

## **Bab I Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang muncul karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhannya (Slameto, 2015). Menurut Gagne (1984 seperti dikutip dalam Dahar, 2011) belajar adalah suatu proses berubahnya tingkah laku organisasi sebagai hasil dari suatu pengalaman. Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku pada diri individu sebagai hasil dari kegiatan membaca, mengamati, meniru dan lain sebagainya (Febrianto, 2012).

Proses belajar yang umumnya terjadi di dalam sebuah lembaga pendidikan seperti di perguruan tinggi dilakukan dengan berbagai metode guna membantu mahasiswa untuk dapat lebih memahami materi yang akan disampaikan. Menurut Hasibuan (2006) terdapat beberapa metode yang bisa digunakan dalam kegiatan belajar, seperti metode ceramah, tanya jawab, diskusi, simulasi, demonstrasi, dan latihan. Berbagai macam metode belajar ini dilakukan guna membekali mahasiswa tidak hanya kemampuan akademik (*hard skill*) namun juga kemampuan personal (*soft skill*). Hal ini telah diterapkan di Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dimana untuk menunjang kemampuan akademiknya, mahasiswa disediakan berbagai mata kuliah, seperti psikologi umum, psikologi sosial, psikologi abnormal, psikologi perkembangan, psikologi pendidikan, pedologi dan lain sebagainya. Mahasiswa psikologi menerima berbagai macam tugas dalam mata kuliah tersebut untuk memperdalam pengetahuannya. Dalam mengerjakan berbagai tugas mata kuliah tersebut mahasiswa psikologi dituntut untuk mengerjakan dan menyelesaikannya sebaik mungkin serta tepat waktu

Sedangkan untuk menunjang kemampuan personal (*soft skill*), mahasiswa psikologi diwajibkan untuk mengikuti berbagai mata kuliah praktikum seperti praktikum psikologi konseling dan psikodiagnostika, mulai dari psikodiagnostika 1 tentang administrasi tes, psikodiagnostika 2 tentang observasi, psikodiagnostika 3 tentang wawancara, dan psikodiagnostika 5 tentang tes kecerdasan. Dalam praktikum, mahasiswa psikologi diwajibkan untuk mengikuti prosedur yang telah ditentukan. Dalam semua praktikum tersebut juga mahasiswa psikologi akan dihadapkan pada situasi dimana ia harus menjalin komunikasi yang baik dengan objek praktikumnya. Mahasiswa psikologi dalam situasi praktikum, khususnya pada praktikum konseling dan wawancara dituntut untuk memusatkan konsentrasinya pada objek praktikum. Mahasiswa psikologi dituntut untuk fokus dalam mendengarkan dan memahami situasi dari objek praktikum. Mahasiswa psikologi pada praktikum konseling juga dituntut untuk menjadi fasilitator bagi objek praktikum dalam menyelesaikan masalahnya.

Pada situasi praktikum, mahasiswa psikologi dituntut untuk bertanggung jawab penuh dan fokus pada objek praktikumnya. Untuk dapat fokus pada praktikum, mahasiswa psikologi sebaik mungkin harus dapat mengendalikan dirinya dan melupakan sejenak tugas-tugas kuliah yang dapat mengganggu jalannya praktikum. Mahasiswa psikologi juga hendaknya bisa mengendalikan diri dan melupakan sejenak berbagai masalah pribadi yang sedang dialami, yang juga dapat mengganggu jalannya praktikum, khususnya yang dapat mengganggu suasana hati serta konsentrasi dari mahasiswa psikologi itu sendiri.

Banyaknya tugas praktikum berupa pengambilan data, proses skoring, dan juga pembuatan laporan hasil praktikum menuntut mahasiswa psikologi untuk dapat mengatur waktunya sebaik mungkin dan menahan diri dari keinginan untuk melakukan hal-hal yang mungkin lebih menyenangkan selain tugas-tugas praktikum. Tuntutan untuk bisa bertanggung jawab akan

tugas-tugasnya saat praktikum berlangsung membuat mahasiswa psikologi harus bisa mengendalikan diri untuk bisa menunjukkan perilaku yang baik disamping banyaknya tugas dan juga masalah pribadi yang mungkin sedang dihadapi di saat yang bersamaan.

