

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Menjadi mahasiswa tingkat akhir merupakan langkah yang harus dilewati oleh setiap mahasiswa untuk mengakhiri masa perkuliahannya sebelum menjadi seorang sarjana. Masa ini bisa dikatakan sebagai titik puncak masalah-masalah perkuliahan yang banyak dihadapi oleh mahasiswa. Mereka akan dihadapkan dengan tuntutan dan tekanan yang lebih besar dari semester-semester sebelumnya. Mereka dituntut untuk menjalani serangkaian proses ujian kelulusan hingga penyelesaian tugas akhir sampai batas waktu yang telah ditetapkan. Salah satu tugas akhir yang wajib dikerjakan ialah skripsi. Skripsi ini menjadi faktor penentu lulus tidaknya seorang mahasiswa disuatu perguruan tinggi.

Akan tetapi, proses menyelesaikan skripsi bukanlah hal yang mudah. Skripsi kerap kali dipandang oleh mahasiswa sebagai tugas yang berat, menakutkan, rumit, sulit, dan menimbulkan masalah-masalah tertentu (Putri, 2013). Walaupun pada kenyataannya ada mahasiswa yang mampu mengerjakannya lebih cepat, namun banyak juga mahasiswa yang belum bisa menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu. Hal tersebut dikarenakan bagi mahasiswa tingkat akhir skripsi ini sering menjadi stresor (Gamayanti dkk., 2018) yang dapat berakibat pada munculnya pengaruh negatif pada kondisi psikologisnya seperti menyebabkan timbulnya stres, kecemasan, dan depresi (Rafidatul, 2022).

Selain dihadapkan pada pengerjaan skripsi, mahasiswa tingkat akhir juga dihadapkan dengan permasalahan lainnya seperti tuntutan ataupun tekanan masalah kehidupan, baik dari dalam maupun luar kampus yang mana permasalahan-permasalahan tersebut seringkali memberikan dampak psikologis yang berat (Kholidah, 2012), dan dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa (Aprilia & Yoenanto, 2022). Berdasarkan data yang dikumpulkan dari beberapa penelitian sebelumnya, berbagai masalah yang banyak dihadapi

mahasiswa tingkat akhir antara lain adalah manajemen waktu dan manajemen diri yang kurang baik, tuntutan orangtua untuk segera lulus kuliah, gangguan hubungan interpersonal, perselisihan dengan sahabat, dosen, pasangan dan keluarga (Kholidah, 2012), kegagalan persaingan, kehilangan, kemunduran, terlambat membayar tagihan bulanan, dan tekanan akademik (Wang dkk., 2020).

Berdasarkan data yang didapat dari Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, mengungkapkan bahwa sebagian besar sumber masalah yang dialami mahasiswa tingkat akhir adalah tekanan akademik, merasa cemas ketika mengerjakan skripsi, kehilangan arah, merasa kewalahan dengan tugas akhir, kesulitan mengerjakan skripsi, kehilangan semangat dan kurangnya motivasi saat mengerjakan skripsi, *overthinking*, sulit menyingkirkan pikiran negatif, merasa ketakutan dengan banyak hal yang belum terjadi, sulit berkonsentrasi, konflik dengan diri sendiri, permasalahan dengan keluarga, hubungan asmara, dan pertemanan, orang tua yang banyak menuntut, cemas terhadap masa depan, merasa tertekan dan sulit tidur, adanya ide melakukan *self-harm* bahkan sampai mengarah pada pikiran percobaan bunuh diri.

