

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai seorang peserta didik pada jenjang perguruan tinggi dituntut untuk mampu menyelesaikan masa studinya sesuai dengan kualitas serta kompetensi yang diharapkan dengan kurun waktu yang telah ditentukan. Untuk dapat menyelesaikan masa studinya, mahasiswa pada tingkat akhir memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir yang bisa berupa skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan. Penyusunan tugas akhir skripsi menjadi salah satu indikator dalam pencapaian pemahaman disiplin ilmu mahasiswa yang didapatkan selama perkuliahan. Hal tersebut telah ditetapkan dan diatur dalam Peraturan Pemerintah No. 30/1990 pasal 16 ayat (1) yaitu ujian skripsi diadakan dalam rangka penilaian hasil belajar pada akhir masa studi untuk memperoleh gelar sarjana.

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi termasuk dalam kategori masa dewasa awal. Santrock (2010) menyatakan bahwa masa dewasa awal merupakan masa peralihan antara remaja akhir menuju dewasa yang berkisar antara umur 18 – 22 tahun (dalam Putri, 2019). Mahasiswa pada masa dewasa awal ini akan dihadapkan pada perubahan peran dan tanggung jawab yang semakin besar. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk mengusahakan menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan lebih mandiri, tidak bergantung kepada orang lain. Dalam menjalani peran dan tanggung jawabnya yang semakin besar, sebagai individu dewasa harus mampu menghadapi hal tersebut dengan baik agar tidak mengalami permasalahan yang menghambat pencapaian kebahagiaannya (Putri, 2019). Kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting dalam hidup dan berkaitan erat dengan kondisi kesejahteraan psikologis, tidak terkecuali pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu membantu menjalani kehidupannya secara sejahtera, menciptakan rasa puas dan bahagia dalam dirinya, serta mendorong kemampuan akademiknya secara optimal.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Wilayah Jawa Tengah menyebutkan jumlah mahasiswa pada tahun 2019/2020 tercatat sebanyak 155,339 mahasiswa untuk wilayah Solo Raya (Boyolali, Klaten, Surakarta, Sukoharjo, Wonogiri, Karanganyar, Sragen), baik dari universitas negeri maupun swasta. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa banyak mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi wilayah Solo Raya dan saat ini sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir memiliki kewajiban akademik yang harus dipenuhi yaitu berkaitan dengan tugas akhir skripsi. Keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat berkaitan dengan bagaimana ia mampu menikmati dan merasa puas serta bahagia dalam setiap proses yang dijalani. Mahasiswa yang mampu menikmati serta

merasa bahagia dalam setiap proses pengerjaan skripsi nya dapat dianggap sejahtera secara psikologis nya. Namun pada kenyataannya menyelesaikan tugas akhir skripsi bukanlah hal yang mudah bagi sebagian mahasiswa, karena tidak terlepas dari hambatan dan kondisi yang sedang dihadapi oleh mahasiswa tersebut. Pada proses pengerjaan skripsi, tidak jarang ditemui mahasiswa yang merasa terbebani dan menemui berbagai hambatan. Semakin besar hambatan yang ditemui oleh mahasiswa, maka dapat memunculkan perasaan tertekan apabila ia tidak mampu menghadapi hal tersebut. Perasaan tertekan tersebut dapat menyebabkan stres sehingga berpengaruh pada kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian oleh Isdiyah & Ernawati (2021) menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa akhir dari IAIN Surakarta yang mempunyai kesejahteraan psikologis rendah disebabkan karena merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga sering mengeluh ketika dihadapkan pada kesulitan dan mudah menyalahkan diri karena merasa gagal dalam mencapai hal yang diinginkan. Penelitian oleh Ambarawati, Pinilih & Astuti (2017) menunjukkan bahwa banyak mahasiswa akhir mengalami beberapa gejala stres seperti waktu tidur yang berantakan, merasa cemas, khawatir, dan takut serta nafsu makan menurun ketika menghadapi penyusunan tugas akhir skripsi. Penelitian oleh Aulia & Panjaitan (2019) menunjukkan beberapa hambatan yang mahasiswa temui dalam penyelesaian skripsi seperti kesulitan dalam mencari sumber referensi, proses revisi yang lama dan berulang, dosen pembimbing sulit untuk ditemui, serta merasa takut untuk berkonsultasi terkait perkembangan tugas akhir skripsi kepada pembimbing sehingga menyebabkan penundaan. Hasil penelitian oleh Aulia & Panjaitan (2019) menunjukkan sebanyak 47.2 % mahasiswa tingkat akhir ilmu keperawatan dari Universitas Indonesia mempunyai kesejahteraan psikologis rendah yang disebabkan karena pengaturan waktu yang buruk serta dukungan yang kurang ketika pengerjaan skripsi. Kemudian penelitian oleh Nuraini & Nawangsih (2022) menunjukkan sebanyak 47.7 % mahasiswa akhir dari Universitas Islam Bandung mempunyai kesejahteraan psikologis rendah yang disebabkan karena merasa khawatir ketika pengerjaan skripsi serta merasa kesulitan dalam menghadapi situasi akademik yang menekan.