Keharusan mahasiswa psikologi dalam menahan dari keinginan yang mungkin lebih menyenangkan selain tugas-tugas kuliah dan praktikum, menahan diri untuk menunjukkan sikap yang bertanggung jawab selama berjalannya proses praktikum serta menghadapi objek praktikum maupun dalam kehidupan sehari-hari disamping tugas-tugas kuliah dan masalah pribadi sewaktu-waktu dapat menyebabkan frustrasi dan stress tersendiri yang dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan mereka untuk mengendalikan diri dan bertahan dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Keadaan ini di sebut juga dengan *ego depletion* atau kelelahan ego.

Freud mengatakan bahwa tubuh manusia merupakan sistem energi, yang mana energi yang terdapat dalam tubuh manusia tersebut jumlahnya terbatas. Jika sebagian besar energi tersebut digunakan untuk hal tertentu, maka hanya sedikit dari energi yang tersisa yang dapat digunakan untuk melakukan hal lainnya (Cervone & Pervin, 2008). Energi ini awalnya adalah milik id yang digunakan untuk mengurangi kecemasan yang ditimbulkan oleh adanya dorongan dari id yang menuntut untuk segera dipenuhi. Namun energi ini kemudian diambil oleh ego yang berfungsi menjembatani antara dorongan id dengan realitas yang ada, karena pada dasarnya id memiliki prinsip mencari kesenangan dan menghindari kesengsaraan, dan semua dorongan id tidak selalu berkesesuaian dengan norma yang berlaku di lingkungan, sehingga ego memiliki tugas untuk menjembatani keduanya agar individu dapat beradaptasi di lingkungannya (Kanisius, 2006).

Kondisi kelelahan ego atau *ego depletion* merupakan kondisi dimana individu merasa tertekan, lelah dan merasa terbatas (Undarwati, dkk., 2017). Menurut Baumeister (2007, seperti dikutip dalam Undarwati, dkk., 2017) *ego depletion* adalah “kondisi saat diri tidak memiliki semua sumber daya yang biasa digunakan”.

Kelelahan ego atau *ego depletion* ini sangat mungkin dialami oleh mahasiswa psikologi dalam keadaan dimana mereka berusaha menahan diri dari melakukan hal-hal yang mungkin lebih menyenangkan diluar praktikum seperti jalan-jalan, melakukan hobinya, bersantai dan lain sebagainya juga keadaan dimana mereka harus fokus menjalani praktikum yang bisa menjadi tekanan tersendiri, belum lagi tuntutan untuk menunjukkan sikap yang bertanggung jawab terhadap tugas-tugasnya saat praktikum disamping tugas-tugas kuliah dan masalah pribadi yang mungkin sedang dihadapi pada waktu yang bersamaan, sehingga sewaktu-waktu mereka bisa saja dihadapkan pada situasi menurunnya motivasi yang disebabkan oleh keadaan *ego depletion* atau kelelahan ego.

Ketika seseorang berada dalam situasi dimana ia mengalami *ego depletion*, orang tersebut akan berkurang konsentrasinya, pengambilan keputusan menjadi lemah, kemampuan *self control* dan daya juang serta motivasinya pun akan menurun. Sehingga dapat menyebabkan *performance* mahasiswa psikologi untuk bisa fokus dan bekonsentari penuh dalam mendengarkan, mencatat dan memahami apa yang dikatakan objek praktikum menjadi menurun dalam praktikum.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang responden yang merupakan mahasiswa psikologi yang sedang mengambil mata kuliah praktikum, didapatkan hasil bahwa praktikum yang harus mereka jalani menuntut mereka untuk menunjukkan sikap yang bertanggung jawab atas tugas-tugasnya, meski dalam kondisi *mood* yang tidak baik sekalipun. Sikap profesional yang harus ditunjukkan di hadapan objek praktikum menuntut mereka untuk bisa menahan diri

