

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seseorang yang sudah lulus dari Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi (Daldiyono, 2009). Tugas serta tanggungjawab seorang mahasiswa lebih besar dibandingkan dengan tingkat pendidikan sebelumnya. Depdiknas (2012) juga menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan suatu nama yang diberikan oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu bidang ilmu tertentu di perguruan tinggi. Seorang mahasiswa juga memiliki perananan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri pada bidang ilmu tertentu, sehingga nantinya mahasiswa mampu menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki untuk lingkungan dan orang disekitarnya. Menjadi mahasiswa berarti siap menjadi dewasa dengan tanggungjawab yang lebih tinggi. Menurut Santrock (2011) mahasiswa termasuk dalam tahap perkembangan masa dewasa awal yaitu pada rentan usia 18 tahun hingga 25 tahun.

Dalam tahap perkembangan masa dewasa awal ini merupakan masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa penyesuaian diri mahasiswa terhadap pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial yang baru (Hurlock 1999). Pada masa ini seseorang dituntut untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan permasalahan atau kesulitan yang dialaminya sendiri. Sebagai seorang mahasiswa yang sedang mempersiapkan dirinya untuk meraih gelar sarjana, tentu kemandirian dalam mengerjakan tugas-tugasnya juga dibutuhkan. Salah satu tugas mahasiswa yang harus dikerjakannya secara mandiri yaitu tugas akhir atau skripsi. Menurut Soemanto (2009) skripsi adalah karya tulis ilmiah yang wajib disusun oleh mahasiswa secara mandiri dari hasil penelitian ilmiah mulai perencanaan, pelaksanaan, hingga akhir penelitian sesuai dengan bidang studi.

Skripsi berguna untuk mendapatkan informasi berupa data dan keterangan berkaitan dengan pengujian terhadap suatu bidang ilmu tertentu menggunakan metode dan kaidah ilmiah yang dilakukan secara sistematis yang digunakan untuk menyusun karya ilmiah sebagai syarat memperoleh gelar sarjana (Sugiyono, 2013). Oleh

karena itu mahasiswa yang ingin mendapatkan gelar sarjana wajib untuk menyusun skripsi secara mandiri dari hasil penelitian pada suatu bidang ilmu tertentu sesuai dengan metode dan kaidah ilmiah yang dilakukan secara sistematis. Namun dalam proses menyusun skripsi, mahasiswa seringkali menemukan kebingungan seperti, di awal proses bimbingan, dosen pembimbing tidak secara eksplisit menyatakan batasan bagi penelitian yang dipersyaratkan, sedalam apa karya ilmiah yang merupakan syarat kelulusan, konten skripsi yang diminta pembimbing sudah memasuki level tesis, serta perbedaan orientasi dan pengertian antara dosen pembimbing pertama, dosen pembimbing kedua dan dosen pembimbing ketiga karena latar belakang pendidikan yang mereka tempuh sebelumnya (Wibisono, 2013)

Selain mengalami kebingungan, tak jarang mahasiswi yang sedang menyusun skripsi juga mengalami beberapa hambatan dan kesulitan yang sulit mereka selesaikan. Hal ini terbukti dari wawancara yang dilakukan kepada N seorang mahasiswi dari Universitas X yang sedang menyusun skripsi, ia mengatakan bahwa:

“Sering banget bingung waktu nyusun skripsi, apalagi waktu di awal bimbingan enggak tau mau ngomong apa dan bahas apa nanti sama bingung nyusun nya nanti gimana. Kalok hambatan sama kesulitan waktu nyusun skripsi, itu susah cari informan yang sesuai sama kriteria yang dicari, pemberian revisi susah dipahami karena bimbingan hanya bisa pakek email, buat bimbingan secara langsung pakek zoom enggak bisa karena sulit tentuin jadwal”

(N, 21 tahun)

Mahasiswi lainnya juga mengungkap hal yang sama. Skripsi dianggap sebagai suatu kesulitan karena beberapa hal yang dianggap sebagai beban dan hambatan yang membuat dirinya stres.

“Sering banget, yang paling sering itu susah banget cari literature jadi ngehambat banget soalnya enggak bisa kerjain lagikan kalau enggak nemu literaturnya, apa lagi deadline yang dikasih dosping waktunya singkat terus tuntutan dari dosping buat

segera selesai jadi bikin susah tidur dan stres banget sama setiap malem pasti aku mikir kenapa kok aku enggak kayak teman-temanku ya, yang lancar kerjain skripsinya sedangkan aku banyak banget hambatannya”.

