

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan tinggi erat kaitannya dengan kata mahasiswa. Mahasiswa sendiri diartikan sebagai sekelompok orang yang berusia kurang lebih 18 hingga 30 tahun yang sedang menempuh pendidikan tinggi. Karena mahasiswa begitu dekat dengan perkembangan ilmu pengetahuan, maka mahasiswa berperan penting sebagai agen perubahan. Tergantung pada perkembangan kehidupan manusia, mahasiswa yang memasuki usia dewasa atau dewasa awal sering kali mengalami permasalahan seiring bertambahnya usia hingga memasuki usia dewasa awal. Masa dewasa awal sering digambarkan sebagai masa transisi dari ketergantungan menuju kemandirian, dimulai dengan kemandirian finansial, kebebasan menentukan nasib sendiri, dan visi masa depan yang lebih realistis (Karinda, 2020).

Konflik dan permasalahan yang dihadapi mahasiswa sangatlah beragam. Beberapa permasalahan yang umum dihadapi mahasiswa adalah berkaitan dengan pengaturan diri, interaksi sosial, dan permasalahan yang berkaitan dengan kondisi fisik dan psikis, seperti kepercayaan diri, aktivitas belajar, pematangan, dan kestabilan emosi. Masalah lain yang dihadapi mahasiswa antara lain masalah akademik, masalah keuangan, dan masalah persahabatan. Karena mahasiswa mengeksplorasi semua bidang kehidupan (Aditya et al., 2022)

Kehidupan mahasiswa di tingkat universitas tidak terlepas dari permasalahan stress yang dihadapi oleh mahasiswa, masalah stress bisa muncul dari diri sendiri, keluarga, teman, pendidikan dan lingkungan sosial lainnya. Dibidang akademik, mahasiswa diharapkan mendapat pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai bidang akademiknya. Ada banyaknya tekanan dalam perkembangan ini, mahasiswa berusaha dan bertarung dengan sekuat tenaga. Kondisi ini dapat memicu terjadinya depresi dan menimbulkan stress. Oleh karena itu, seringkali mahasiswa terikat oleh berbagai tuntutan, seperti tuntutan akademik, interaksi dengan lingkungan kampus dan lingkungan sekitar, sehingga menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan studinya. Kesulitan bagi mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir serta kendala dalam proses pembimbingan dan pendataan menyulitkan mahasiswa tingkat akhir. Jika seorang mahasiswa tingkat akhir tidak menunjukkan rasa kasih sayang pada diri sendiri, maka beban kerjanya akan menimbulkan tekanan psikologis (Setiani, 2021).

Mahasiswa melalui tahapan yang berbeda-beda, dimulai dari koordinasi dan diakhiri dengan konsentrasi menyelesaikan skripsi atau tesis. Mahasiswa tingkat akhir bertanggung jawab untuk menulis makalah akhir sebagai bagian dari proses pembelajarannya, dimana mereka mengasah kemampuan analitisnya dalam mempertimbangkan, menganalisis, memecahkan, dan menyelesaikan masalah penelitian. Selama tahap pengembangan ini, mahasiswa diharapkan mengembangkan kompetensi dan keterampilan yang diperlukan untuk memilih jalur karir (Dwi Andiany & Yunika Khairun, 2024).

Stress adalah tekanan yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian antara keadaan yang diinginkan dan harapan, dimana terdapat konflik antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, dan berpotensi merugikan, mengancam, atau menyabotase individu tersebut (Yuda et al., 2023). Stress sudah menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa dan mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stress akademik. Stress akademik dapat disebabkan oleh jadwal perkuliahan yang padat, tugas, ujian klinis, kelas yang penuh, diasingkan, tidak dihargai dan aturan yang ketat (Faridah et al., 2022).

Dampak dari stress akademik dapat mempengaruhi pemikiran, perilaku, dan emosi. Ketika pikiran terpengaruh, kemampuan konsentrasi menurun, ketegangan yang diakibatkannya menimbulkan stress dan dapat membingungkan pikiran saat melakukan aktivitas. Selain itu, stress akademik dapat menimbulkan efek psikologis seperti kualitas tidur yang buruk. Stress akademik menurunkan prestasi akademik dan mempengaruhi indeks prestasi akademik. Stress yang dianggap sebagai beban dapat menimbulkan perilaku negatif seperti merokok, minum minuman keras, berkelahi, seks bebas, bahkan penyalahgunaan narkoba (Sosiady & Ermansyah, 2020).