Berdasarkan survei awal penelitian yang telah dilakukan pada 23 Februari 2023 lalu terhadap 11 mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang tersebar di Universitas Muhammadiyah Surakarta, menunjukkan bahwa terdapat hambatan yang mahasiswa hadapi ketika proses penyusunan skripsi, yaitu seperti *stuck* dalam mengerjakan, minimnya sumber referensi, merasa takut dan tidak mampu dalam mengerjakan, dosen pembimbing yang sulit dihubungi, malas, *overthinking*, serta merasa tertinggal dari teman lainnya. Kemudian hasil survei awal juga menunjukkan bagaimana mahasiswa merespon hambatan tersebut yaitu terdapat

mahasiswa yang merespon hambatan dalam proses penyusunan skripsi secara lebih bermanfaat, dimana ia berusaha untuk menghilangkan pikiran negatif dengan melakukan kegiatan yang disukai dan berusaha untuk tetap semangat serta menikmati setiap proses nya dengan *enjoy*. Namun juga terdapat mahasiswa yang merespon hambatan dan tekanan tersebut secara negatif, dimana hal tersebut menyebabkan mahasiswa merasa berat dalam mengerjakan, stres, takut, cemas, *overthinking* terhadap masa depan, jenuh, emosi tidak stabil, dan ketika mengerjakan skripsi merasa frustrasi hingga hanya bisa menangis. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak mampu mengatasi tekanan dan hambatan dalam proses penyusunan skripsi nya, rawan akan munculnya pikiran-pikiran negatif yang berkembang dalam dirinya. Perasaan cemas akan skripsi seperti takut tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu, merasa tidak percaya diri dalam proses pengerjaan skripsi, dan merasa stres dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya, dikarenakan mahasiswa merasa tidak bahagia dalam menjalani kehidupannya sehingga mahasiswa tidak mampu mencapai kemampuan yang dimilikinya secara optimal.

Hasil survei awal ini dapat menjadi informasi penting dalam penelitian, karena Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan salah satu perguruan tinggi di wilayah Solo Raya. Mahasiswa perlu memberikan ruang bagi dirinya untuk dapat menerima keadaan diri dan mengendalikan pikiran negatif yang muncul pada situasi yang menekan dengan respon yang lebih baik, sehingga kesejahteraan psikologis dapat terpenuhi dengan baik. Namun hasil survei menunjukkan bahwa mahasiswa menemui berbagai kesulitan ketika pengerjaan skripsi yang memunculkan rasa cemas, berat dalam mengerjakan skripsi, bahkan merasa stres dan frustrasi hingga hanya bisa menangis, sehingga menyebabkan kesejahteraan psikologis nya belum dapat tercapai dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin menelaah terkait kesejahteraan psikologis dengan menggunakan subjek mahasiswa yang mengerjakan skripsi di perguruan tinggi wilayah Solo Raya, sehingga nantinya diperoleh informasi terkait kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan cakupan wilayah penelitian yang lebih luas.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi salah satu elemen yang penting untuk ditelaah, sehingga perlu untuk diperhatikan pada diri mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mampu menerima kelebihan dan kekurangan dalam diri, mampu membangun relasi sosial dengan individu lain, mampu membuat keputusan maupun memecahkan masalah yang sedang dihadapi, serta mampu beradaptasi dengan segala kondisi (Ryff & Keyes, 1995). Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu memunculkan fungsi psikologis yang positif dalam diri, sehingga dapat mendorong kemampuan yang optimal dalam

hal pemenuhan tugas akademik. Hal ini selaras dengan pernyataan Evans & Greenway (2010) bahwa kesejahteraan psikologis merupakan bagian penting dalam meningkatkan tanggung jawab dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki oleh individu. Kemudian Kurniasari, dkk (2019) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu membantu individu dalam menjalani kehidupannya secara sejahtera, dimana individu merasa sehat secara fisik maupun mental sehingga menciptakan rasa puas dan bahagia dalam dirinya. Sedangkan individu dengan kondisi kesejahteraan psikologis kurang baik cenderung merasa stres dan tertekan, mudah terpuruk, malas, pasrah dengan keadaan, serta tidak mampu untuk mengembangkan dirinya (Isdiyah & Ernawati, 2021). Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya berupa sikap mengasihi diri (Neff & Vonk 2009) dan pengalaman stres akademik yang dialaminya (Ryff, 1995).

