

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa sejak masuk perguruan tinggi diharapkan mampu untuk beradaptasi dengan sistem perkuliahan. Salah satu fase dari sistem perkuliahan adalah ketika mahasiswa menempuh ujian semester atau saat menyusun skripsi, dimana fase ini merupakan fase yang cukup memberi tekanan psikologis tersendiri kepada mahasiswa. Atkinson menyebutkan bahwa peristiwa seperti ujian akhir, tidak lulus mata kuliah, menulis makalah, dan tugas akademik lainnya merupakan beberapa peristiwa yang dapat memicu timbulnya stres yang atau biasa diidentifikasi sebagai stresor.<sup>1</sup>

Secara garis besar, dalam dunia perkuliahan dikenal tiga kelompok stresor, yaitu stresor dari area sosial dan personal, stresor dari budaya dan gaya hidup, serta stresor yang datang dari faktor akademis seperti tugas akhir atau skripsi.<sup>2</sup> Menyusun skripsi dapat menjadi stresor bagi mahasiswa, mengingat skripsi merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat kelulusan. Menurut pendapat Poerwadarminta, skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>J.M. Atkinson, *Coping With Stress At Work*, (England: Thorsons Publishers Limited, 1988),hal.22.

<sup>2</sup> L.Philipe Rice, *Stress and Health*, (California: Brooks/Cole Publishing, 1992), hal.43.

<sup>3</sup> Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*,(Jakarta: Balai Pustaka.2006),hal.39

Masalah akademik telah dilaporkan menjadi sumber paling umum stres bagi siswa, stres yang terjadi pada situasi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasa disebut stres akademik. Stres akademik telah menyangkut hampir di semua jenjang pendidikan dan membutuhkan penanganan serius. Perwujudan dari stres akademik antara lain adalah peserta didik enggan dan malas mengerjakan tugas, sering bolos dengan berbagai alasan, mencontek atau mencari jalan pintas dalam mengerjakan tugas, menunda-nunda tugas yang ada.

Kondisi tersebut juga menimpa beberapa mahasiswa semester akhir di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung. Berdasarkan pengalaman observasi penulis terhadap beberapa mahasiswa terdapat bermacam-macam bentuk stres akademik yang dimunculkan saat mahasiswa menulis skripsi. Adapun perwujudan dari stres akademik tersebut ialah mahasiswa tidak bersemangat dalam mengerjakan skripsi, mencari pelampiasan dari rasa malas dalam menulis skripsi, menjauh dari teman-teman yang sudah selesai skripsi, menghindar jika bertemu dengan dosen pembimbing, dan lain sebagainya. Akibat dalam hal ini adalah skripsi menjadi momok atau suatu beban yang berat bagi mahasiswa.

Stres yang menimpa mahasiswa penulis skripsi juga diteliti oleh salah satu mahasiswa Universitas Sanata Dharma, Cahyo dalam skripsinya yang berjudul "Stres pada mahasiswa penulis skripsi". Penelitiannya menjelaskan bahwa gambaran stres yang dialami mahasiswa penulis skripsi terjadi karena ketidakmampuan dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian ini juga menjelaskan terkait faktor yang

mempengaruhi stres pada mahasiswa penulis skripsi, baik dalam faktor internal yang meliputi kecerdasan dan kepribadian mahasiswa serta faktor eksternal yang meliputi tuntutan kampus, keluarga dan keuangan.<sup>4</sup> Hal ini merupakan salah satu kenyataan buruk yang harus diterima oleh mahasiswa. Ketika kenyataan buruk dapat diterima dengan penuh kebaikan, individu akan menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya. Penerimaan dengan penuh kebaikan atas timbulnya permasalahan ini disebut dengan *self-compassion*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi stres, salah satunya adalah *self-compassion*.

*Self-compassion* adalah kesediaan diri untuk terbuka terhadap kesadarannya saat mengalami kesulitan dan tidak menghindari kesulitan tersebut. Neff, mendefinisikan *self-compassion* sebagai proses pemahaman tanpa kritik terhadap kesulitan, ketidakmampuan atau kegagalan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman yang dimiliki setiap manusia. Dengan kata lain, *self-compassion* mengajak seseorang untuk menerima dan menghadapi kesulitan sebagai pengalaman diri.<sup>5</sup>

Adanya pengaruh *self-compassion* terhadap stres dibuktikan oleh penelitian dari Missiliana, dimana terdapat bukti bahwa saat mahasiswa mampu memberikan

---

<sup>4</sup>Henricus Dimas Frandi Cahyo, Skripsi: "Stres pada mahasiswa penulis skripsi" (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), hal. 52-53

<sup>5</sup> Neff, K. D.. 2003. The development and validation of scale to measure self-compassion. New York : HarperColins Publishers Inc. <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/empirical.article.pdf> (diakses 4 februari 2019)

kelembutan, kebaikan dan toleransi pada diri sendiri saat mengalami penderitaan; memberikan sudut pandang baru terhadap sebuah kegagalan merupakan hal yang wajar dan manusiawi; menyikapi permasalahan secara objektif, seimbang, dan tidak berlebihan, maka individu akan berada dalam hidup yang seimbang.<sup>6</sup> Dengan demikian, mahasiswa yang sedang menulis skripsi diharapkan dapat lebih menghargai dirinya terlebih dahulu dalam menghadapi beberapa permasalahan. Hal ini dilakukan demi terciptanya ketidakseimbangan antara masalah yang dihadapi dan kekuatan diri dalam menghadapi masalah, sehingga proses penulisan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir dapat terlaksana dengan baik dan tepat pada waktunya. Febriana juga menuliskan terkait hipotesis antara *self-compassion* dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. Dalam penelitian ini terdapat suatu kesimpulan dimana *self-compassion* merupakan kemampuan mengelola emosi sehingga dapat menciptakan tindakan produktif dalam menghadapi tantangan. Hal ini membuktikan bahwa *self-compassion* dapat digunakan sebagai strategi efektif bagi ibu dalam menanggulangi stres saat mengasuh anak. Dengan demikian, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki ibu maka tingkat stres yang dihadapi akan semakin rendah.<sup>7</sup>

