

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *SELF-HANDICAPPING* PADA MAHASISWA TEKNIK MESIN UNIVERSITAS
DIPONEGORO YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**

Fernando Hasiholan

15010115120064

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

ABSTRAK

Tugas akhir merupakan salah satu syarat yang harus diselesaikan mahasiswa Teknik Mesin Undip untuk dapat meraih gelar sarjana, selama proses pengerjaannya banyak tantangan dan kesulitan yang dialami sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya *self-handicapping*. *Self-handicapping* merupakan perilaku negatif yang bertujuan melindungi harga diri dari kegagalan yang mungkin akan terjadi. Sebaliknya, dengan peningkatan *self-compassion* individu akan lebih peduli dengan dirinya, lebih mengasihi diri sendiri dan memahami bahwa setiap masalah dan tantangan dapat membawa dampak positif dalam hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *self-handicapping* pada mahasiswa Teknik Mesin Undip yang sedang mengerjakan tugas akhir. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 139 mahasiswa Teknik Mesin Undip yang terdiri dari angkatan 2015 dan 2014 yang sedang mengerjakan tugas akhir. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala *Self-Compassion* (29 aitem, $\alpha = 0,905$) dan Skala *Self-Handicapping* (41 aitem, $\alpha = 0,940$). Analisis Spearman's Rank menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *self-handicapping* ($r_{xy} = -0,619$ dan $p = 0,000$). Semakin tinggi *self-compassion* maka akan semakin rendah *self-handicapping* dan begitu sebaliknya.

Kata kunci : *self-compassion*, *self-handicapping*, mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia No. 44 Tahun 2015 mengenai Standar Nasional Pendidikan Tinggi dalam Pasal 1 Ayat 7 disebutkan bahwa pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, program profesi, program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan Indonesia. Sesuai dengan PP 30 tahun 1990 pasal 2 ayat (1 & 2) Perguruan tinggi merupakan sebuah institusi pendidikan yang bertujuan untuk menyiapkan Sumber Daya Manusia yang bermutu dan berkualitas serta siap terjun ke masyarakat dalam upaya memberikan pelayanan dan meningkatkan taraf hidup masyarakat.

Menurut Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 pasal 19 tentang Sistem Pendidikan Nasional terdapat tiga jenis pendidikan tinggi di Indonesia, yaitu Pendidikan Akademik, Pendidikan Vokasi dan Pendidikan Profesi/Spesialis. Pendidikan Akademik mencakup program pendidikan Sarjana (S1), Magister (S2) dan Doktor (S3). Pendidikan Vokasi mencakup program pendidikan Diploma I (D1), Diploma II (D2), Diploma III (D3) dan Diploma IV (D4). Sedangkan pendidikan profesi ditempuh setelah menyelesaikan pendidikan sarjana dengan tujuan untuk menguasai keahlian tertentu untuk profesi tertentu.

Perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan tinggi memiliki tenaga pendidik yang disebut sebagai dosen, sedangkan peserta didiknya disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi dan telah menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat sebelumnya. Sesuai peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia No. 44 Tahun 2015 mengenai Standar Nasional Pendidikan Tinggi dalam pasal 16 ayat 1 bagian d masa belajar penyelenggaraan program pendidikan sarjana paling lama adalah 7 tahun. Salah satu yang harus dipenuhi oleh mahasiswa agar dapat lulus dari perguruan tinggi yaitu dituntut untuk membuat sebuah karya ilmiah.

Penyusunan karya ilmiah atau yang biasa disebut juga sebagai tugas akhir merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi S1 yang merupakan hasil penelitian dari mahasiswa calon sarjana (Saifuddin, Ismail & Wekke, 2018). Mahasiswa diharapkan mampu untuk menjadi seorang peneliti yang mandiri serta kompeten. Jika dilihat pada tahap perkembangannya, maka mahasiswa dapat digolongkan sebagai remaja akhir dan mulai memasuki tahap dewasa awal (Monks, Knoers & Haditono, 2002). Pada masa ini individu dihadapkan dengan berbagai tuntutan baik dari keluarga maupun dari lingkungan sekitar. Pryor, dkk. (dalam Santrock, 2012) menyebutkan bahwa terjadi peningkatan stres dan depresi pada mahasiswa dibanding sebelumnya yang diakibatkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah beratnya beban kuliah serta tuntutan dari lingkungan.