Di seluruh dunia, tingkat stress yang dialami mahasiswa keperawatan berkisar antara 38 - 71 persen. Data lain menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa fisioterapi, farmasi, kedokteran gigi, dan kedokteran umum (Siyanti, 2023). Penelitian lain menyebutkan mahasiswa keperawatan

mempunyai tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dari jurusan lain. Sebuah penelitian menemukan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stress tertinggi yaitu 75%, dan diikuti oleh mahasiswa kedokteran gigi dan dan mahasiswa kedokteran (G. Adelia, B. Azhar, E. Malfasari, M.Z. Irfan, C. Saputra, 2023).

*Self-compassion* berarti memahami diri sendiri, tidak mengkritik diri sendiri, mencintai diri sendiri sehingga mampu mengendalikan masalah, dan mengatasi kekurangan dengan tidak terlalu banyak mengkritik diri sendiri. Orang yang emosinya stabil mempunyai *self-compassion* yang tinggi karena mampu bertahan dan mengatasi masalah. *Self-compassion* dapat mengurangi kecemasan, stres, dan depresi (Hartono et al., 2021). Seseorang yang sering mengkritik, mengasingkan diri, atau mengisolasi diri dan terlalu tenggelam dalam pengalaman negative meningkatkan kerentanan terjadinya *compassion fatigue* (Kesumaputri et al., 2021).

Pada akademis, *self-compassion* telah dikaitkan dengan tujuan menguasai, menikmati pembelajaran, mengurangi rasa takut akan kegagalan, dan meningkatkan motivasi untuk mencoba lagi setelah mengalami kegagalan. Pentingnya belas kasihan diri menjadi semakin jelas dalam konteks mahasiswa pascasarjana yang menulis disertasi mereka. Dengan memahami bahwa masalah adalah bagian dari perjalanan pembelajaran yang mencakup tantangan dan kegagalan, mahasiswa yang mempraktikkan *self-compassion* cenderung mengatasi rasa takutnya akan kegagalan dan meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuan belajarnya. Selain itu, rasa kasihan pada diri sendiri dapat

membantu mengurangi dampak emosional negatif dari tekanan akademis yang tinggi yang sering dialami oleh mahasiswa tahun terakhir (Dwi Andiany & Yunika Khairun, 2024).

*Self-compassion* penting dalam keperawatan karena memberikan dampak positif pada pasien. Kasih sayang dan empati membantu meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan pasien di seluruh perawatan. Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin memiliki sifat altruism (sifat mengutamakan orang lain), dan sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka tidak memiliki sifat altruism, Oleh karena itu, penting bagi perawat untuk memiliki *self-compassion*. Seorang perawat penting memiliki *self-compassion* karena perawat harus memiliki rasa peduli terhadap diri sendiri maupun terhadap pasiennya, begitu pula dengan mahasiswa keperawatan. Mahasiswa keperawatan harus memiliki *self-compassion* untuk mempersiapkan dirinya menjadi seorang perawat (Hartono et al., 2021).

Penelitian oleh (Aulia & Panjaitan, 2019) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir, khususnya yang tengah menyusun skripsi, mengalami tingkat stress sedang hingga berat. *Self-compassion* telah diidentifikasi menjadi kunci untuk mengatasi perasaan tersebut. *Self-compassion* telah dibuktikan mempunyai relasi positif dengan fungsi psikologis adaptif serta kesehatan mental. Tingkat *self-compassion* yang tinggi mengakibatkan seseorang cenderung mempunyai pandangan positif terhadap masalah atau situasi yang dialami sehingga lebih tangguh dalam menghadapi masalah. Stres pun dapat diatasi dengan baik dan menjadi sumber daya regulasi diri yang lebih besar

