

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada dalam proses menuntut ilmu dan yang terdaftar dan sedang menjalani pendidikan pada perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut maupun universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa memiliki rentang umur 21 tahun hingga 25 tahun menurut Arnett (2000) mengkategorisasikan mahasiswa pada tahap perkembangan *emerging adulthood*, pada masa ini individu akan mengalami perubahan secara cepat dan tidak stabil sehingga mempresentasikan transisi yang penuh dengan perubahan dan eksplorasi. Pernyataan tersebut didukung oleh Lukito (2018) dimana individu pada tahap perkembangan ini telah memasuki dunia perkuliahan.

Mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab untuk menyelesaikan perkuliahan dengan batasan waktu yang sudah ditetapkan pada Peraturan Permendikbud No 49 tahun 2014 pasal 17, dimana peraturan tersebut menyatakan bahwa mahasiswa yang menjalankan program sarjana (S1) dan diploma (D3) memiliki batas waktu maksimal untuk menyelesaikan studi selama 4 tahun (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2014). Namun, dalam menjalani tugas dan kewajiban sebagai mahasiswa seringkali dihadapkan dengan permasalahan yang beragam, permasalahan tersebut semakin bertambah seiring dengan bertambahnya tingkat perkuliahan yang dicapainya (Ushfuriyah, 2015). Menurut Lim (2018) permasalahan-permasalahan tersebut seperti permasalahan

hubungan interpersonal (keluarga, teman, dan pasangan), kesehatan fisik dan psikis, mahasiswa belum dapat memahami materi mata perkuliahan, memiliki banyak kegiatan sehingga tumpang tindih dengan kegiatan perkuliahan, tugas-tugas akademik yang mendapatkan nilai buruk atau tidak sesuai dengan harapan, dan kesulitan penyusunan skripsi yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir.

Skripsi merupakan tugas akhir yang memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa untuk membuat karya ilmiah tertulis, dengan menerapkan sikap, cara berfikir, dan metode ilmiah dalam memecahkan masalah keilmuan melalui penelitian, serta mampu menyajikan dan mempertahankan hasilnya secara tertulis dan secara lisan dalam rangka menyelesaikan beban studi tertentu untuk memperoleh gelar sarjana. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individu oleh mahasiswa dengan jenis judul yang berbeda-beda. Tujuannya adalah agar mahasiswa dapat mandiri dalam proses pemecahan masalah yang terjadi pada lingkungan disekitar dan mampu menerapkan ilmu yang dipelajari selama mengikuti perkuliahan (Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2016). Mata kuliah skripsi bagi mahasiswa dijadwalkan selesai selama satu atau kurang dari satu semester (Universitas Airlangga, 2015).

Bagi mahasiswa Program Studi Psikologi dalam Keputusan Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia (AP2TPI) pada tahun 2019 pasal ke 6 memutuskan bahwa mahasiswa Program Studi Psikologi untuk dapat menyelesaikan pendidikan program studi jenjang Sarjana (S1) wajib mengambil beban belajar minimum 144 sks. Begitu juga dengan Capaian pembelajaran lulusan Program Studi Psikologi jenjang Sarjana dalam Kerangka Kualifikasi Nasional

Indonesia (KKNI) No 4 mengenai Keterampilan Kerja Khusus, dimana mahasiswa Program Studi Psikologi wajib untuk memiliki kemampuan seperti asesmen psikologi, kemampuan pengukuran psikologis, kemampuan pemecahan masalah psikologis, kemampuan intervensi psikologis, literasi data, kemampuan penelitian, kemampuan publikasi ilmiah, pengembangan diri dan karir, serta memahami etika psikologi berdasarkan Kode Etik Psikologi Indonesia untuk dapat mengambil mata perkuliahan skripsi (Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia, 2019).