Saat mengerjakan skripsi pun tak jarang mahasiswa mengalami berbagai hambatan dan tantangan. Dari hasil observasi peneliti selama menjadi mahasiswa tingkat akhir, ditemukan bahwa masalah ataupun keluhan-keluhan yang terjadi selama proses penyusunan tugas akhir itu berlangsung seperti; kesulitan dalam menentukan topik penelitian, menentukan subjek yang ingin diteliti, kebingungan dalam menemukan masalah penelitian yang relevan, sulitnya mencari referensi dan akses jurnal yang berbayar, keterbatasan waktu baik ketika mengerjakan maupun ketika melakukan bimbingan, kehilangan motivasi saat mengerjakannya, padatnya tugas dari mata kuliah yang lain, laptop yang tidak mendukung, kehabisan ide dalam menuliskan kata-kata, judul penelitian yang kerap ditolak oleh dosen pembimbing, revisi yang terus berulang-ulang, dan kurangnya komunikasi dengan dosen

pembimbing sehingga mahasiswa kesulitan mengalami kemajuan dalam menyusun tugas akhirnya. Namun demikian, dibalik itu semua mahasiswa tetap dituntut untuk bisa lulus tepat waktu sesuai yang telah ditentukan oleh kebijakan fakultas. Peneliti mengamati hal ini dilakukan ketika mereka bertemu di kelas atau sebelum melakukan bimbingan, melihat status di *social media* yang memuat tulisan berupa keluhan-keluhan perasaan mereka ketika menghadapi kendala dalam proses penyelesaian penelitiannya, atau ketika duduk di area kampus dimana mereka saling bertanya, bercerita, dan berkeluh kesah terkait dengan permasalahannya dalam mengerjakan tugas akhir.

Tekanan-tekanan yang dialami mahasiswa selama menjalankan proses perkuliahan di tingkat akhir tidak semuanya dapat dihadapi dengan mudah begitu saja. Adakalanya mahasiswa mampu melewati rintangan tersebut dengan baik. Namun, tidak sedikit juga mahasiswa yang mengalami kesulitan dan merasa tidak mampu menghadapi berbagai macam hambatan dalam proses pengerjaan skripsinya sehingga menimbulkan tekanan, merasa terbebani dan menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stress. Berdasarkan hasil penelitian Aulia & Panjaitan, (2019) diperoleh bahwa kebanyakan mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi memiliki level stres berat sebesar 14,8% dan level stres sedang sebesar 71,3%. Hasil penelitian Arsaningtias, (2017) diperoleh temuan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan rincian sebagai berikut : 22,6% mengalami stres sangat berat, dan 25,8% mengalami stres berat. Carsita, (2019) memperoleh hasil penelitian bahwa tingkat stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah sebesar 44.4% mengalami stress berat, 39.4% mengalami stress sedang, dan 15,9% mengalami stress ringan.

Perasaan stress yang dialami tersebut kemudian dapat berkembang menjadi perasaan-perasaan negatif yang menyelimuti pikiran mereka lalu membentuk pola pikir yang negatif tentang dirinya, lingkungan dan masalah yang dihadapinya. Pikiran-pikiran negatif yang

seringkali hadir disertai dengan perasaan tidak mampu akan meningkatkan kecemasan maupun depresi (Kholidah, 2012) dan kecemasan dapat mengganggu pemecahan masalah (Ando' dkk., 2020).

Dalam kehidupan, sebenarnya berpikir tentang sesuatu sampai batas tertentu merupakan hal yang normal dan wajar. Berpikir merupakan kegiatan yang sangat mendasar dalam kehidupan sehari-hari (Hidayat dkk., 2016). Dengan berpikir, individu mungkin mencoba untuk lebih memahami dan belajar dari keadaan yang sedang dilaluinya. Akan tetapi, hal ini akan menjadi suatu masalah apabila individu terus menghabiskan setiap waktunya untuk terjaga dalam pikirannya. Mereka akan sulit menerima dan tidak bisa melepaskan dari pikiran yang ada di kepalanya sehingga merasa sangat tertekan dan tidak dapat mencari jalan keluarnya.