Berdasarkan hasil penggalian data awal pada empat mahasiswa Teknik Mesin UNDIP ditemukan bahwa perkuliahan di Fakultas Teknik dirasa sangat berat, banyaknya tugas akademik dan tuntutan lainnya dianggap sebagai penyebab Fakultas Teknik menjadi sangat berat. Jurusan Teknik Mesin merupakan salah satu jurusan yang dianggap menjadi salah satu jurusan di Fakultas Teknik yang paling berat. Menurut data Borang Akademik Fakultas Teknik (2016) rata-rata lama studi mahasiswa Teknik Mesin adalah 5 tahun 4 bulan menjadikan Teknik Mesin memiliki rata-rata lama studi paling panjang diantara jurusan teknik yang lain. Rata-rata IPK lulusan Teknik Mesin juga menjadi yang paling rendah diantara jurusan teknik yang lain, yaitu 3,08 (Borang Akademik Fakultas Teknik, 2016). Hal ini didukung oleh pernyataan mahasiswa Teknik Mesin yang menyebutkan rata-rata lama pendidikan yang ditempuh oleh mahasiswa Teknik Mesin adalah minimal 10-11 semester (Hasil wawancara pada 23 Januari 2019). Selain itu, berbagai kegiatan praktikum dan asistensi yang dilakukan dengan asisten dosen menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa Teknik Mesin UNDIP. Tuntutan lain yang harus dipenuhi mahasiswa adalah pembuatan tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan sebagai sarjana, mahasiswa tingkat akhir Teknik Mesin UNDIP mengakui bahwa selama proses pembuatan tugas akhir banyak mahasiswa yang mengeluh sangat terbebani dan menjadi salah satu sumber kecemasan terbesar bagi mahasiswa (Hasil wawancara pada 23 Januari 2019).

Kesulitan-kesulitan yang biasa dialami selama proses pengerjaan tugas akhirnya diantaranya yaitu kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan menemukan

referensi yang tepat hingga kesulitan dalam pengambilan data. Hasil dari kesulitan-kesulitan yang dialami ini menyebabkan mahasiswa menjadi cemas dengan pengerjaan tugas akhirnya. Setiap mahasiswa menyikapi kecemasan ini dengan cara yang berbeda, 3 dari 4 mahasiswa yang diwawancarai mengaku lebih memilih untuk meninggalkan tugas akhirnya sejenak dan bermain atau kegiatan lain yang lebih menarik ketika ada masalah yang terjadi dalam pengerjaan tugas akhirnya (hasil wawancara pada 19 April 2019). Beberapa mahasiswa juga mengaku bahwa ketika orangtua atau keluarga menanyakan mengenai perkembangan tugas akhirnya maka jawaban yang diberikan cenderung berupa alasan agar dirinya terlihat benar, salah satu yang paling sering adalah alasan dosen yang susah ditemui (hasil wawancara pada 19 April 2019). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Vidyadhara dan Sawitri (2018) yang menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro memiliki tingkat *self-handicapping* yang tinggi dikarenakan adanya kendala yaitu individu tidak dapat melakukan regulasi diri dengan baik dan dari luar adalah dosen yang sulit untuk ditemui.

Perasaan cemas dimiliki oleh setiap orang dalam hidupnya, pada dasarnya perasaan cemas menjadi pengingat akan hal-hal yang akan dilakukan ataupun hal-hal yang berbahaya dan berpotensi mengancam diri sendiri (Swift, Cyhlarova, Goldie & O'Sullivan, 2014). Pada mahasiswa semester akhir, perasaan cemas tersebut dapat berasal dari tuntutan akademik yaitu tugas akhir. Akan tetapi, penelitian oleh Sahrançh (2011), Akça (2012), serta Schwinger, Wirthwein, Lemmer dan Steinmayr (2014)

menunjukkan bahwa kecemasan dan stres juga berkaitan dengan kesengajaan individu dalam membatasi kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi tertentu.

Tujuan individu membatasi kemampuan dirinya adalah untuk memberikan pembenaran akan kegagalan yang mungkin akan terjadi di masa depan dengan tujuan untuk melindungi harga diri dari individu tersebut yang dikenal sebagai *self-handicapping* (Higgins, Snyder & Berglass, 1990). Istilah *self-handicapping* dicetuskan oleh Berglas dan Jones pertama kali pada tahun 1978 untuk menjelaskan manipulasi perilaku diri maupun lingkungan yang dilakukan individu dengan tujuan untuk melindungi harga diri. Berbeda dengan *self-defense mechanism* yang dilakukan dengan tidak sadar, *self-handicapping* justru dilakukan secara sadar dan terencana untuk mempertahankan harga diri. Contoh dari *self-handicapping* adalah menunda-nunda pekerjaan, tawar-menawar pekerjaan dan menyalahkan keganjilan saat mengerjakan tugas (Urda & Midgley, 2001).