Sikap mengasihi diri dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hal ini sesuai dengan pendapat Neff & Vonk (2009) yang menyatakan bahwa sikap mengasihi diri dapat berkontribusi pada kesejahteraan (*well being*) dan kesehatan, yang mana mampu memicu munculnya rasa inisiatif pada diri individu untuk memperbaiki kesalahan dan melakukan perubahan yang lebih baik di masa depan. Sikap mengasihi diri bertindak dengan merangkul perasaan negatif yang muncul ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, sehingga mendorong individu untuk dapat memunculkan perasaan simpati kepada dirinya (Neff & Costigan, 2014). Perasaan simpati tersebut dibangun dengan menunjukkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri sehingga merasa berharga (Wardi & Ningsih, 2021). Membangun sikap mengasihi diri dapat menjadi langkah bagi mahasiswa dalam menjaga kondisi kesejahteraan psikologis nya ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, yaitu dengan menumbuhkan rasa kasih sayang dan menerima segala kelemahan maupun kelebihan dalam diri, sehingga mahasiswa mampu mengendalikan pikiran negatif yang muncul dengan respon yang lebih baik. Hal tersebut juga dapat membantu mahasiswa dalam memahami dan menerima diri beserta pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya. Hal ini selaras dengan pendapat Ryff (1995) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis matang dapat dicapai dengan menerima segala pengalaman masa lalu, baik yang berkaitan dengan kebahagiaan maupun kesedihan, sebagai suatu hal yang berharga dan memiliki makna. Individu yang mampu menyayangi diri serta bersikap peduli terhadap dirinya ketika dihadapkan pada kegagalan dan kondisi sulit, maka hal tersebut dapat memicu peningkatan kesejahteraan psikologisnya (Costigan, 2014). Hal ini juga didukung dengan temuan penelitian oleh Rizky, dkk (2017) yang menunjukkan bahwa

sikap mengasihi diri dapat memberikan kontribusi efektif dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kemudian penelitian oleh Aditya, dkk (2020) juga menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara sikap mengasihi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi, artinya semakin tinggi sikap mengasihi diri mahasiswa akhir maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang terpenuhi.

Proses penyelesaian skripsi bagi mahasiswa akhir dapat menjadi salah satu momen tantangan dalam kehidupan perkuliahan mahasiswa, karena mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai macam kondisi yang dapat menyebabkan stres. Mahasiswa yang merasa cemas, kesulitan, serta menemui hambatan ketika mengerjakan skripsi, dapat memunculkan perasaan tertekan apabila ia tidak mampu untuk mengatasi hal tersebut. Perasaan tertekan dan tidak mampu yang dirasakan oleh mahasiswa ketika mengerjakan skripsi inilah yang dapat menyebabkan stres. Pengalaman stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis nya. Hal ini sesuai dengan pendapat Ryff (1995) yang menyebutkan bahwa dengan mengatasi stres dan terhindar dari permasalahan yang berhubungan dengan mental akan membantu individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang baik. Sarafino & Smith (2014) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang muncul disebabkan karena terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber daya yang individu miliki. Kondisi stres yang muncul karena meningkatnya tingkat persaingan dan tuntutan yang dibebankan kepada mahasiswa dalam proses pencapaian akademiknya disebut juga sebagai stres akademik (Sosiady & Ermansyah, 2020). Hal ini selaras dengan pendapat Pratama & Burhano (2018) bahwa penyusunan tugas akhir oleh mahasiswa pada kenyataannya banyak menyebabkan munculnya rasa stres. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa mengalami kesulitan dalam merumuskan variabel yang akan diteliti, sumber referensi yang minim terkait tema penelitian, merasa cemas dan takut akan proses penyusunan tugas akhir, lambatnya respon oleh dosen pembimbing, serta sulitnya mencari waktu yang pas untuk melakukan bimbingan dikarenakan keterbatasan waktu yang dimiliki dosen pembimbing (dalam Tasalim & Cahyani, 2021). Tekanan dan hambatan dalam proses pengerjaan skripsi yang tidak mampu dihadapi oleh mahasiswa dapat memunculkan rasa tidak puas dan bahagia dalam hidup, sehingga mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya. Hal tersebut juga dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi nya secara optimal. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian oleh Clemente et al. (2016) yang menunjukkan bahwa stres berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Apabila stres yang dirasakan individu rendah maka kesejahteraan psikologis nya akan semakin tinggi. Kemudian penelitian oleh Aulia & Panjaitan (2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan

kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, dimana hambatan dan tekanan yang dialami mahasiswa akhir ketika mengerjakan skripsi dapat memicu munculnya stres akademik. Semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kesejahteraannya psikologisnya.

Penelitian ini merupakan tindak lanjut dari penelitian-penelitian terdahulu yang membahas terkait sikap mengasihi diri, stres akademik, dan juga kesejahteraan psikologis. Namun sejauh ini, studi literatur yang tersedia hanya membahas terkait hubungan sikap mengasihi diri dan kesejahteraan psikologis maupun stres akademik dan kesejahteraan psikologis secara terpisah. Oleh karena itu, dalam penelitian ini ingin meneliti hubungan ketiga variabel tersebut secara bersama-sama dengan menggunakan subjek berupa mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek yang akan diteliti yaitu pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di perguruan tinggi wilayah Solo Raya.

Rumusan masalah yang didapat berdasarkan uraian sebelumnya yaitu “apakah terdapat hubungan antara sikap mengasihi diri dan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi di perguruan tinggi wilayah Solo Raya?”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara sikap mengasihi diri dan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi di perguruan tinggi wilayah Solo Raya. Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu hasil penelitian diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dalam perkembangan bidang ilmu psikologi yaitu mengenai hubungan antara sikap mengasihi diri dan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Kemudian manfaat praktis penelitian yang diharapkan bagi mahasiswa, bahwa sikap mengasihi diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa perlu membangun sikap mengasihi diri agar kondisi kesejahteraannya psikologisnya dapat terjaga, yaitu dengan memperhatikan diri dengan penuh kepedulian dan rasa sayang dalam setiap kondisi yang dihadapi ketika pengerjaan skripsi serta berusaha untuk menerima kekurangan dan keterbatasan yang ada dalam diri.

Neff (2003) menjelaskan bahwa mengasihi diri (*self compassion*) merupakan sikap menyayangi diri, perhatian, serta bersikap baik hati kepada diri sendiri saat menemui suatu kesulitan ataupun permasalahan hidup. Barnard & Curry (2011) merujuk *self compassion* sebagai suatu proses dalam menyikapi suatu situasi sulit dan tidak menyenangkan dengan sikap penerimaan disertai pikiran yang jernih dan mengupayakan untuk tidak berputus asa. Gilbert (2020) mendefinisikan *self compassion* sebagai kondisi dimana individu peka terhadap penderitaan diri sendiri maupun orang lain, mau memahami dan tidak berusaha untuk menghindar, serta berupaya dalam mencoba meringankan ataupun mencegahnya. Lebih lanjut

Karinda (2020) menjelaskan bahwa mengasihi diri (*self compassion*) merupakan sikap menyayangi diri sendiri saat sedang dihadapkan pada suatu permasalahan hidup. Sehubungan dengan hal tersebut, dapat dipahami bahwa mengasihi diri (*self compassion*) mengacu pada bagaimana individu menerima segala kekurangan dan kelebihan serta bersikap baik dan menyayangi diri ketika sedang dihadapkan pada permasalahan bukannya menyalahkan dan mengkritik diri sendiri.

