Jurnal Psikologi Talenta
Volume 3 No 1 September 2017
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731
https://doi.org/10.26858/talenta.v1i2.13031

SELF COMPASSION, STRESS AKADEMIK DAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU

Widyastuti
Psikologi, Universitas Negeri Makassar
Email : widyastuti@unm.ac.id

Abstract. *This study examined the relationship between self compassion, academic stress and self adjustment of new student at Faculty of Psychology Makassar State University. The subjects were 34 Student from Faculty of Psychology Makassar State University by random sampling. Data retrieval is done using a scale of self compassion, academic stress scale and self adjustment scale. The data was then processed using the statistical parametric Regression analysis. The analysis shows that there is a relationship between self compassion and academic stress to self adjustment.*

Keywords: *Self compassion, academic stress, self adjustment*

Abstrak. *Studi ini meneliti tentang pengaruh self compassion terhadap stress akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar angkatan 2015 sebanyak 34 orang dengan menggunakan teknik random sampling. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala self compassion, skala stress akademik dan skala penyesuaian diri. Data kemudian diolah dengan menggunakan statistik parametrik yaitu analisis regresi. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh self compassion dan stress akademik terhadap peyesuaian diri.*

Kata Kunci: *Self compassion, stress akademik, penyesuaian diri*

PENDAHULUAN

Mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, sebagaimana mahasiswa baru di fakultas yang lain juga dituntut untuk dapat mengatur dirinya secara mandiri. Hanya saja padatnya perkuliahan serta banyaknya tugas dari dosen membuat para mahasiswa baru ini merasa kesulitan untuk membagi waktu. Hal ini ditambah dengan kegiatan pengkaderan di lembaga kemahasiswaan yang sangat padat seringkali menjadi hal yang dikeluhkan oleh mahasiswa baru. Hal ini apabila tidak diberikan penanganan yang tepat dapat menimbulkan stress akademik.

Berbagai perubahan yang mereka alami kemudian diikuti dengan banyaknya tuntutan yang mereka dapatkan sehingga menyebabkan munculnya beragam masalah. Untuk menghadapinya, diperlukan kemampuan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan suatu modal yang sangat penting untuk merespon tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam maupun dari luar individu.

Mahasiswa tahun pertama yang tidak berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dapat mengalami berbagai masalah, termasuk masalah dalam membina hubungan dengan orang lain. Fisher & Reason (1988) menyatakan bahwa kegagalan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan dan melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan tersebut akan memicu timbulnya depresi

dan berbagai emosi negatif lainnya seperti merasa dirinya tidak berharga, munculnya perasaan sedih, marah atau pesimis, ditambah dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan saat SMA, tentu akan memerlukan banyak tenaga dan energi untuk menyelesaikannya.

Dalam mengatasi emosi-emosi negatif, individu terlebih dahulu harus bisa menerima segala kenyataan dan masalah yang sedang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi-emosi negatif yang dirasakan. Sikap belas kasih ini sering disebut *self-compassion*.

Neff (2009) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Banyak penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, optimisme serta menurunkan kecemasan, depresi, dan *neurotic perfectionism* (Neff & McGehee, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa mahasiswa yang memiliki *self- compassion* yang tinggi akan mampu menghadapi stress akademik sehingga mampu menyesuaikan diri dengan baik dan sebagai akibatnya akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik juga. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus mahasiswa baru, karena mahasiswa baru dituntut oleh lingkungannya mampu segera beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Oleh karena itu, penelitian tentang gambaran self compassion, harga diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru menjadi penting untuk dilakukan sebagai dasar untuk melakukan sejumlah intervensi yang dapat diberikan kepada mahasiswa baru sehingga mahasiswa baru dapat menjalankan perannya sebagai mahasiswa secara optimal.

Bertolak dari apa yang diuraikan d atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitan ini adalah: “Apakah ada pengaruh self compassion terhadap stress akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru”.

1. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) merupakan proses kecakapan mental dan perilaku individu dalam menghadapi untutan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan. Calhoun dan Accocela (1990) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi individu yang berlangsung terus menerus dengan diri sendiri, orang lain dan dunia yang secara konstan memengaruhi individu dan hubungan tersebut bersifat timbal balik.

Bruno (1983) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan hubungan yang harmonis dengan lingkungan yang melibatkan kemampuan untuk memenuhi sebagian dari kebutuhan indivdu dan memenuhi sebagian besar tuntutan, baik tuntutan fisik maupun tuntutan sosial.

Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (1990) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk memperlihatkan sikap dan tingkah laku yang menyenangkan sehingga individu diterima oleh kelompoknya.

Ada dua faktor yang memengaruhi penyesuaian diri individu yang dapat dibedakan menjadi dua, yaitu faktor dari dalam dan dari luar yang berasal dari lingkungan.

Terdapat enam aspek dalam proses penyesuaian diri yaitu tidak terdapat emosionalitas yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal kemampuan untuk balajar dan memanfaatkan masa lalu, pertimbangan rasionaal dan kemampuan mengarahkan diri serta sikap realisstik dan objektif.

2. Stres akademik

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino 2006). Menurut Santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan individu untuk menanganinya (*coping*).

Selye (Sarafino 2006) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

a. *Distres* (Stres Negatif). *Distress* merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. *Eustres* (Stres Positif). Seyle (1992) menyebutkan bahwa eustres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustres* dapat meningkatkan kewaspadaan, koginisi, dan performansi individu. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis stres terbagi menjadi dua, yaitu *distres* (stres negatif) dan *eustres* (stres positif).