Perlindungan harga diri ini akan sering muncul pada individu yang memiliki keengganan untuk diberi penilaian oleh orang lain terhadap suatu hasil pekerjaannya, keraguan akan kemampuannya dalam mengerjakan hal tersebutlah yang kemudian memunculkan keengganan karena individu tersebut menilai dirinya tidak mampu mengerjakannya dengan baik (Urda & Midgley, 2001). Individu yang ragu menganggap memanipulasi perilaku diri maupun lingkungan lebih baik saat kegagalan benar-benar terjadi, daripada gagal tanpa persiapan apa pun demi mempertahankan

harga dirinya (Urđan & Midgley, 2001). Perlindungan terhadap harga diri ini dilakukan dengan penuh kesadaran dan merupakan tindakan yang telah dipersiapkan sebelumnya.

Hasil penelitian Urđan dan Midgley (2001) menyebutkan bahwa individu dengan prestasi yang lebih rendah cenderung untuk melakukan *self-handicapping* lebih sering daripada individu dengan prestasi yang baik. Jika individu tersebut terus menerus menggunakan strategi ini maka prestasi individu akan mengalami hambatan (Urđan & Midgley, 2001). Sehubungan dengan penelitian sebelumnya, Schwinger, Wirthwein, Lemmer dan Steinmayr (2014) menjelaskan hasil penelitiannya bahwa *self-handicapping* memiliki kaitan erat dengan rendahnya prestasi yang diraih individu. Penelitian Clarke dan MacCann (2016) juga menunjukkan hasil yang hampir sama yaitu *self-handicapping* memiliki peranan atas tinggi atau rendahnya prestasi yang diraih individu.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat dilihat bahwa *self-handicapping* dapat membawa dampak negatif bagi mahasiswa jika terus dilakukan. Prestasi mahasiswa menjadi tidak maksimal dan pada akhirnya mahasiswa akan terus mengupayakan segala hal untuk membenarkan kegagalannya (Schwinger, Wirthwein, Lemmer & Steinmayr 2014). Penelitian yang dilakukan Gibson dan Sachau (2000) menunjukkan bahwa individu dengan *self-handicapping* yang tinggi melihat tantangan sebagai sesuatu yang buruk dan sangat sulit untuk dilalui sehingga harus dilewati dengan cara apapun yang pada akhirnya membuat individu tersebut tidak dapat melihat sisi positif dari setiap tantangan dan masalah yang dihadapi. Hal ini kemudian menimbulkan

ancaman pada diri individu tersebut yang akan meningkatkan kemungkinan munculnya *self-handicapping*.

Setiap individu menginginkan agar dirinya merasa aman dan tidak dipandang negatif oleh orang lain, kehidupan yang lebih bermakna, merasakan kebahagiaan, dicintai dan segala hal positif lainnya, sebaliknya, perasaan sedih, kecewa, takut dan marah merupakan hal-hal yang sangat dihindari (Neff, 2003). Keinginan ini sangat erat kaitannya dengan keadaan *self-esteem* individu. *Self-esteem* yang baik akan membuat individu merasa lebih baik dan positif.

Pentingnya menjaga emosi positif dikemukakan oleh Huta dan Hawley (2010) yaitu kesadaran akan kekuatan psikologis dalam artian emosi positif yang dimiliki seseorang akan membantu individu untuk dapat pulih dari permasalahan psikologis yang dialami. Salah satu hal yang harus dimiliki oleh individu jika menginginkan hidup yang lebih bahagia adalah *self-compassion*. *Self-compassion* adalah saat individu peduli dengan dirinya sendiri, tidak menghakimi diri sendiri termasuk segala kekurangan serta kesalahan yang pernah dilakukan (Long & Neff, 2018). Long dan Neff (2018) menyebutkan bahwa peningkatan *self-compassion* akan sangat mempengaruhi *well being* seseorang, individu dengan *self-compassion* yang baik memiliki kecenderungan lebih bahagia, lebih termotivasi, memiliki kepuasan hidup yang lebih baik, kesehatan yang lebih baik serta berkurangnya kecemasan dan depresi.

Kemampuan individu untuk menghadapi pengalaman hidup yang sulit seperti kegagalan akademik, perceraian, bahkan trauma setelah peperangan akan semakin baik

jika memiliki *self-compassion* yang baik pula, melalui berbagai pernyataan di atas dapat dilihat bahwa *self-compassion* memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan kebahagiaan seseorang (Long & Neff, 2018). *Self-compassion* berarti memahami kondisi setiap individu, ketidaksempurnaannya dan kemauan untuk memahami dan mengampuni kegagalan orang lain (Neff & Germer, 2017). Melalui peningkatan *self-compassion* individu juga akan merasa lebih baik, lebih aman serta tidak perlu melakukan hal-hal negatif untuk melindungi dirinya.