Neff & Germer (2017) menyatakan beberapa aspek dalam mengasihi diri (*self compassion*), yaitu (1) *self kindness* (kebaikan diri), *self kindness* adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk memahami, menerima keadaan dirinya serta bersikap baik pada diri sendiri saat dihadapkan dengan suatu permasalahan. (2) *Common hummanity* (sifat humanis), *common hummanity* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menerima berbagai macam tantangan dalam hidup dan menganggapnya sebagai suatu hal yang lumrah dialami oleh semua orang. (3) serta *mindfulness* (memiliki kesadaran penuh akan apa yang terjadi), *mindfulness* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menerima permasalahan yang dialami secara jelas dan sadar tanpa melakukan penghakiman akan diri sendiri. Strauss (2016) menyatakan lima elemen dalam sikap mengasihi diri (*self compassion*), yaitu mengenali serta menerima kondisi sulit atau penderitaan, memahami bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman dalam hidup, mempunyai rasa empati terhadap kesulitan atau penderitaan yang dialami oleh orang lain, bersikap menerima serta toleransi akan perasaan tidak nyaman yang muncul ketika menghadapi situasi sulit, menganggap bahwa hal tersebut adalah respon yang umum, dan memiliki komitmen dalam mencoba untuk meringankan ataupun mencegah situasi sulit tersebut. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek sikap mengasihi diri adalah kebaikan diri, sifat humanis, serta memiliki kesadaran penuh akan apa yang terjadi.

Neff (2003) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi sikap mengasihi diri (*self compassion*), antara lain yaitu (1) kebudayaan, latar belakang kebudayaan yang beragam mempengaruhi tingkat belas kasih dalam masing-masing individu. (2) Jenis kelamin, Neff (2003) menyatakan bahwa gender mempengaruhi sikap mengasihi diri individu. Perempuan mempunyai pemikiran yang kompleks dibandingkan dengan laki-laki, sehingga prosentasi pengidap gangguan depresi dan kecemasan pada perempuan seringkali lebih kompleks dibandingkan dengan laki-laki. (3) Kepribadian, sikap mengasihi diri pada tiap individu juga dipengaruhi oleh kepribadian. Individu dengan tipe kepribadian yang berbeda tentunya memiliki tingkat sikap mengasihi diri yang berbeda pula. (4) Usia, sikap mengasihi diri juga dipengaruhi oleh usia, dimana semakin bertambahnya usia tingkat mengasihi diri individu akan

semakin meningkat. (5) serta peran orang tua dalam kehidupan individu, orang tua memiliki pengaruh penting dalam perkembangan sikap mengasihi diri yang dimiliki oleh individu. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi sikap mengasihi diri adalah kebudayaan, jenis kelamin, kepribadian, usia, dan peran orang tua.

Sarafino & Smith (2014) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang muncul disebabkan karena terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber daya yang individu miliki. Kondisi stres yang disebabkan oleh adanya tekanan-tekanan akademik yang berhubungan dengan kegiatan belajar disebut sebagai stres akademik (Barseli, M & Ifdil, 2020). Kemudian Gadzella & Masten (2005) mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi individu akan *stressor* dan bagaimana ia bereaksi terhadap *stressor* akademik tersebut, yang meliputi reaksi fisik, emosi, tingkah laku, serta reaksi kognitif. Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa cemas, khawatir, tertekan tertekan secara fisik maupun tertekan secara emosional yang diakibatkan oleh adanya tuntutan akademik yang harus dipenuhinya (Mulya & Indrawati, 2016). Weinberg & Gould menjelaskan bahwa stres akademik merupakan keadaan dimana seorang individu mendapati bahwa terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik yang harus dipenuhinya dengan kemampuan yang dimiliki (dalam Barseli, M & Ifdil, 2020). Nurmaliyah (2014) berpendapat bahwa stres akademik merupakan kondisi stres yang muncul akibat dari adanya tekanan-tekanan akademik, yang dapat mempengaruhi fisik, emosi, serta psikis individu. Gejala yang muncul pada mahasiswa yang mengalami stres akademik ditandai dengan sakit kepala, merasa cemas, sulit tidur, mudah merasa marah, serta terdapat beberapa mahasiswa yang menampakkan adanya gejala gangguan daya ingat (Mulya & Indrawati, 2016). Lebih lanjut Gunawati & Listiara mengungkapkan bahwa tiap individu mempunyai respon yang berbeda-beda ketika dihadapkan pada stimulus stres yang sama. Seorang individu dapat dikatakan mengalami stres, apabila ia menghadapi situasi dimana ia mendapat tekanan menuntut yang berasal dari dalam dirinya maupun lingkungannya (dalam Mulya & Indrawati, 2016). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa stres akademik adalah suatu kondisi yang muncul disebabkan oleh adanya tuntutan akademik, baik berasal dari dalam diri individu ataupun lingkungan sekitar individu.