Dalam istilah psikologi, hal tersebut dinamakan sebagai *ruminatio*n. *Ruminatio*n adalah cara berfikir seseorang yang dilakukan secara berulang-ulang mengenai suatu hal yang berfokus pada suatu sebab, akibat dan konsekuensi dari kesulitan, kesedihan atau kejadian yang terjadi (Nolen-Hoeksema, 1991 dalam Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001). *Ruminatio*n bukanlah suatu proses berpikir seperti pada umumnya. Ciri khas berpikir dari *ruminatio*n adalah berfokus pada masalah atau suatu kesusahan yang dilakukan secara berulang dan terus-menerus sehingga membuat dirinya sulit bergerak maju untuk mendapatkan pemecahan masalahnya. Pola berpikir *ruminatio*n sendiri biasanya seperti mengkhawatirkan peristiwa di masa depan, memutar ulang peristiwa di masa lalu, atau mencoba memprediksi bagaimana sesuatu akan terjadi (Solan, 2021).

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *ruminatio*n. Salah satu faktornya adalah stres interpersonal dan keadaan sulit yang dialami (Fadhilah, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa awal mula penyebab berkembangnya pemikiran

*rumination* pada seseorang adalah pengalaman *stress* dan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, seperti kewaspadaan yang berlebihan terhadap suatu ancaman, kesulitan dalam menghadapi suatu keadaan, dan perasaan tidak berdaya yang muncul sehingga ia merasa dirinya tidak mampu untuk berbuat apa-apa dalam mengatasi ataupun mengubah keadaannya tersebut (Fadhilah, 2022). Lebih lanjut menjelaskan dalam model konseptual mengenai etiologi *rumination* berpendapat bahwa tidak hanya tentang peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, tetapi juga tentang banyak bidang dalam kehidupan individu tersebut (Michl dkk., 2013).

Dalam Michl et al., (2013) mengenai Teori kontrol (Carver & Scheier, 1981; Martin & Tesser, 1996) memberikan penjelasan bagaimana pengalaman *stress* dapat menyebabkan *rumination* dengan mengatakan bahwa *stressor* yang tidak terkendali atau kronis sangat memungkinkan menyebabkan *rumination*. Hal ini dikarenakan mereka menciptakan perbedaan antara keadaan individu saat ini dengan keadaan yang diinginkan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *stress* juga dapat menyebabkan *rumination* dengan merusak pengaturan diri untuk terlibat dalam pengendalian diri atas perilaku seseorang atau keadaan disekelilingnya. Hal ini diperkuat oleh Du et al., (2018) yang mengatakan bahwa ketika individu menghadapi *stress*, maka gangguan kontrol kognitif dapat berkontribusi pada tingkat *rumination* yang lebih tinggi. Disebutkan juga dalam sebuah studi eksperimental yang dilakukan oleh Smith dan Alloy, menemukan bahwa *rumination* adalah respon yang muncul terhadap *stress* yang mereka rasakan (dalam Du dkk., 2018).

Dengan demikian, pembahasan ini akan menjadi penting bagi siapapun termasuk sekalipun mahasiswa. Jika mahasiswa melakukan *rumination* secara terus-menerus, maka hal ini akan berdampak negatif bagi kemampuan, kesehatan, dan kesejahteraan psikologisnya. Nolen-Hoeksema dkk., (2008) menyebutkan dampak negatif seseorang yang melakukan *rumination* diantaranya; dapat memperburuk dan memperpanjang penderitaan pada individu,

meningkatkan suasana hati yang tertekan pada pemikiran, meningkatkan keadaan stress, mengurangi kemampuan kognitif dalam pemecahan masalah, membuat pemikiran menjadi lebih pesimis dan sulit membuat suatu keputusan dan tindakan. *Rumination* juga akan menjadi berbahaya jika tidak segera ditindaklanjuti karena memiliki hubungan dengan gangguan psikologis. Salah dua diantaranya yang paling erat hubungannya dengan *rumination* adalah kecemasan dan depresi (Patterson, 2022).