(R, 21 tahun)

Berdasarkan data hasil wawancara di atas, dalam proses menyusun skripsi mahasiswi mengalami beberapa hambatan dan kesulitan seperti mencari literatur dan informan penelitian, kesulitan membagi waktu untuk mengerjakan skripsi, sulit bimbingan dengan dosen pembimbing baik secara langsung atau melalui *video conference* dan tuntutan dari dosen pendamping untuk segera menyelesaikan skripsi. Hal ini didukung juga oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri & Savira (2013) yang mengatakan bahwa skripsi dianggap sebagai kesulitan atau hambatan dikarenakan beberapa faktor, seperti dosen pembimbing, sulit menemukan literatur dan informan, kemampuan akademik, sistem penunjang, kurang percaya diri, dan perbedaan gender.

Perbedaan gender yang dimaksud adalah perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan. Perempuan memiliki kecenderungan stres lebih besar daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih sensitif daripada laki-laki sehingga mengakibatkan hormon kortisol lebih mudah untuk dihasilkan yang menyebabkan timbulnya stres. Berdasarkan penelitian Verma, Balhara & Gupta (2011) menyatakan bahwa perempuan memiliki stres lebih tinggi dibanding laki-laki, karena perempuan lebih sensitif daripada laki-laki dan mudah untuk menghasilkan hormon kortisol sehingga menyebabkan timbulnya stres.

Menurut Sarafino (2012), stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan ketidak seimbangan antara tuntutan-tuntutan dari sebuah situasi yang kemudian berdampak pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Menurut Ratus & Nevid (dalam Gunawati, Hartati & Listiara, 2006) mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi yang ditekan baik secara fisik ataupun psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan disekitarnya. Stres juga merupakan suatu respon emosi yang muncul saat seseorang tidak

dapat menghadapi permasalahan atau tekanan dalam hidupnya (Lovibond & Lovibond, 1995). Berdasarkan definisi dari beberapa tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami tekanan dan tuntutan baik fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh adanya tuntutan dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya dimana terjadi ketidakseimbangan karena seseorang tersebut tidak mampu menangani tekanan yang berasal dari luar dan dalam diri individu.

Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki keterkaitan dengan hal yang negatif, jika tertimbun dalam kehidupan individu secara terus menerus tanpa solusi yang tepat. Timbunan stres merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan stresnya. (Rasmun, 2004). Goodman & Leroy (dalam Misra dan Mckean, 2000) mengatakan bahwa mahasiswi sering mengalami stres karena memiliki masalah dalam akademik, keuangan, berhubungan dengan waktu kesehatan, dan beban diri. Menurut Ambarwati, Pinilih, & Astuti (2017) mahasiswi banyak mengalami stres pada rentan usia 20 tahun hingga 25 tahun tetapi lebih dominan pada usia 20 tahun hingga 22 tahun dikarenakan pada usia tersebut mahasiswi kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik. Menurut Sundberg, Winebarger & Taplin (2007), stres adalah tuntutan terhadap sistem yang menghasilkan beberapa hal yaitu, ketegangan, kecemasan dan kebutuhan energi, usaha psikologis ekstra dan usaha fisiologis. Stres dapat terjadi karena adanya faktor eksternal maupun faktor internal (Hurrelmann & Losel, 1990).

Stresor atau penyebab stres pada mahasiswi dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil dalam kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan bagi mahasiswi dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya (Heiman dan Kariv, 2005). Keadaan mahasiswi ketika mengalami stres yang bersumber

dari kehidupan akademiknya dapat digolongkan sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan harapan untuk meraih prestasi akademik agar meningkat, yang disebabkan oleh orang tua, guru maupun teman sebaya (Shahmohammadi dalam Taufik dan Ifdil, 2012)

Individu yang mengalami stres menunjukkan adanya perubahan baik secara psikologis maupun secara fisik (Putri & Savira, 2013). Perubahan psikologis yang terjadi pada individu antara lain adalah gangguan *mood* dan individu cenderung menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, individu juga mengalami sakit kepala, kesulitan untuk tidur, cemas, merasa gelisah, gangguan pencernaan, malas, susah untuk konsentrasi (Astiko, 2013 dalam Putri & Savari, 2013). Secara tidak langsung perubahan-perubahan ini menyebabkan proses penyelesaian skripsi menjadi terhambat dan memunculkan stres pada diri individu. Hal serupa juga diungkapkan oleh Abdulghani (2008) yang menyatakan bahwa stres itu bisa berdampak negatif berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa dikerjakan, menurunnya motivasi bahkan mempengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif. Selain itu, Sarafino & Smith (2010) juga menyatakan bahwa orang yang mengalami stres mengalami kesulitan dalam menginterpretasi informasi dan kesulitan dalam mengingat sehingga membuat orang tersebut tidak nyaman dalam beraktivitas dan membuat pekerjaannya terhambat.