Menurut studi pendahuluan Radhyan (2016) ditemukan bahwa persentase angka kelulusan tepat waktu pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Airlangga dibawah angka 25% yang berarti 75% mahasiswa pada setiap angkatan akan dinyatakan lulus setelah lebih dari delapan semester menempuh studi. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam pengerjaan skripsi tersebut meliputi proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi jurnal, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing pada saat proses pengerjaan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, serta adanya mata perkuliahan yang belum diambil (Maritapiska, 2003 dalam Wulandari, 2012, dalam Aulia, 2019). Adapun penelitian dari Chairil (2016), ia juga berpendapat bahwa adanya dua faktor yang menjadi penghambat mahasiswa selama mengerjakan skripsi yang berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal bersumber dari diri sendiri mahasiswa, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan disekitar, perkuliahan, serta sistem pengolaan skripsi. Dwijayanti dan Noor (2017) juga menambahkan bahwa faktor internal meliputi rasa takut untuk bertemu dengan dosen dan tidak sepemikiran,

menunda mengerjakan skripsi, lelah mengerjakan revisi yang berulang-ulang serta motivasi menurun. Sedangkan untuk faktor eksternal antara lain permasalahan dengan dosen pembimbing, tuntutan orang tua, dan segera mencari pekerjaan. Broto (2016) dalam Rosyad (2019) melihat bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari empat tahun tidak bisa mengatasi permasalahan, sehingga mahasiswa mengalami hambatan-hambatan yang menyebabkan stres.

Data tersebut didukung dengan *preliminary study* dengan kuesioner yang dilakukan oleh peneliti, hasil yang diperoleh peneliti sebanyak 50 subjek dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 34 subjek dan laki-laki sebanyak 16 subjek yang mengambil Program Studi Psikologi pada Universitas di Surabaya mengalami hambatan internal dan eksternal. Dari data tersebut peneliti menemukan persentase sebanyak 86% mahasiswa lebih mengalami hambatan internal ketika sedang mengerjakan skripsi dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami hambatan eksternal dengan presentase 58% mahasiswa. Dari 50 mahasiswa sebanyak 56% mahasiswa mengalami stres saat menghadapi hambatan-hambatan tersebut. Berdasarkan hasil data *preliminary study* tersebut dapat disimpulkan bahwa ditemukan hambatan yang paling mempengaruhi proses pengerjaan skripsi mahasiswa Program Studi Psikologi pada Universitas di Surabaya adalah hambatan internal seperti merasa gagal akan kemampuan diri sendiri, kurang percaya diri mengenai penelitian, dan munculnya perasaan putus asa sehingga membuat mahasiswa menunda pengerjaan skripsi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003) ketika individu memiliki perasaan tidak berharga atas kekurangan dan menjadi sangat keras pada diri sendiri sehingga muncul perasaan kurang

percaya terhadap diri sendiri, meragukan kemampuan yang dimiliki, serta putus asa disebabkan oleh *self-compassion* yang rendah.

Self-compassion (belas kasih pada diri sendiri) merupakan kemampuan individu untuk memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau dalam masa sulit, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas kelemahan dan kegagalan yang dialami diri sendiri (Neff, 2003). Neff (2012) membagi *self-compassion* menjadi tiga komponen yakni *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *a sense of common humanity* (pemahaman akan diri sendiri), dan *mindfulness* (penuh kesadaran). *Self-compassion* termasuk kedalam proses kognitif, dimana individu memiliki *mindset* atau pola berfikir positif terhadap diri sendiri, yang ditandai dengan sikap perhatian dan memahami diri, daripada kritis dalam menilai diri (Neff, 2003a, 2003b, 2003c, dalam Lim, 2018). *Self-compassion* bersifat maladaptif dengan melibatkan komponen negatif seperti *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* dimana individu akan mengaitkan dirinya kembali dengan kesalahan sehingga individu mengidentifikasi dirinya dengan perasaan negatif, ketika dihadapkan pada kegagalan kembali ia akan terseret alur cerita keadaan semula dan menyebabkan gagal dalam mengevaluasi diri secara positif (Neff, 2003 dalam Akin, 2011). Menurut Akin (2011) individu yang memiliki *self-compassion* rendah berkorelasi positif dengan kecemasan, depresi, kritik diri, neurotisme, perenungan, penindasan, dan perfeksionisme.