Besarnya tingkat *rumination* yang dialami oleh seseorang dapat menyebabkan bunuh diri (Miranda & Nolen-Hoeksema, 2007), dan memprediksi keinginan untuk melakukan ide bunuh diri di waktu yang akan datang (Holdaway dkk., 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wang et al., (2020) yang menyatakan bahwa peristiwa kehidupan negatif secara positif memprediksi ide bunuh diri pada mahasiswa, dan *rumination* mempunyai peran yang memediasi dan memoderasi penuh dalam pengaruh peristiwa kehidupan negatif terhadap ide bunuh diri tersebut. Mahasiswa dengan pikiran *rumination* yang intens akan terus berpikir bahwa dirinya lebih baik mati sebagai satu-satunya solusi dari keadaan negatif yang dialami saat ini. Hal ini merupakan pola pikir yang salah yang dapat menyebabkan individu tersebut melakukan aksi bunuh diri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 32 mahasiswa/i Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang menyusun tugas akhirnya yang terdiri dari 8 mahasiswa dan 24 mahasiswi menunjukkan bahwa sebanyak 87,5% mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasa sedih dan tertekan selama mengerjakan tugas akhir. Beberapa diantaranya menyebutkan hampir setiap hari mengalami hal tersebut dan lebih sering jika mendekati waktu sidang munaqosyah. Selain itu, hasil studi awal juga mengungkapkan bahwa terdapat beberapa perilaku yang sering muncul selama proses pengerjaan tugas akhirnya seperti; merasa khawatir yang berlebih terhadap kesulitan tugas akhir mereka, memikirkan hal yang sama terkait kejadian atau kesalahan yang sudah

lewat, kerap menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang sudah terjadi dengan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri seperti "Mengapa saya begini?", "Mengapa saya tidak bisa seperti yang lain?". Kemudian juga, mahasiswa kerap kali merasa lelah, pusing (sakit kepala), cemas, gelisah, membanding-bandingkan diri dengan orang lain, merasa takut, dan pesimis saat mengerjakan tugas akhirnya. Berdasarkan hasil studi awal ini, peneliti menduga bahwa ada kecenderungan mahasiswa mengalami *ruminatio*n.

Kecenderungan *ruminatio*n pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir menggambarkan keadaan suasana hati mereka yang berfokus pada pikiran dirinya sendiri, terkait dengan sebab, akibat dari kesulitan atas kejadian-kejadian penuh tekanan yang mereka hadapi (Nolen-Hoeksema dkk., 2008). Berdasarkan data yang didapatkan pada studi awal, tekanan-tekanan tersebut antara lain tekanan akademik, tuntutan dari orang tua agar cepat lulus kuliah, melihat pencapaian teman, dan merasa tertinggal dari yang lain yang sudah lebih dahulu melaksanakan sidang munaqosyah. Dengan pemikiran ruminatif yang dimiliki, mahasiswa akan terus memikirkan hal tersebut tanpa henti dalam pikiran diri mereka sendiri. Pemikiran itu terkait dengan pertanyaan-pertanyaan "Kenapa" dan "Mengapa" yang diajukan berulang kali ke dalam diri yang pada dasarnya akan terus berputar pada pertanyaan yang sama. Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan membawa individu semakin dalam ke dalam dirinya dan semakin jauh pada jalan yang akan mengarahkannya pada jalan keluar (Treyner dkk., 2003). Ia hanya akan terjebak dalam pemikiran ruminatif mereka. Individu yang mengalami *ruminatio*n tidak akan menyelesaikan kekhawatiran yang ada, melainkan akan membuat pandangan individu tersebut mengenai peristiwa, pikiran dan perasaan negatif tentang dirinya sendiri menjadi lebih buruk dan akan membuat individu berada dalam ketakutan (Graham, 2014). Hal ini akan mengurangi ketersediaan sumber daya kognitif yang diperlukan untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik individu tersebut (Constantin dkk., 2017).

Oleh karena itu, dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami masalah terkait dengan keterampilan dalam menghadapi tekanan-tekanan yang muncul selama proses pengerjaan skripsi terlebih terhadap pemikiran-pemikiran negatif dan rasa cemas mereka yang sulit dihindarkan. Untuk mengatasi hal tersebut, setiap mahasiswa perlu memiliki sikap welas asih terhadap diri sendiri sebagai langkah pertama dalam mengatasi segala emosi negatif yang dirasakan. Dalam istilah psikologi, sikap welas asih ini disebut sebagai *self-compassion*.