Jika berkaca pada penelitian yang dilakukan Febriana, *self-compassion* dapat diaplikasikan pada mahasiswa penulis skripsi, di mana masalah-masalah yang

---

<sup>6</sup> Missiliana, Laporan penelitian, *Self-compassion dan Compassion for others pada mahasiswa fakultas psikologi UK.Maranatha*, (Bandung: Universitas Kristen Maranatha, 2014), hal.51.

<sup>7</sup> Ika Febrian Kristiana, *Self-compassion dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif*, Jurnal Ecopsy. Volume 4 Nomor 1, April 2017. hal.55

menghampiri seringkali menciptakan emosi yang negatif, sehingga kegiatan produktif terhambat dan semangat untuk segera menyelesaikan masalah berkurang. Maka dalam hal ini, dibutuhkan adanya *self-compassion* pada diri mahasiswa dalam meminimalisir emosi negatif saat mahasiswa menyelesaikan tugas skripsi.

Berangkat dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dengan problematika stres pada mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam dalam menulis skripsi. Alasan penulis memilih mahasiswa BKI karena, mengingat bahwa mahasiswa BKI sudah terdidik dengan teori-teori kepribadian yang diberikan didalam kelas dan terlatih dalam mengaplikasikannya melalui praktik secara langsung di lapangan dengan program KKN (Kuliah Kerja Nyata) dan PPM (Pratik Profesi Mahasiswa). Hal ini, menjadi sarana di mana penulis akan menggali dan membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara *self-compassion* terhadap stres pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam dalam menulis skripsi.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan Antara *Self Compassion* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung Dalam Menulis Skripsi?”

### **C. TUJUAN PENELITIAN SKRIPSI**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan *Self-compassion* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung dalam menulis skripsi.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan mampu memberi kontribusi terhadap ilmu pengetahuan psikologi dan sosial mengenai *self-compassion* dan stres pada mahasiswa penulis skripsi.
  - b. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi pijakan ataupun referensi terhadap peneliti lain yang mengembangkan penelitian tentang hubungan antara *self-compassion* dengan stres pada mahasiswa penulis skripsi.
2. Manfaat praktis
  - a. Penulis

Diharapkan mampu menjadi aplikasi dari pengamalan dan ilmu yang sudah didapatkan selama proses belajar, serta dapat diterima sebagai salah satu syarat terpenuhinya tugas akhir program S1.

b. Mahasiswa

Diharapkan dapat memberi masukan dalam menulis skripsi serta menjadi pijakan dalam mengambil sikap dan tindakan dalam menghadapi permasalahan.

c. Program Studi

Diharapkan dapat memberi kontribusi dalam mencermati dinamika pada mahasiswa penulis skripsi.

## **E. Definisi Operasional**

### *1. Self-Compassion*

*Self-compassion* merupakan strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan bersikap terbuka terhadap kesadarannya saat mengalami permasalahan atau penderitaan dan tidak menghindari permasalahan tersebut. Setiap orang pasti memiliki permasalahannya masing-masing dan memiliki proses masing-masing dalam menanggapi setiap masalahnya, adanya *self-compassion* dalam diri individu menjadikan permasalahan dapat disadari dan difahami untuk diterima apa adanya, individu bersedia membuka kesadarannya saat mengalami permasalahan serta tidak menghindarinya. Menurut Neff (2003), *Self-Compassion* dapat dilihat dari beberapa komponen, diantaranya adalah *Self-Kindness* (kebaikan diri) yang berlawanan dengan *self-judgement* (kontra terhadap diri); *Common Humanity* (sifat

manusiawi) yang berlawanan dengan *Isolation* (permasalahan diartikan secara sempit); dan *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini) yang berlawanan dengan *Over Identification* (berlebihan dalam memaknai masalah). Individu yang memiliki *self-compassion* akan memperlakukan dirinya dengan baik serta mampu menerima kekurangan atau permasalahan yang ada sehingga tidak terjebak dalam perilaku merusak diri.

## 2. Stres

Stres merupakan suatu reaksi pikiran (jiwa) dan tubuh (raga) terhadap situasi yang nyata ataupun dibayangkan. Situasi yang menyebabkan stres disebut stressor. Adanya stres dapat digambarkan sebagai tekanan-tekanan dalam diri, dimana stres akan muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas kemampuan seseorang. Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa faktor gejala. Adapun beberapa gejala stres menurut Sarafinto adalah sebagai berikut: Gejala fisiologis seperti tidur terganggu, jantung berdetak cepat, cepat lelah, sakit kepala, dan nafsu makan berkurang, 2) gejala kognitif seperti merasa kurang beruntung, kehilangan kepercayaan diri, sulit menikmati hidup, merasa terbebani dan mengecewakan, 3) gejala emosional seperti perasaan tertekan, gelisah, malu, ragu-ragu, takut serta bosan, dan 4) gejala perilaku seperti malas, mengamuk, putus asa, sulit konsentrasi, pelupa dan kurang minat bergurau.