untuk fokus pada perawatan diri (Nayoan et al., 2023). Individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah tidak dapat menerima keadaannya dan menyalahkan diri sendiri sehingga akan menyebabkan dirinya mengalami stres bahkan depresi (Wahyuni & Arsita, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner menggunakan *stress scale* kepada 10 mahasiswa sarjana keperawatan, didapatkan hasil dari pernyataannya yaitu 7 mahasiswa merasa tidak mampu untuk mengendalikan hal-hal yang penting dalam kehidupan serta meragukan kemampuan diri sendiri, terdapat 6 mahasiswa merasa gugup dan stress pada saat menghadapi kesulitan dalam proses penyusunan skripsi, 8 mahasiswa merasa yakin akan kemampuan dalam menangani masalah pribadi, 8 mahasiswa merasa bahwa segala sesuatu berjalan dengan lancar, 6 mahasiswa merasakan marah karena sesuatu yang terjadi diluar kendali dan merasa terlalu keras pada diri sendiri saat menghadapi kesulitan dalam penyusunan skripsi.

Berdasarkan paparan diatas, penelitian ini sangat penting untuk membentuk perilaku dengan cara mengenal diri sendiri dan menjadi calon perawat yang belas kasih, kompeten, peduli, dan berkarakter. Sehubungan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa keperawatan yang berjudul “Gambaran *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Tingkat Akhir Universitas ‘Aisyiyah Bandung”.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Gambaran *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Empat Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

### 1. Tujuan umum

Tujuan umum peneliti untuk mengidentifikasi Gambaran *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat akhir.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, dan pola komunikasi dengan orang tua.
- b. Mengidentifikasi *self-compassion* pada mahasiswa sarjana keperawatan tingkat akhir.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dapat dipetik dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini akan bermanfaat dalam pengembangan keilmuan keperawatan jiwa khususnya dalam peningkatan *self-compassion* pada mahasiswa dengan mengenal dirinya sendiri.

## 2. Manfaat praktis

### a. Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan menjadi bahan referensi mahasiswa khususnya dalam mata kuliah keperawatan jiwa untuk memberikan wawasan, pengetahuan dan informasi mengenai *self-compassion* sehingga mempertahankan kegiatan yang bersifat social serta menambahkan kegiatan yang interaktif dengan membuat program cara mengatasi emosi negative seperti mengajarkan tentang penanganan emosi negative.

### b. Praktik keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan *self-compassion* yang menjadikan perawat memiliki rasa peduli pada diri sendiri maupun pada pasiennya.

### c. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk dikembangkan dalam penelitian selanjutnya agar dapat mengetahui bagaimana *self-compassion* pada perawat yang sudah bekerja.

### d. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengetahui seberapa tinggi *self-compassion* yang sudah diterapkan di universitas serta dapat menjadi acuan untuk menghasilkan calon perawat yang memiliki belas kasih dan professional.

## **E. Sistematika penulisan**

Dari penulisan hasil penelitian yang berjudul “Gambaran *Self Compassion* Pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Tingkat Akhir Universitas ‘Aisyiyah Bandung’”. Peneliti membagi ke dalam V BAB yaitu sebagai berikut.

### **BAB I: PENDAHULUAN**

Bab ini berisikan lima aspek yaitu latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat yang dapat diambil dari penelitian dan sistematika pembahasan.

### **BAB II: TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini menjelaskan tentang teori yang digunakan tentang mahasiswa serta tentang *self-compassion* pada mahasiswa. Selain itu pada bab ini menjelaskan hasil penelitian relevan dengan penelitian yang dilakukan.

### **BAB III: METODOLOGI PENELITIAN**

Bab ini berisi tentang metode yang digunakan. Metode penelitian yang dimuat secara rinci mengenai jenis, metode dan pendekatan pada penelitian, lokasi, subyek penelitian, teknik pengumpulan data, variable penelitian, populasi dan sampel, teknik pengambilan sampel, instrument penelitian, uji validitas dan realibilitas, teknik Analisa data dan etika penelitian.

### **MANUSKRIP**

Pada manuskrip ini berisi abstrak, pendahuluan, metodologi penelitian, hasil, pembahasan, kesimpulan serta saran.