Stres bila terlalu lama dibiarkan akan menimbulkan dampak buruk. Stres dalam pekerjaan tanpa disadari dapat memicu penyakit psikosomatis atau gangguan kesehatan akibat beban pikiran dan bila berkepanjangan bisa memicu depresi. Jika tidak ada solusi yang tepat, seseorang akan memiliki beban stres yang semakin berat dalam hidupnya, maka orang tersebut akan merasakan dampak buruk dari stres yang tertimbun yakni ketidakmampuan individu untuk mengatasi dan mengendalikan stres. Ketidakmampuan individu saat mengalami stres pada penyusunan skripsi dapat menyebabkan pengerjaan skripsi tertunda dan individu mengalami dampak negatif dari stres.

Selain itu, dampak lain dari stres ketika menyusun skripsi menurut Rizqiea, Shovie & Hartati (2012) kepada 25 mahasiswa

didapatkan data bahwa 10 mahasiswa mengalami sakit kepala, gangguan pencernaan, gangguan *mood* dan mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Bahkan dampak stres yang lebih parah yaitu dapat mengakibatkan mahasiswa bunuh diri. Dikutip dari Kompas.com (2020) seorang mahasiswa di Samarinda Kalimantan Timur BH berusia 27 diduga gantung diri karena depresi setelah kuliah selama 7 tahun dan tak kunjung lulus. Hal tersebut terjadi karena skripsinya sering ditolak dosen. Akibat sering ditolak dosen, mahasiswa di salah satu universitas di Samarinda ini sering terlihat diam dan murung sebelum akhirnya korban meninggal gantung diri di rumahnya. Hal ini merupakan salah satu kenyataan buruk yang harus ditangani oleh mahasiswa. Khususnya mahasiswi yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswi memiliki kecenderungan mengalami stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Baqtayan, Bul, Ghafar (2018) yang menyatakan bahwa kecenderungan stres lebih tinggi saat menyusun skripsi dialami oleh mahasiswi dibandingkan mahasiswa. Hal ini dikarenakan perempuan lebih mudah merasa cemas dan takut jika gagal dan perempuan juga lebih mudah menghasilkan hormon kortisol sehingga mengakibatkan lebih mudah stres. Hal tersebut diperkuat oleh Goff. A.M., (2011) yang menyatakan bahwa perempuan lebih mudah memahami perasaan orang lain dan perempuan lebih mudah menghasilkan hormon kortisol sehingga membuat perempuan mudah cemas dan takut gagal yang mempengaruhi stres.

Selain itu, hal tersebut juga dapat dikarenakan perempuan cenderung kurang rasional lebih mudah merasa takut dengan segala konsekuensi ketika tidak mengerjakan tugas, lebih mudah memahami perasaan orang lain serta perempuan lebih sensitif daripada laki-laki sehingga mengakibatkan hormon kortisol lebih mudah dihasilkan dan menyebabkan timbulnya stres (Verma, Balhara & Gupta, 2011). Stres yang dialami mahasiswi saat menyusun skripsi menyebabkan beberapa masalah seperti susah tidur, mudah marah, frustrasi, kecemasan yang berlebih sehingga pengerjaan skripsi menjadi tertunda bahkan hingga menyebabkan mahasiswi depresi hingga bunuh diri, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oman, Shapiro, Thoresen, & Plante (2008) yang menyatakan bahwa

dampak stres dapat membuat mahasiswa mengalami kecemasan, sakit kepala, gangguan pola tidur, dan depresi hingga keinginan untuk bunuh diri.

Berdasarkan hasil *preliminary* dampak dari stres yaitu individu yang mengalami stres cenderung akan menyalahkan diri sendiri karena individu merasa bahwa dirinyalah yang paling menderita. Hal tersebut dialami oleh tiga orang dari empat subjek *preliminary* dimana dampak atau perubahan tersebut lebih dikenal dengan istilah *self pity*. Neff & Germer (2018) menjelaskan bahwa *self pity* merupakan suatu respon dimana individu akan berpusat pada suatu masalah yang dialaminya dan membuat individu lupa bahwa orang lain juga mempunyai masalah.