Berangkat dari temuan tersebut, peneliti kemudian melakukan wawancara terbuka secara acak dari subjek *preliminary study* kuesioner untuk menggali data

lebih dalam sekaligus mengetahui apakah benar mahasiswa Program Studi Psikologi pada Universitas di Surabaya memiliki *self-compassion* yang rendah, sebagai berikut:

Tabel 1.1 Hasil Preliminary Study Wawancara

Subjek	Pernyataan
FSA, Mahasiswi angkatan 2016	<i>“Jadi itu kadang terlalu tertekan dan saking banyak tekanan sampe ngaruh ke fisik. Aku jadi gampang capek fisik dan pikiran. Nafsu makanku pun berkurang juga mudah pusing, saking banyak tekanan aku jadi mudah marah apalagi sama diri sendiri, Aku juga ngerasa saat dikelas, gak pantes hidup dan ngerasa bodoh dalam pengerjaan skripsi”.</i>
AFH, Mahasiswa angkatan 2016	<i>“Aku takut aja kalau pas sidang ada hambatan-hambatan lain yang menghalangiku seperti tidak dapat mengungkapkan isi pemikiran mengenai penelitian yang sedang aku teliti karena aku anaknya susah untuk menjelaskan”.</i>
FNK, Mahasiswa angkatan 2016	<i>“Selama aku mengerjakan skripsi muncul ketakutan-ketakutan dalam diri sendiri, ya takut untuk memulai dan takut kalau diri sendiri nggak mampu jatuhnya enggak percaya diri sehingga memutuskan untuk menunda pengerjaan skripsi”.</i>

Dari hasil wawancara ditemukan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Program Studi Psikologi di Surabaya akan mengkritik dirinya karena usaha yang dilakukan tidak membuahkan hasil dalam proses pengerjaan skripsi. Seperti yang terjadi pada Subjek FSA (22 tahun, Mahasiswi angkatan 2016) mengatakan bahwa ia merasa tertekan ketika tidak mampu menjalani proses pengerjaan skripsi sehingga tidak dapat menerima keadaan dan mengkritik dirinya. Hal tersebut sesuai dengan Neff (2003) menyatakan bahwa ketika individu tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan individu akan mengalami stres, frustrasi, dan mengkritik diri (*self-judgement*) saat menghadapi masa-masa sulit.

Tidak hanya itu ketika dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa akan terisolasi dengan kekurangan diri sendiri seperti yang terjadi pada subjek AFH (22

tahun, Mahasiswa angkatan 2016), yang mengatakan bahwa ia merasa tidak percaya diri akan kekurangan yang dimiliki dan merasa bahwa dirinya lebih menderita daripada orang lain. Menurut Neff (2003) individu yang berfokus pada kekurangan diri sendiri akan terisolasi (*isolation*), dimana individu yang terisolasi merasa memiliki kelemahan dan ketidakbergunaan pada diri.

Pada subjek FNK, subjek merasa tidak percaya diri dan putus asa sehingga muncul pemikiran yang berlebihan sehingga mengambil keputusan untuk menunda pengerjaan skripsi satu semester. Individu dalam menghadapi masa-masa sulit akan mengidentifikasi masalah dengan perasaan dan pemikiran negatif secara berlebihan (*over-identification*) dengan adanya tekanan (Neff, 2003). Dari hasil tersebut mengenai hambatan internal yang dialami mahasiswa merupakan bentuk pemikiran dan perasaan negatif yang berhubungan pada komponen negatif dari *self-compassion* (*self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*), sehingga menunjukkan 3 dari 3 subjek kurang memberikan pemahaman dan kebaikan pada diri sendiri atau memiliki *self-compassion* yang rendah.

Self-compassion sangat diperlukan bagi mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi, penelitian Sofiachudairi & Imam Setyawan (2018) menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu meningkatkan penghayatan positif dalam diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Siswati (2017) yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Y dengan jumlah subjek 110 mahasiswa, hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa apabila *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa tinggi maka

akan memiliki efikasi diri yang tinggi pada saat pengerjaan skripsi sehingga mahasiswa mampu menghadapi tantangan dalam hidupnya. Kedua penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-compassion* mampu menghadapi tantangan dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut selaras dengan Germer (2009) yang menyatakan *self-compassion* adalah penerimaan diri ketika individu sedang mengalami masa-masa sulit.