Sarafino (2011) menyatakan beberapa aspek pada stres akademik, antara lain yaitu (1) aspek biologis, individu yang mengalami stres akan memunculkan reaksi fisiologis, seperti tangan yang gemeteran dan detak jantung meningkat, dikarenakan reaksi hormon yang meningkat. (2) Aspek psikologis yang berupa kognitif dan emosional. Stres dapat menurunkan fungsi kognitif individu, seperti mudah lupa dan tidak fokus. Kemudian stres juga mempengaruhi fungsi emosional nya, dimana individu yang mengalami stres cenderung mudah

meluapkan emosinya sebagai bentuk pengekspresian perasaan. (3) dan aspek perilaku sosial, stres dapat mempengaruhi perubahan perilaku sosial individu, baik di lingkungan maupun saat berhadapan dengan orang lain. Dimensi stres akademik menurut Gadzella, dibagi menjadi dua yaitu *stresor* akademik dan reaksi terhadap *stresor* akademik. (1) *Stresor* akademik, Gadzella & Masten (2005) mengungkapkan stresor akademik adalah suatu bentuk stimulus yang berupa hal-hal di luar peristiwa yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yang menuntut penyesuaian diri individu dalam menghadapinya. *Stresor* akademik dibagi menjadi 5 kategori yaitu, (a) frustrasi, berkaitan dengan kekecewaan, kesulitan kegagalan, rasa tidak terima dalam menjalani kehidupan akademik, (b) konflik, berkaitan dengan konflik akan apa yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan dalam hal akademik, (c) tekanan, berkaitan dengan beban dan tanggung jawab berlebih yang harus dicapai dalam hal akademik, (d) perubahan, berkaitan dengan banyaknya perubahan yang harus dihadapi secara berdekatan, sehingga mengganggu pencapaian akademiknya, (e) pemaksaan diri, berkaitan dengan keinginan individu untuk berkompensi, dapat disukai oleh orang lain, maupun terkait tuntutan akademik yang harus dapat dicapainya. (2) Selanjutnya yaitu reaksi terhadap *stresor* akademik, yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, tingkah laku, dan reaksi kognitif. (a) Reaksi fisik dapat berupa gugup saat berbicara, keluar keringat secara berlebihan, merasa sakit kepala, sesak napas, sakit perut, maupun penurunan drastis berat badan. (b) Reaksi emosi dapat berupa merasa sedih, marah, serta merasa takut. (c) Reaksi tingkah laku atau behaviorial dapat berupa perilaku menyakiti diri sendiri ataupun orang lain, mengasingkan diri, mudah marah, serta berlarut-larut dalam kegiatan yang bersifat negatif. (d) Reaksi kognitif berkaitan dengan bagaimana individu menilai situasi dan bereaksi terhadap situasi yang membuat stres. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek stres akademik adalah biologis, kognitif, emosional, dan perilaku sosial.

Sarafino (2006) menyatakan dua faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik pada mahasiswa, yaitu (1) faktor internal, berasal dari lingkup internal yang berkaitan dengan individu seperti kepribadian dan cara berpikir yang berbeda pada tiap individu. (2) dan faktor eksternal, berasal dari lingkup luar individu seperti faktor lingkungan masyarakat, keluarga, sekolah, maupun hubungan sosial dengan orang lain. Tsalim & Cahyani (2021) menyatakan beberapa penyebab stres akademik, yaitu adaptasi dalam proses belajar, motivasi yang lemah dalam belajar, serta lemahnya strategi coping stres. Mardiati, dkk (2018) juga menyatakan beberapa faktor penyebab munculnya stres akademik, yaitu hubungan relasi dengan teman sebaya, metode dosen dalam proses mengajar di kelas, serta jadwal perkuliahan (dalam Tsalim & Cahyani, 2021). Purwati & Rahmandani mengungkapkan bahwa tingkat stres akademik pada

mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal berasal dapat berupa kepribadian, pola pikir, serta pandangan terhadap diri sendiri, sedangkan untuk faktor eksternal mencakup tuntutan dan tekanan dari orang tua/orang lain, sistem pembelajaran, serta hubungan relasi sosial nya dengan lingkungan sekitar maupun kegiatan di luar perkuliahan (dalam Tsalim & Cahyani, 2021). Aulia & Panjaitan (2019) menyatakan beberapa hambatan yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi yang dapat memunculkan stres, seperti kesulitan dalam mencari sumber referensi, revisi yang lama dan berulang, dosen pembimbing sulit untuk ditemui, serta merasa takut untuk berkonsultasi terkait perkembangan tugas akhir skripsi kepada pembimbing sehingga menyebabkan penundaan. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berhubungan langsung dengan individu sedangkan faktor eksternal lebih berkaitan dengan interaksi dan hubungan nya dengan individu lain. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir bisa muncul karena adanya kesulitan dan hambatan dalam proses pengerjaan skripsi nya.