Neff, (2003a) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya terhadap kesusahan atau kegagalan diri sendiri, tidak menghindar dan tidak memutuskannya dari hal itu, sehingga dapat membangkitkan juga perasaan kebaikan terhadap orang lain, memiliki keinginan untuk meringankan kesulitan yang dihadapi orang lain dan mencoba memulihkan diri sendiri dengan kebaikan, atau bisa dikatakan bahwa *self-compassion* memerlukan perasaan cinta kasih terhadap diri sendiri yang berasal dari hati yang terbuka (Neff et al., 2005). *Self-compassion* juga mengacu pada bagaimana seseorang berhubungan baik dengan dirinya sendiri ketika dihadapkan dengan suatu penderitaan hidup (Dahm dkk., 2015). Dengan adanya *self-compassion*, individu tidak akan mudah menghakimi dan menyalahkan diri saat menghadapi rasa sakit, kesulitan, atau kegagalan, serta melihat pengalaman-pengalaman tersebut sebagai bagian dari pengalaman yang terjadi juga pada kebanyakan manusia lainnya (Neff, 2003a). Dengan begitu, *self-compassion* mampu mengubah emosi negatif menjadi keadaan perasaan yang lebih positif pada seseorang (Neff, 2003b).

Akin, (2010) mengatakan bahwa fungsi *self-compassion* sebagai strategi penyesuaian diri untuk mengatur emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan pada diri. Menurut Hidayati, 2014 dalam Kawitri et al., (2020) individu yang memiliki *self-compassion* yang baik, mereka akan lebih mudah menerima diri



ketika menghadapi kegagalan, mereka akan berusaha untuk memperbaiki perilaku salah yang telah dilakukan, hingga pada akhirnya mereka dapat menjadi lebih produktif dan siap menyelesaikan kesulitan yang akan datang selanjutnya. Seperti yang dikatakan dalam Odou & Brinker, (2014) bahwa *self-compassion* dapat memperbaiki suasana hati (Leary et al., 2007; Shapira & Mongrain, 2010), menenangkan diri, dan menghasilkan perasaan hangat dan tenang, serta mengarah pada pengurangan psikopatologi, termasuk pengurangan kecemasan dan depresi, kritik diri, dan rasa malu (Gilbert & Procter, 2006; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

Penelitian-penelitian sebelumnya mengenai *self-compassion* telah banyak dikaitkan dengan variabel lain pada subjek mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Indonesia, antara lain efikasi diri (Siswati & Hadiyati, 2017), depresi (Khamaisyah, C. B., 2019), resiliensi (Hatari & Setyawan, 2020; Oktaviani & Cahyawulan, 2022), tingkat stress (Kusuma, R. W. C; Noor Azizah, A, 2021), kesehatan mental (Kurniawati, 2022), religiusitas (Hikam, R, 2022), dan *psychological well-being* (Fitri, M. A, 2023). Namun, pada penelitian ini peneliti akan mengaitkan *self-compassion* dengan *rumination* dimana fokus dari *self-compassion* sebagai strategi pengaturan emosi yang efektif dalam menetralkan pola emosi negatif dan mampu menimbulkan perasaan kebaikan serta keterhubungan yang lebih positif pada seseorang (Neff dkk, Hsieh , Dejitterat., 2005).

Hasil dari beberapa penelitian terdahulu di luar negeri pun membuktikan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan arah yang negatif dengan *rumination*. Neff, (2003b) dalam penelitiannya yang dilakukan pada orang dewasa menyebutkan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *rumination*. Svendsen Kvernenes, Wiker dan Dundas, (2017) dalam penelitiannya pada mahasiswa menyebutkan bahwa *self-compassion* adalah cara yang lebih baik untuk merespons *rumination*. Hal ini dibuktikan

dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-compassion* dan *ruminatio*n. Artinya, tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi menyebabkan menurunnya tingkat *ruminatio*n seseorang.