Self-compassion memiliki manfaat mengurangi kecemasan dan depresi (Neff, 2009 dalam Neff, 2012). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Nurdibyanandaru (2014) yang mengungkapkan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri. Selama menghadapi masa-masa sulit, *self-compassion* bertindak sebagai strategi regulasi emosi adaptif yang mempromosikan kesehatan psikologis dengan mengurangi penilaian diri, mengkritik diri sendiri, perasaan terisolasi, merenung, dan menghindari pengalaman, pikiran, dan emosi yang menyakitkan (Neff, 2003).

Individu memiliki *self-compassion* yang tinggi memiliki hubungan dengan fungsi adaptasi secara psikologi sehingga individu dapat mengatasi depresi dengan tidak mengkritik dirinya sendiri (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Menegaskan pernyataan Neff diatas, hasil penelitian Canthing (2019) ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-compassion* rendah atau sedang berada pada kategori *major depressive disorder*, sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang sangat tinggi berada pada *subthreshold depression symptoms*. Begitupula dengan penelitian Putra (2016) menemukan bahwa ada hubungan antara *self-*

compassion dengan stres saat mengerjakan skripsi, dimana apabila *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa saat mengerjakan skripsi tinggi maka stres yang dialami akan rendah. Dari kedua penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-compassion* sangat tinggi akan cenderung lebih sedikit mengalami stres dan depresi saat mengerjakan skripsi.

Self-compassion atau belas kasih pada diri dipengaruhi oleh empat faktor yaitu faktor lingkungan, faktor gender, faktor usia dan faktor budaya (Neff, 2003). Menurut Neff (2003), faktor lingkungan memiliki pengaruh yang cukup besar mengenai menumbuhkan dan menghambat *self-compassion* itu sendiri. Neff & McGehee (2010) telah menunjukkan ada hubungan antara *self-compassion* dan faktor seperti demografi, keluarga, dan sosial. Individu yang memiliki rasa kekeluargaan dan saling membantu satu sama lain memiliki *self-compassion* yang tinggi saat masa dewasa nanti. Dimana dukungan yang berasal dari ibu, ayah dan teman sebaya dapat membantu individu untuk mengembangkan *self-compassion* itu sendiri. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Gillath, Shaver, & Mikulincer (2005) dalam Allen, dkk (2010) menyatakan bahwa individu yang memiliki perasaan aman yang tinggi dipengaruhi *self-compassion* yang tinggi karena adanya dukungan sosial.

Dukungan sosial menurut Cutrona, dkk (2005) dapat mengurangi dampak negatif dari tekanan dan kesulitan sehingga individu dapat menumbuhkan rasa kepercayaan diri. Adanya dukungan sosial memiliki peran penting dalam meredakan efek stres atau membantu orang mengatasi stres dengan cara mengekspresikan melalui perhatian emosional melalui rasa sukacita, empati, pemahaman akan

dirinya sendiri atau *self-compassion* (Sofiachudairi, dkk, 2018). Young (2006) mengklasifikasikan dukungan sosial dalam dua bentuk, yakni dukungan sosial yang diterima (*receive social support*) dan dukungan sosial yang dipersepsikan (*perceived social support*). Perbedaannya, dukungan sosial yang diterima (*receive social support*) merupakan bentuk dari dukungan sosial berdasarkan jumlah dukungan sosial yang sebenarnya diberikan oleh orang lain. Sedangkan dalam dukungan sosial yang di persepsikan (*perceived social support*) merupakan dukungan yang dilakukan dengan menanyakan sejauh mana seseorang mempersepsikan atau percaya bahwa dirinya akan mendapatkan dukungan (Young, 2006). Menurut Mattson & Hall (2011) dukungan yang dipersepsikan (*perceived social support*) memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap penerima dukungan sosial, disini individu akan mempersepsikan bahwa mereka dicintai, dipedulikan, dihormati dan dihargai, menjadi bagian dari sosial, seperti keluarga dan organisasi masyarakat, dan mendapatkan bantuan fisik maupun jasa, dan mampu bertahan pada saat yang dibutuhkan atau dalam keadaan sulit.