dan memusatkan perhatian mereka sepenuhnya pada proses praktikum. Ketika proses praktikum berlangsung, mereka berusaha keras untuk fokus dan melupakan sejenak tugas-tugas kuliah serta masalah pribadi yang sedang mereka hadapi. Hal tersebut menjadi stress tersendiri yang bisa menyebabkan mereka mengalami *ego depletion* atau kelelahan ego.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, peneliti melihat bahwa sebagian dari mereka dapat meminimalisir dampak yang ditimbulkan oleh *ego depletion* yang dialami. Sebuah model menyebutkan bahwa dampak dari *ego depletion* dapat diminimalisir, salah satunya adalah dengan melakukan latihan *self control* (Baumeister & Heatherton, 1996). *Trait self compassion* yang tinggi sebagai hasil dari latihan *self control* juga menjadi salah satu yang dapat meminimalisir dampak dari *ego depletion*.

Salah satu penyebab terjadinya *ego depletion* adalah dilakukannya *self control* secara terus menerus (Jones, 2014). Mahasiswa psikologi dalam proses praktikum memiliki banyak tuntutan yang kemudian membuat mereka perlu melakukan *self control*, seperti tuntutan untuk dapat memahami situasi yang dialami oleh objek praktikum, seorang mahasiswa psikologi hendaknya memiliki rasa empati sehingga ia bisa memahami apa yang dirasakan oleh objek praktikumnya. Seorang mahasiswa psikologi juga hendaknya memiliki rasa belas kasih (*compassion*) sehingga ia bisa memahami situasi yang dialami objek praktikumnya serta memberikannya kekuatan dan semangat dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.

Tidak hanya dalam praktikum saja, tuntutan tersebut juga berlaku bagi mahasiswa psikologi dalam kehidupan sehari-harinya. Karena mempelajari jiwa manusia pun bagi mahasiswa psikologi tidak hanya terbatas dalam situasi praktikum saja namun juga dalam kehidupan sehari-harinya, misalnya dalam lingkungan keluarga juga lingkungan teman sebayanya.

Sikap belas kasih (*compassion*) menurut Gilbert (2005, seperti dikutip dalam Halim, 2015) meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang. *Compassion* berarti kemampuan seseorang untuk memahami situasi yang dihadapi orang lain dan menunjukkan sikap berbelas kasih pada orang tersebut.

*Compassion* atau sikap berbelas kasih kepada orang lain tidak akan muncul sebelum seseorang dapat menumbuhkan sikap tersebut pada dirinya sendiri. Begitu juga pada seorang mahasiswa psikologi, ia tidak akan mampu bersikap berbelas kasih pada orang lain jika ia belum menumbuhkan sikap belas kasih tersebut kepada dirinya sendiri. Menurut Shapiro & Carlson (2009, seperti dikutip dalam R., 2014), bahwa *compassion* atau rasa belas kasih terhadap orang lain tidak akan bisa dilakukan sebelum orang tersebut bisa menerapkan *compassion* itu kepada dirinya sendiri atau yang sering disebut dengan *self compassion*. Neff (2003, seperti dikutip dalam Febrinabilah & Listiyandini, 2016, h. 20) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah “pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri”. Neff (2003, dalam Hidayati, 2015) juga menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah suatu keadaan dimana ketika seseorang mengalami kegagalan, ia tidak terlalu menghakimi dan menyalahkan dirinya sendiri, dan ia mampu untuk memberikan pemahaman kepada dirinya bahwa kegagalan yang ia alami tidak sepenuhnya merupakan kesalahannya sendiri namun merupakan hal yang wajar dan dialami oleh semua orang.