Maka diperlukan suatu penanganan yang tepat bagi mahasiswa yang stres saat menyusun skripsi dikarenakan faktor stres dari dalam diri dan lingkungan sosial atau komunitas. Stres yang menyebabkan kenyataan buruk agar dapat diterima dengan penuh kebaikan, cenderung menghasilkan emosi positif dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya. Mahasiswa yang menyusun skripsi biasanya memiliki orang-orang terdekat yang selalu memberikan dukungan baik secara moral maupun materil dan antusias mendukung proses penyusunan skripsi. Mahasiswa juga bertemu dengan mahasiswa lain yang juga menyusun skripsi dan mendiskusikan masalah yang berkaitan dengan skripsi mereka. Melalui hal tersebut mereka menyadari bahwa kesulitan yang mereka hadapi ternyata dihadapi juga oleh mahasiswa lainnya sehingga mahasiswa mampu memberikan pengertian pada dirinya bahwa mahasiswa tidak sendirian dalam menghadapi masalah tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa dapat memberikan perhatian dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri dan tidak menyalahkan dirinya secara berlebihan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip dasar dari *self-compassion*.

Self compassion adalah kemampuan untuk memberikan pemahaman, perhatian dan kebaikan pada diri sendiri dalam menghadapi masalah dan kekurangan pribadi, namun tidak menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan atas kegagalan dan kelemahan yang dimiliki Neff (2003). *Self compassion* juga merupakan proses pemahaman tanpa kritik terhadap kesulitan,

ketidakmampuan atau kegagalan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman yang dimiliki setiap manusia (Neff, 2003). Dengan kata lain, *self compassion* mengajak seseorang untuk memahami, memperhatikan dan menghadapi kesulitan sebagai pengalaman diri.

Individu agar bisa memahami, memperhatikan dan menghadapi kesulitan sebagai pengalaman diri dalam menghadapi sebuah permasalahan harus memiliki aspek-aspek yang dapat membantu individu tersebut memiliki *self compassion* yang tinggi. Menurut Neff (2003) terdapat tiga aspek utama *self compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Tetapi, ketiga aspek tersebut memiliki aspek yang berlawanan yaitu *self judgement*, *self isolation*, *over identification*. Individu yang memiliki ketiga aspek utama dapat membantu dirinya agar memiliki *self compassion* yang tinggi dan menurunkan stres. Berdasarkan hasil penelitian adanya pengaruh *self compassion* terhadap stres dibuktikan melalui hasil penelitian oleh Kristiana (2017). yang berjudul “*Self compassion dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif*”, mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan stres saat mengasuh anak. Dengan demikian, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki maka tingkat stres yang dihadapi akan semakin rendah.

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti telah melakukan *preliminary* berupa wawancara singkat dengan seorang mahasiswi yang berinisial L dari Universitas X yang sedang menyusun skripsi tentang cara yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan saat menyusun skripsi, berikut kutipan wawancara nya:

“Caraku buat mengatasinya lebih ke nyemangatin diri ku sendiri sih sama kasih pengertian sama diri ku sendiri, kalau aku udah berusaha yang terbaik jadi kalau gagal atau salah enggak papa yang penting udah usaha, sama tanemin ke diriku sendiri kalau kesalahan atau kegagalan itu hal yang biasa dialami sama semua orang dan itu aku terima dan aku buat hadepin atau selesai in permasalahan itu. Selain itu aku juga kadang cerita sama temen ku tentang permasalahan ini kita sama-sama nyemangatin, jadi

enggak begitu mikirin kegagalan sampek bikin stres, dibuat dorongan dan semangat”.

(L, 22)

Berdasarkan wawancara di atas, secara tidak langsung mahasiswa tersebut telah menerapkan aspek-aspek dalam *self compassion*. Dimana subjek L tersebut memberikan pengertian dan perhatian pada diri, hal ini sejalan dengan aspek *self kindness* yaitu kemampuan individu untuk mengerti dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan pada diri sendiri (Neff, 2003). Selain itu permasalahan dan kegagalan dianggap sebagai hal yang biasa dialami semua orang, hal ini sejalan dengan aspek *common humanity* yaitu kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang wajar (Neff, 2003). Subjek L juga menerima dan menghadapi permasalahan atau kegagalan, ini sejalan dengan aspek *mindfulness* yaitu melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi diri sendiri (Neff, 2003). Hasil *preliminary* dari subjek L menunjukkan bahwa ada kecenderungan semua aspek *self compassion* terpenuhi dilihat dari ketiga aspek *self compassion* yang sudah dilakukan sehingga subjek L dapat terhindar dari stres.