Dukungan yang berasal dari orang tua dan teman-teman yang diterima oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sangat berkontribusi pada kinerja akademik, Yasin & Dzulkifli (2011, dalam Marhamah,2016) menyatakan bahwa penting untuk kita sadari bahwa kinerja mahasiswa dalam akademik ditentukan tidak hanya oleh hal-hal akademik namun dukungan sosial yang didapatkan dari orang disekitar. Stolorow, Brandchaft, dan Atwood (1987, dalam Neff, 2003) berpendapat bahwa individu yang memiliki hubungan yang hangat dan suportif dengan orang tua serta menganggap bahwa orang tua mereka mengerti dirinya dan

sayang, maka saat beranjak dewasa akan memiliki belas kasihan yang tinggi pada diri. Zimet dkk (1988) menyatakan dukungan sosial yang dipersepsikan (*perceived social support*) berasal dari keluarga, teman-teman, dan orang-orang spesial (*significant other*).

Wethington dan Kessler (1986, dalam Sugiarti dkk, 2017) menemukan bahwa secara umum dukungan yang dipersepsikan (*perceived social support*) berpengaruh lebih besar dalam penyesuaian terhadap peristiwa hidup yang penuh tekanan daripada dukungan yang di berikan. Selain itu, Menurut Astuti (2013) persepsi dukungan sosial yang diberikan dapat membantu mahasiswa untuk mencari jalan keluar sendiri tentang masalah yang sedang dihadapinya. Hasil penelitian dari Ermayanti dan Abdullah (2012), menunjukan bahwa ketika seseorang mempersepsikan dukungan sosial yang diterima positif maka dukungan tersebut dapat membantu individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang sedang dialami. Sejalan dengan dengan Sofiachudairi, dkk (2018) menyatakan bahwa mahasiswa akan memahami dirinya sendiri apabila kondisi lingkungan sekitar dapat mendukung dalam penyelesaian skripsi.

Akin, dkk (2011) menunjukan bahwa *self-compassion* dan *social support* memiliki hubungan positif dimana setiap dimensi yang terdapat pada *self-compassion* : *self-kindness*, *a sense of common humanity* dan *mindfulness* ditemukan berkolerasi positif dengan *social support*. Penelitian tersebut juga menunjukan bahwa *social support* memiliki hubungan negatif dengan dimensi *self-compassion* yang bersifat maladatif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jeon, Lee, & Kwon (2016) meskipun meneliti pada konteks yang berbeda yaitu

pada pelajar atlet elit di Korea, namun ditemukan ada hubungan antara *social support*, *self-compassion* dan *subjective well-being*.

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya mengenai urgensi permasalahan, maka dapat dikatakan pentingnya *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa Program Studi Psikologi pada universitas di Surabaya dalam proses pengerjaan skripsi, dimana tinggi rendahnya *self-compassion* di pengaruhi oleh dukungan sosial yaitu *perceived social support*. Dukungan yang dipersepsikan (*perceived social support*) oleh mahasiswa akan membantu dalam proses *self-compassion*, yang berguna untuk membantu mahasiswa Program Studi Psikologi pada Universitas di Surabaya memiliki *self-compassion* yang tinggi dalam proses pengerjaan skripsi.

Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan yang terjadi pada mahasiswa Program Studi Psikologi melatarbelakangi peneliti untuk mengetahui secara mendalam bagaimana hubungan antara *perceived social support* dan *self-compassion* pada mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi pada Universitas di Surabaya.

1.2 Identifikasi Masalah

Mengacu pada Peraturan Permendikbud No. 49 tahun 2014 pasal 17, yang menyatakan bahwa mahasiswa yang menjalankan program sarjana (S1) dan diploma (D3) memiliki batas waktu maksimal selama 4 tahun, namun penelitian Radhyan (2016) menyatakan bahwa persentase angka kelulusan tepat waktu pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dibawah angka 25% , artinya

sebanyak 75% dari mahasiswa pada setiap angkatan akan dinyatakan lulus setelah lebih dari delapan semester menempuh studi. Apabila semakin banyak semester yang digunakan mahasiswa untuk mengerjakan skripsi akan berdampak pada waktu kelulusan yang semakin lama, melebihi batas waktu yang ditentukan dan terancam *dropout*. Pengerjaan skripsi mahasiswa dihadapkan dengan permasalahan dan hambatan yang muncul dari faktor internal dan eksternal yang telah dipaparkan pada latar belakang. Hal ini didukung penelitian Broto (2016, dalam Rosyad 2019), yang menyatakan bahwa mahasiswa biasanya tidak mampu mengatasi permasalahan yang ditemui sehingga mengalami hambatan-hambatan yang menyebabkan stres. Stres yang terjadi dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kualitas hidup yang rendah, kehilangan rasa percaya diri, dan gangguan psikologis (Fawzy, 2017).