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh (2007) mengambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu.

Menurut Gusniarti (2002), stres akademik yang dialami individu merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki individu.

Stres akademik terjadi karena individu ingin menjadi yang terbaik. Hal ini tentu saja membuat individu merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stresor akademik yang umum antara lain: ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum, prokrastinasi, standar akademik yang tinggi.

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

3. Self-compassion

Self-compassion merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi Budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Gilbert 2005 (Farida 2013) mengungkapkan bahwa *compassion* meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang.

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Selanjutnya dikemukakan bahwa *self–compassion merupakan* alternatif konsep sebagai langkah untuk menuju individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri. Gagasan tentang *self-compassion* memberikan model pemikiran alternatif tentang bagaimana melihat diri sendiri agar meningkatkan resiliensi pada remaja.

Berdasar apa yang diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh negative self compassion terhadap stress akademik
2. Ada pengaruh posiif self compassion terhadap penyesuaian diri
3. Ada pengaruh negative stress akademik terhadap penyesuaian diri.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Fakultas Psikologi Tahun Ajaran 2015/2016 sebanyak 173 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 orang.

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala self compassion yang dikemukakan oleh Neff (2003), serta skala stress akademik dan skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis regresi yaitu untuk mengetahui pengaruh self compassion dan stress akademik terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh self compasson terhadap stress akademik mahasiswa baru dapat diterima. Hipotesis kedua yang menyatakan ada pengaruh self compassion terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru juga dapat diterima, demikain pula dengan hipotesis ketiiga yang menyatakan ada pengaruh stress akademik terrhadap enyesuaian diri mahasiswa baru juga dapat diterima.

Seseorang yang menghadapi tekanan, dalam hal ini stress akademik dan kemudian memiliki self kindness maka akan dapat terhindar dari frustrasi dan stress karena ia akan menerima kenyataan dengan emosi positif dan pengertian atau kepedulian yang sangat membantu dalam menghadapi tekanannya sendiri (Neff, 2012). Ini juga sesuai dengan apa yang dikatakaan Neff, Rude & Kirkpatrick. (2007) yang menyatakan bahwa self compassion yang tinggi dapat membuat seseorang merasakan kenyamanan dalam kehidupan social dan lebih menerima diri secara apa adanya dalam menghadapi situasi yang bersifat negatif.

Selanjutnya dikatakan bahwa self compassion memiliki hubungan positif dengan fungsi adaptasi psikologis seseorang. Self compassion dapat mendukung seseorang untuk dapat berperilaku secara adaptif dengan menyesuaikan diri nya

dengan nilai dan moral yang berlaku di sekitarnya. Hal ini akan membantunya untuk mampu menyesuaikaan diri di lingkungan social yang baru (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007).

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa self compassion dan stress akademik secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 69.8% terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Sedangkan selebihnya yakni sekitar 30.2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diiteliti dalam penelitian ini.

Berdasar hasil penelitian maka disarankan:

a. Bagi mahasiswa perlu mengembangkan self compassion sehingga dapat mengurangi stress akademik yang diialami sehingga dapat menyesuaikan diri di lingkungan kampus dengan lebih baik.

b. Bagi peneliti selanjutnya, perlu menambahkan variabel lain yang diduga turut mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa seperti dukungan sosial, dan konsep diri

DAFTAR PUSTAKA

Alvin. 2007. *Mengatasi Stres Belajar*. Jakarta. Elex Media Komputindo.

Calhoun, JF dan Accocella, JR 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship.* New York: Mc Graw-Hill. Inc.

Fisher, S., 1988. Leaving Home: Homesickness And The Psychological Effects Of Change And Transition. Dalam S. Fisher & J. Reason (Ed.), *Handbook Of Life Stress, Cognition, And Health* (H.41-59). England: Wiley.

Gerungan, W.A. 2004. *Psikologi Sosial.* Bandung: Refika Aditama.

Hurlock, E.B., 1994. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga

Hurlock, E.B., 1997. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.

Missiliana, R., 2014.Self-compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK.Maranatha. *Laporan Penelitian*.

Neff, K.D. 2003a. "The development and validation of a scale to measure self-compassion". *Self and Identity journal* 2 (3): 223–250

----------2003b. "Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself". *Self and Identity journal* 2: 85–101

----------2009. The Role of Self-compassion In Development: A Healthier Way to Relate Oneself". *Human Develompment* 52: 211-214

----------2010. Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass* 1-12

----------2012. The science of Self-compassion In C. Germer & R. Siegel (Eds). *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. New York: Guilford Press. (p 79-92).

Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S., 2007. Self-compassion and adaptive psychological functioning.*Journal of Research in Personality, 41, 139-154.*

Neff, K.D & Lamb, L.M., 2009. Self-compassion. The Encyclopedia of Positive Psychology:864-867

Neff, K & McGehee, P. 2009. Self-Identity, 225-240. *Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adlts*. Psychological Press

Sarwono, S. W. 1997. *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial.* Jakarta: Balai Pustaka.

Schimmack, U. Tt. The Structure of Subjective Wellbeing. Univerisity of Toronto: Canada

Seswita, Prima. 2013. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Dalam Menghadapi Stres Akademik Pada Mahaisiswa UPI Perantau. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Sundari, S., 2005. *Kesehatan Mental dalam kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Theresia,G.S dan Hasanat,U.H. 2011. Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal*. Psikologi Universitas Gadjah Mada. Vol 38, No1, 92-107