Ryff & Keyes (1995) mengungkapkan kesejahteraan psikologis adalah merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mampu menerima kelebihan maupun kekurangan dalam diri, mampu membangun relasi sosial dengan individu lain, mampu membuat keputusan maupun memecahkan masalah yang sedang dihadapi, serta mampu beradaptasi dengan segala kondisi. Ryff & Singer (2008) mengungkapkan kesejahteraan psikologis sebagai bentuk pencapaian penuh atas potensi yang dimiliki individu, baik yang mencakup kondisi fisik, mental, maupun sosialnya. Fitria, Luawo, & Noor (2017) mengungkapkan kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana individu merasa bahagia dan berfungsi secara positif sehingga mampu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Kesejahteraan psikologis adalah tentang bagaimana kehidupan dapat dikelola dengan sejahtera sehingga dapat berjalan dengan baik, mampu mengelola dan menyelesaikan permasalahan serta berusaha untuk menanamkan perasaan bahagia dalam setiap perjalanan hidup yang dilalui (Huppert, 2009). Deci & Ryan (2008) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu bentuk kombinasi antara kebahagiaan (*hedonic*) dan kebermanfaatan hidup (*euadaimonic*). Kesejahteraan psikologis dalam pandangan *hedonic* berfokus pada upaya individu dalam meraih kesenangan, kebahagiaan, kepuasan dan kenikmatan hidup, serta terhindar dari rasa sakit. Sedangkan kesejahteraan psikologis dalam pandangan *euadaimonic* berfokus pada kebermaknaan diri, sejauh mana individu dapat berfungsi secara penuh guna meraih kebahagiaan dengan tindakan yang pantas dan bermanfaat. Kesejahteraan dalam perspektif *hedonic* menekankan pada kebahagiaan dan kesenangan diri sebagai landasan, sedangkan perspektif *euadaimonic* lebih

menekankan pada kebermaknaan diri yang dapat menunjang proses aktualisasi individu dalam menghadapi permasalahan hidup. Sehubungan dengan hal tersebut, dapat dipahami bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi sejahtera individu dimana kualitas hidupnya tetap terjaga dengan baik.

Ryff (2013) menyatakan beberapa aspek kesejahteraan psikologis, antara lain yaitu (1) penerimaan diri (*self acceptance*), individu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, serta mampu memaafkan dan menerima segala kegagalan maupun kesalahan yang dilakukan di masa lalu. (2) Hubungan positif dengan orang lain, individu memiliki hubungan yang baik dengan orang lain serta memiliki rasa peduli akan lingkungannya. (3) Kemandirian, individu secara sadar mampu memegang kendali secara penuh akan dirinya, baik dari pikiran, perasaan, maupun perilaku. (4) Memiliki kendali penuh akan lingkungan (*environmental mastery*), individu secara sadar mampu berpartisipasi serta bertanggung jawab terhadap lingkungannya. (5) Tujuan hidup, Individu mampu menyadari serta memahami tujuan dan makna dalam hidup. (6) serta pengembangan pribadi (*personal growth*), Individu mau dan mampu berkembang ke arah yang lebih baik melalui pengalaman-pengalaman hidup yang telah dihadapinya. Deci & Ryan (2001) menjabarkan teori kesejahteraan psikologis dengan hanya tiga komponen kebutuhan dasar psikologis saja, yaitu kemandirian (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterkaitan (*relatedness*). Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek kesejahteraan psikologis terdiri dari penerimaan diri, relasi sosial yang positif, kemandirian, memiliki kendali penuh akan lingkungan, tujuan hidup, serta pengembangan pribadi.