Salah satu kemampuan untuk mengatasi permasalahan dan hambatan mencegah terjadinya stres pada mahasiswa yaitu berbelas kasih pada diri (*self-compassion*). *Self-compassion* diketahui membawa banyak pengaruh positif dalam kehidupan individu seperti tingginya tingkat kepuasan hidup, kecerdasan emosional yang lebih baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, rasa optimis, inisiatif personal, rendahnya tingkat depresi, rendahnya kecemasan dan berkurangnya rasa takut akan kegagalan (Neff, 2009). *Self-compassion* atau belas kasihan pada diri merupakan kemampuan individu untuk memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau dalam masa sulit, tidak menghakimi maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas kelemahan dan kegagalan (Neff, 2003). Individu yang memiliki perasaan tidak berharga atas kekurangan dan

menjadi sangat keras pada diri sendiri dapat memunculkan perasaan kurang percaya terhadap diri sendiri, meragukan kemampuan yang dimiliki, serta memiliki perasaan putus asa disebabkan oleh *self-compassion* yang rendah (Neff, 2003).

Self-compassion rendah berkorelasi positif kecemasan, depresi, kritik diri, neurotisme, perenungan, penindasan, dan perfeksionisme (Akin, 2011). Hal tersebut disebabkan karena *self-compassion* memiliki sifat maladaptif yang melibatkan *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*, dimana individu akan mengaitkan dirinya dengan kesalahan dan kegagalan kembali sehingga mengidentifikasi diri dengan perasaan negatif dan gagal mengevaluasi diri secara positif (Neff, 2003, dalam Akin, 2011). *Self-compassion* yang rendah pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi menempatkannya pada kategori *major depressive disorder* atau gangguan depresi dalam bentuk suasana hati seperti perasaan sedih yang mendalam atau perasaan putus asa (Canthing, 2019).

Self-compassion dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan, faktor gender, faktor usia dan faktor budaya. Dari keempat faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, faktor lingkungan memiliki pengaruh yang cukup besar mengenai menumbuhkan dan menghambat *self-compassion* (Neff, 2003). Neff & McGehee (2010) telah menunjukkan ada hubungan antara *self-compassion* dan faktor seperti demografi, keluarga, dan sosial. Dukungan yang berasal dari ibu, ayah dan teman sebaya dapat membantu individu untuk mengembangkan *self-compassion*. Selain itu individu yang memiliki rasa kekeluargaan dan saling membantu satu sama lain memiliki *self-compassion* yang tinggi saat masa dewasa nanti. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Gillath, shaver, & Mikulincer (2005)

dalam Allen, dkk (2010) menyatakan bahwa individu yang memiliki perasaan aman yang tinggi dipengaruhi *self-compassion* yang tinggi karena adanya dukungan sosial.

Dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif dari tekanan dan kesulitan sehingga individu dapat menumbuhkan rasa kepercayaan diri (Cutrona, 2005). Young (2006) mengklasifikasikan dukungan sosial dalam dua bentuk yaitu dukungan sosial yang diterima (*receive social support*) dan dukungan sosial yang dipersepsikan (*perceived social support*). Dukungan yang dipersepsikan (*perceived social support*) memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap penerima dukungan sosial, individu akan mempersepsikan bahwa mereka dicintai, dipedulikan, dihormati dan dihargai, sehingga menjadi bagian dari sosial dan mampu bertahan pada saat yang dibutuhkan atau dalam keadaan sulit (Mattson & Hall, 2011). Individu yang memiliki hubungan yang hangat dan suportif dengan orang tua serta menganggap bahwa orang tua mereka mengerti dirinya dan sayang, maka saat beranjak dewasa akan memiliki *self-compassion* yang tinggi (Stolorow, Brandchaft, dan Atwood, 1987, dalam Neff, 2003).