Self-compassion berfokus pada individu harus mampu melihat sisi positif dari apa yang sudah terjadi dan memiliki keyakinan akan masa depan yang lebih baik (Neff, 2003a). Seperti yang dikemukakan oleh Long dan Neff (2018) bahwa seseorang harus memiliki *self-kindness* yang dapat diartikan sebagai individu akan lebih baik jika individu tersebut dapat menerima dirinya sendiri dengan segala kekurangan yang terdapat padanya daripada mengkritik dirinya sendiri.

Selain itu hal yang dapat meningkatkan *self-compassion* yaitu dengan menyadari bahwa setiap manusia pasti pernah gagal, melakukan kesalahan dan kehidupan adalah proses belajar untuk terus menjadi lebih baik, hal ini disebut sebagai *common humanity* (Long & Neff, 2018). Sering kali seorang individu menganggap keberhasilan serta kesuksesan adalah segalanya, bahkan tidak jarang pandangan masyarakat akan kesempurnaan juga menjadi beban tersendiri bagi seseorang sehingga orang tersebut tidak dapat menikmati dan memaknai hidupnya dengan baik. Sehingga orang-orang

yang mengalami kegagalan dalam hidupnya merasa sangat terisolasi dan merasa sendiri serta menderita (Long & Neff, 2018).

Menyadari diri sendiri merupakan salah satu syarat agar individu dapat memiliki *self-compassion* yang baik, hal ini disebut sebagai *mindfulness* (Long & Neff, 2018). Individu harus mampu merasakan dan sadar akan setiap momen yang dilaluinya, artinya individu menjadi terbuka dengan keadaan sekitarnya tanpa ada penolakan dan menghindar dari segala pikiran, emosi dan segala hal yang dirasakan pada momen tersebut (Long & Neff, 2018). *Mindfulness* menjadi sangat penting disebabkan oleh seseorang harus benar-benar merasakan dan memahami penderitaan atau kegagalan yang ada agar dapat meresponnya dengan baik, inilah yang menjadi langkah awal dan penting untuk menjadi individu dengan *self-compassion* yang baik (Long & Neff, 2018).

Selain itu penelitian Hasanah dan Hidayati (2016) serta Lyon (2015) menyebutkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang baik akan terhindar dari perasaan kesepian (*loneliness*), perasaan kesepian (*loneliness*) dapat membuat individu menarik diri dari lingkungan dan semakin merasa menderita. *Self-compassion* penting dimiliki oleh setiap individu, terutama bagi individu yang baru saja mengalami kegagalan dan sedang memiliki suatu beban yang harus dilaksanakan. Dalam hal ini, mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir termasuk individu sedang memiliki beban tanggung jawab yang harus diselesaikan.

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengenal dan mengetahui serta dapat mencegah dampak negatif yang akan ditimbulkan oleh *self-handicapping*, karena jika individu terus menerus dibiarkan melakukan *self-handicapping* maka nantinya individu tersebut akan mengalami penurunan prestasi (Gibson & Sachau, 2000). Sementara individu dengan *self-compassion* yang baik melihat permasalahan dan tantangan sebagai suatu kesempatan untuk dapat berubah menjadi individu yang lebih baik, dengan meningkatnya *self-compassion* maka akan meningkatkan performa individu dan meningkatkan kesempatannya untuk menjadi sukses (Long & Neff, 2018). Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan *self-compassion* dengan *self-handicapping* sebagai sumber menjadi kajian untuk mengurangi dampak negatif dan kecenderungan *self-handicapping* pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibentuk berdasarkan latar belakang tersebut adalah, apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *academic self-handicapping* pada mahasiswa teknik mesin Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan tugas akhir?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *self-handicapping* pada mahasiswa teknik mesin Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan tugas akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Sebagai sumber referensi bagi bidang psikologi pendidikan dan sosial untuk mengkaji fenomena terkait *self-compassion* dan *self-handicapping*.

2. Manfaat praktis

- a. Sebagai sumber referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji *self-compassion* dan *self-handicapping* dalam berbagai konteks penelitian yang berbeda.
- b. Sebagai sumber referensi bagi mahasiswa untuk mengidentifikasi perilaku yang dapat diupayakan untuk mengurangi *self-handicapping* dan meningkatkan *self-compassion*.
- c. Sebagai sumber informasi bagi universitas, fakultas serta prodi yang bersangkutan dan pihak terkait mengenai dampak yang ditimbulkan oleh *self-handicapping*.