Ryff menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain yaitu (1) Demografis yang berupa, (a) jenis Kelamin. Ryff (1995) menemukan dalam penelitiannya bahwa kesejahteraan psikologis antara perempuan dan laki-laki memiliki tingkat yang berbeda, dimana perempuan memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung lebih mampu mengekspresikan perasaannya serta lebih senang menjalin keakraban dengan orang lain dibanding laki-laki, (b) usia. Ryff (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa usia turut mempengaruhi dimensi kesejahteraan psikologis. Semakin bertambahnya usia akan meningkatkan tingkat dimensi kesejahteraan psikologis individu, (c) budaya. Ryff (2014) dalam penelitiannya menyatakan bahwa perbedaan budaya turut mempengaruhi dimensi kesejahteraan psikologis individu, (d) sosial ekonomi. Ryff (2014) dalam penelitiannya menyatakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi turut mempengaruhi dimensi kesejahteraan psikologis individu. (2) Dukungan sosial, kesejahteraan psikologis individu berkaitan erat dengan dukungan sosial yang didapat dari

orang lain. (3) Kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis individu berkaitan erat dengan kondisi kesehatan fisik individu. Dimana tubuh yang sehat akan membantu individu dalam mencapai potensi yang dimilikinya sehingga diri merasa cukup dan bahagia. Begitupula dengan sebaliknya, tubuh yang sakit akan memengaruhi individu dalam mencapai kesejahteraan dalam kehidupan sehari-harinya. (4) Evaluasi terhadap pengalaman hidup, kesejahteraan psikologis individu berkaitan erat dengan evaluasi terhadap pengalaman hidup yang dianggap penting. Pemaknaan pengalaman yang dialami oleh individu, baik sebagai pengalaman hidup yang positif maupun negatif, menjadi bagian penting dalam pencapaian kesejahteraan psikologisnya. (5) Kepribadian. Ryff (2014) mengungkapkan bahwa kepribadian berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis yang mampu dicapai individu. Kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh adanya sikap mengasihi diri. Hal ini sesuai dengan pendapat Neff dan Vonk (2009) yang menyatakan bahwa sikap mengasihi diri dapat berkontribusi pada kesejahteraan (*well being*) dan kesehatan, yang mana mampu memicu munculnya rasa inisiatif pada diri individu untuk memperbaiki kesalahan dan melakukan perubahan yang lebih baik di masa depan. Kemudian kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi dengan adanya pengalaman stres akademik yang dialami individu. Hal ini sesuai dengan pendapat Ryff (1995) yang menyebutkan bahwa dengan mengatasi stres dan terhindar dari permasalahan yang berhubungan dengan mental akan membantu individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang baik. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi sejahtera secara psikologis adalah demografis, dukungan sosial, kesehatan fisik, evaluasi pengalaman hidup, dan kepribadian, sikap mengasihi diri dan pengalaman stres akademik.

Santrock (2010) menyatakan tahapan perkembangan dibagi atas tiga periode yaitu masa anak-anak (*childhood*), masa remaja (*adolescence*), dan masa dewasa (*adulthood*) (dalam Putri, 2019). Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang berada pada akhir masa studi dan sedang mengambil tugas akhir skripsi. Bertens (2005) menyatakan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh jenjang perguruan tinggi selama periode tertentu, yang memiliki peran dan tanggung jawab untuk belajar guna mencapai tujuan studinya. Santrock (2011) dalam teori psikologi perkembangannya mengategorikan mahasiswa berada dalam masa dewasa awal yaitu peralihan antara remaja akhir menuju dewasa, yang berkisar antara umur 18 – 25 tahun (dalam Putri, 2019). Santrock menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari ketergantungan akan orang lain menuju kemandirian, mulai dari kemandirian secara ekonomi, kemandirian membuat keputusan, kebebasan dalam menentukan untuk diri sendiri, serta pandangan terkait masa depan yang lebih realistis. Papalia

& Feldman (2009) mengungkapkan dalam tahap perkembangan identitas diri masa dewasa awal ini, individu berhasrat untuk dapat mencapai kemandirian dalam tanggung jawab pribadi, dimana kadar ketergantungan terhadap orang lain akan relatif semakin berkurang. Individu pada masa dewasa awal sudah mulai mengembangkan nilai-nilai diri yang sesuai dengan norma di masyarakat untuk diinternalisasikan dalam kehidupan sehari-hari serta berusaha untuk mandiri, tidak tergantung kepada orang lain terutama orang tua (Papalia & Feldman, 2009).

Perumusan hipotesis penelitian terdiri dari hipotesis mayor dan minor. Hipotesis mayor penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara sikap mengasihi diri, stres akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi di perguruan tinggi wilayah Solo Raya. Sedangkan untuk hipotesis minor pertama penelitian adalah terdapat hubungan positif antara sikap mengasihi diri dengan kesejahteraan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi di perguruan tinggi wilayah Solo Raya. Kemudian hipotesis minor kedua penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan kesejahteraan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi di perguruan tinggi wilayah Solo Raya.