Akin (2011) menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *social support* memiliki hubungan positif dimana setiap dimensi yang terdapat pada *self-compassion* : *self-kindness*, *a sense of common humanity* dan *mindfulness* ditemukan berkorelasi positif dengan *social support*. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *social support* memiliki hubungan negatif dengan dimensi *self-compassion* yang bersifat maladaptif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jeon, Lee, & Kwon (2016) meskipun meneliti pada konteks yang berbeda yaitu

pada pelajar atlet elit di Korea, ditemukan ada hubungan antara *social support*, *self-compassion* dan *subjective well-being*. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara *perceived social support* dengan *self-compassion* pada mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi pada Universitas di Surabaya.

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan masalah ini perlu dilakukan agar penelitian tidak keluar dari konteks yang diterapkan, sehingga lebih terfokus dan terarah. Dengan demikian, pertanyaan yang ada pada penelitian ini dapat terjawab dengan efektif dan efisien. Berikut penjelasan dari konteks-konteks yang digunakan dalam penelitian ini.

a. *Perceived Social Support*

Zimet dkk (1988) menyatakan bahwa persepsi dukungan sosial atau *perceived social support* adalah keyakinan dan penilaian individu secara subjektif mengenai adanya dukungan sosial terkait dengan keterbatasan dari beberapa sumber yaitu keluarga, teman, dan orang yang spesial (*significant other*).

b. *Self-Compassion*

Belas kasihan pada diri sendiri atau *self-compassion* didefinisikan sebagai sikap seseorang yang memperlakukan dirinya sendiri dengan kehangatan dan pengertian saat berada pada masa-masa sulit dan sadar bahwa setiap manusia pasti memiliki kesalahan-kesalahan (Neff, 2003a dalam Breines & Chen, 2012). Neff (2012) membagi *self-compassion* menjadi tiga komponen yakni *self-kindness*

(bersikap baik pada diri sendiri), *a sense of common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan), dan *mindfulness* (penuh kesadaran).

c. Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu pada tingkat perguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (KBBI, 2019). Pada umumnya mahasiswa berada pada usia 18-25 tahun, Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah mahasiswa Program Studi Psikologi yang mengambil mata kuliah skripsi sebagai persyaratan meraih gelar Strata Satu (S1) di Surabaya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti mengemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini:

- a. Apakah terdapat hubungan signifikan antara *perceived social support* dengan *self-compassion* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi pada Universitas di Surabaya?
- b. Apakah terdapat hubungan signifikan antara dimensi keluarga dengan *self-compassion* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi pada Universitas di Surabaya?
- c. Apakah terdapat hubungan signifikan antara dimensi teman dengan *self-compassion* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi pada Universitas di Surabaya?

- d. Apakah terdapat hubungan signifikan antara dimensi *significant other* dengan *self-compassion* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi pada Universitas di Surabaya?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *perceived social support* dan *self-compassion* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi pada Universitas di Surabaya.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk mengembangkan strategi meningkatkan kualitas sebagai mahasiswa sehingga dapat melanjutkan tugas perkembangannya
- b. Penelitian ini diharapkan dapat membatu mengembangkan ilmu pengetahuan dan bermanfaat sebagai referensi terhadap Psikologi Pendidikan dan Perkembangan terkait dengan hubungan antara *Perceived Social Support* dengan *Self-Compassion* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang meneliti mengenai konsep *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Untuk manfaat praktif peneliti berfokus pada masyarakat khususnya mahasiswa, perguruan tinggi, dan peneliti selanjutnya. Bagi masyarakat khususnya orang tua, dosen pembimbing skripsi, dan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk meningkatkan *perceived social support* serta *self-compassion* sehingga menjadi pendorong untuk menyelesaikan skripsi. Bagi perguruan tinggi dapat dijadikan sebagai bahan rujukan agar lebih peka dan memahami permasalahan-permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Bagi peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian pada konteks yang sama.