Hal tersebut dikuatkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Proeve dkk., (2018) yang juga menyatakan bahwa *self-compassion* secara signifikan berkorelasi negatif dengan *ruminatio*n. Hosoglu, (2019) dalam penelitiannya yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Cappadocia di Turki tahun akademik 2018-2019 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *ruminatio*n. Penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, 2020) pada remaja dengan orang tua yang bercerai menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan dengan *ruminatio*n. Begitupun dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Juniarly dkk., (2021) pada remaja berusia 10-21 tahun yang memiliki orang tua yang bercerai menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi *ruminatio*n melalui aktivitas *mindfulness*. Dengan demikian, *self-compassion* dapat membantu mengurangi *ruminatio*n seseorang.

Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir untuk memiliki *self-compassion* dalam dirinya. Karena *self-compassion* berguna untuk memperkenalkan respons baik bagi diri terhadap peristiwa kehidupan negatif yang membuat individu merasa stres, marah, sedih, atau cemas. Individu akan belajar bagaimana menanggapi diri mereka sendiri dengan cara yang penuh kasih, dan dengan *self-compassion* mereka akan memperoleh manfaat tidak hanya dari pengaruh negatif yang berkurang, tetapi dari pengaruh yang lebih positif, yang mana pada akhirnya dapat membantu mahasiswa membangun sumber daya dan memperluas perhatian, kognisi, dan tindakan mereka. *Self-compassion* ini dapat membantu individu untuk tumbuh dan berkembang melalui semua pengalaman hidup yang telah dilaluinya (Oudou & Brinker, 2015).

Berdasarkan fenomena di atas, penelitian ini penting untuk dilakukan karena di Indonesia sendiri penelitian mengenai *ruminatio*n masih sangat sedikit dan masih perlu dilakukan sebagai kelengkapan data tentang kondisi mahasiswa Indonesia. Khususnya, di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dalam hal *stress* hidup selama menjalankan perkuliahan agar lebih peduli dan menyanyangi diri serta memiliki kemampuan menghadapi berbagai macam tekanan dan hambatan tidak hanya ketika menyusun tugas akhir tetapi juga ketika dihadapkan dengan masa-masa yang sulit dalam hidup yang akan datang selanjutnya. Hal inilah yang menjadi alasan bagi peneliti untuk membahas *ruminatio*n sebagai kajian yang diteliti dalam penelitian ini, terlebih lagi peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Ruminatio*n Pada Mahasiswa dalam Menyusun Tugas Akhir”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *ruminatio*n pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir ?
2. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap sub tipe *reflection* pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir ?
3. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap sub tipe *brooding* pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir ?

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *ruminatio*n pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.

2. Untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap sub tipe *reflection* pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.
3. Untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap sub tipe *brooding* pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.

### **Kegunaan Penelitian**

#### 1. Kegunaan teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi dan sumber wawasan baru, memberikan sumbangan ilmu untuk pengembangan ilmu psikologi serta memperkaya dan memperlengkap data kajian teoritis khususnya mengenai *ruminatio*n.

#### 2. Kegunaan praktis

##### 1) Bagi peneliti

Harapannya dapat menjadi acuan bersikap dalam setiap melakukan kegiatan apapun agar lebih optimis, penuh percaya diri, yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, serta lebih menyanyangi diri sendiri dengan memperhatikan kesejahteraan fisik dan mental yang dimiliki.

##### 2) Bagi pembaca

Khususnya untuk mahasiswa tingkat akhir, diharapkan menjadi peringatan bahwa pentingnya menyadari dan memahami emosi diri dengan memperhatikan pengalaman yang terjadi, berpikir tentang bagaimana bisa bersikap baik kepada diri sendiri dan bagaimana dapat melihat pengalaman sulit atau kegagalan yang dihadapi sebagai kesempatan untuk belajar dan terus bertumbuh. Hal tersebut penting dilakukan agar kesehatan fisik dan psikis setiap mahasiswa tetap terjaga dengan stabil selama menjalankan perkuliahan di tingkat akhir.

3) Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi sumber referensi untuk pengembangan penelitian tentang *self-compassion* ataupun *ruminatio*n pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir.