Dampak bagi orang yang memiliki *self-compassion* yang baik dapat berpotensi memberikan perlindungan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar memiliki stres yang rendah, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Sirois, Hirsch & Molnar (2015) pada perempuan yang menderita penyakit kronis, ditemukan hubungan antara penggunaan koping yang adaptif pada subjek yang menggunakan *self-compassion*, sehingga orang yang mempunyai *self-compassion* mempunyai stres yang lebih sedikit melalui jenis koping yang digunakan, kemudian penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003) menemukan fakta bahwa orang yang mempunyai *self-compassion* yang cukup tinggi akan lebih sedikit mengalami stres, depresi dan *homesicknes*. Dengan memiliki *self compassion* yang tinggi, mahasiswa yakin bahwa mereka mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu, maka mereka akan mengerahkan seluruh usaha mereka untuk dapat menyelesaikannya tepat waktu, bahkan jika hasilnya tidak

sesuai dengan apa yang diharapkan, mereka tetap bisa menerima hasil dari usaha yang telah dilakukan dan tidak menimbulkan stres.

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori mengenai *self compassion* dan stres di atas, peneliti ingin meneliti hubungan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswi yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini penting dilakukan karena skripsi dianggap sebagai kesulitan atau beban yang menjadi penghalang meraih kesuksesan. Namun jika mahasiswi tersebut memiliki kemampuan untuk memberikan pemahaman, perhatian dan kebaikan pada diri sendiri dalam menghadapi masalah dan tantangan maka skripsi bukanlah suatu hal yang sulit sehingga mahasiswi mengalami stres yang lebih sedikit. Selain itu, penelitian mengenai *self compassion* di kalangan mahasiswi yang sedang menyusun skripsi belum ada dikarenakan penelitian-penelitian sebelumnya lebih fokus pada stres yang dialami oleh mahasiswa dan masih jarang yang melakukan penelitian terhadap kemampuan mengasihi diri sendiri.

1.2. Batasan Masalah

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini pada:

- a. Variabel dalam penelitian ini adalah *self compassion* dan stres pada mahasiswi yang sedang menyusun skripsi. *Self compassion* dalam penelitian ini dibatasi pengertiannya yaitu kemampuan untuk memberikan pemahaman, perhatian dan kebaikan pada diri sendiri dalam menghadapi masalah dan kekurangan pribadi, namun tidak menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan atas kegagalan dan kelemahan yang dimiliki. Aspek dalam *self compassion* adalah *self kindness, common humanity, mindfulness*. Sementara itu, stres menyusun skripsi adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami tekanan dan tuntutan baik fisik maupun psikologis saat menyusun skripsi yang disebabkan oleh adanya tuntutan dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya dimana terjadi ketidakseimbangan karena seseorang tersebut tidak mampu menangani tekanan dalam proses pengerjaan skripsi seperti mengalami perubahan mood, sering menghabiskan waktu sendiri, gampang cemas dan gelisah, serta susah untuk berkonsentrasi. Aspek dalam stres yaitu fisiologis, kognisi, emosi, perilaku sosial.

- b. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang sedang menyusun skripsi yang berada pada masa dewasa awal dengan rentang usia 20-25 tahun.
- c. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk menguji hubungan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswi yang sedang menyusun skripsi.

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswi yang sedang menyusun skripsi?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswi yang sedang menyusun skripsi.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan literature terutama dalam bidang psikologi klinis khususnya psikologi positif mengenai teori *self compassion* dan stres yang dialami mahasiswi yang sedang menyusun skripsi.

1.5.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu:

- a. Bagi mahasiswi yang sedang menyusun skripsi
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru bagi mahasiswi yang sedang menyusun skripsi mengenai *self compassion* untuk mengatasi stres pada saat menyusun skripsi.
- b. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumbangan informasi sehingga mempermudah pencarian data tambahan atau pelengkap data untuk penelitian serupa.
- c. Bagi keluarga
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan keluarga terkait penanganan stres yang terjadi pada mahasiswi yang mengalami

stres saat menyusun skripsi sehingga dapat menjadi *support system* untuk membantu mengatasi stres yang dialami saat menyusun skripsi.

d. Bagi dosen pembimbing skripsi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dosen pembimbing skripsi terkait konsep hubungan antara *self compassion* dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sehingga dapat menerapkannya dalam bimbingan penelitian dengan konteks yang sama.