Menumbuhkan sikap *self compassion* pada diri seorang mahasiswa psikologi berarti menumbuhkan sikap belas kasih kepada dirinya sendiri dengan tidak menyalahkan dirinya

sendiri atas permasalahan dan kesulitan yang dialaminya. Adanya *self compassion* dapat membantu seseorang untuk lebih dapat mengenal dan berbelas kasih kepada dirinya sendiri, dengan demikian individu dapat menolong dan mengeluarkan dirinya dari rasa keterpurukan dan dari kegagalan yang dialaminya (Hasanah & Hidayati, 2016). Penelitian Breines dan Chen (2012, seperti dikutip dalam Hasanah & Hidayati, 2016) mengungkapkan bahwa orang-orang yang memiliki *self compassion* adalah orang-orang yang dapat berfikir positif, dapat memahami kelemahan dirinya dan berusaha untuk menjadi lebih baik lagi.

Seorang mahasiswa psikologi yang sedang mempelajari ilmu psikologi hendaknya bisa mengembangkan *self compassion* dalam diri mereka sedini mungkin untuk menunjang terbentuknya rasa belas kasih terhadap orang lain khususnya ketika berhadapan dengan objek praktikum. Seorang mahasiswa psikologi juga perlu memiliki *trait self compassion* yang tinggi. *Trait self compassion* merupakan keadaan dimana melakukan *self compassion* sudah menjadi kebiasaan dan sudah menjadi bagian dari *automatic thought* orang tersebut, sehingga orang tersebut tidak memerlukan usaha yang besar untuk melakukannya (Jones, 2014).

Ketika seseorang memiliki *trait self compassion* yang rendah dan sikap *self compassion* belum menjadi kebiasaan dan belum menjadi bagian dari *automatic thought*-nya, maka dalam proses melakukannya akan dibutuhkan *self control* bagi orang tersebut. Semakin rendah *trait self compassion*-nya semakin besar pula *self control* yang diperlukan. Jones (2014) mengatakan bahwa ketika seseorang belum terbiasa atau sedang dalam proses membiasakan diri untuk bersikap *self compassion*, maka pasti dibutuhkan *self control* dalam proses tersebut. Sehingga setiap kali seseorang dihadapkan pada situasi yang menuntut mereka untuk menunjukkan sikap *compassion*-nya maka secara tidak langsung orang tersebut akan melakukan *self control* secara terus menerus. Begitupula ketika mahasiswa psikologi dihadapkan pada situasi praktikum yang

menuntut mereka untuk menunjukkan sikap *compassion* terhadap objek praktikumnya. Ketika *trait self compassion*-nya rendah, mereka secara tidak sadar akan melakukan *self control* secara terus menerus sehingga kemungkinan mengalami *ego depletion* menjadi lebih tinggi. Sebaliknya ketika *trait self compassion*-nya tinggi, maka kemungkinan mereka mengalami *ego depletion* akan menjadi rendah.

Berdasarkan penjelasan yang sebelumnya telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melihat seberapa tinggi tingkat *ego depletion* yang dialami oleh mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung semester 4 dan 6 yang sedang mengambil mata kuliah praktikum dan bagaimana hubungannya dengan kemampuan mereka untuk melakukan *self compassion* sebagai penunjang dari perwujudan berbelas kasih (*compassion*) yang perlu mereka miliki ketika menghadapi objek praktikum baik saat melakukan praktikum maupun ketika berhadapan dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

“Apakah terdapat hubungan antara *trait self compassion* dengan *ego depletion* pada mahasiswa psikologi semester 4 dan 6 yang sedang mengambil mata kuliah praktikum ?”

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *trait self compassion* dengan *ego depletion* pada mahasiswa psikologi semester 4 dan 6 yang sedang mengambil mata kuliah praktikum.



## **Kegunaan Penelitian**

**Kegunaan secara teoritis.** Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan memperkaya pengetahuan dalam keilmuan psikologis khususnya mengenai hubungan antara *trait self compassion* dengan *ego depletion* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengambil mata kuliah praktikum. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan masukan serta rujukan untuk penelitian lanjutan terkait dengan tema dan topik dalam penelitian ini.

**Kegunaan secara praktis.** Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa psikologi untuk lebih mengenal apa itu *self compassion* dan lebih meningkatkan *trait self compassion* pada dirinya untuk menunjang profesinya nanti serta menjadi pertimbangan untuk mengantisipasi dan menghindari serta meminimalisir terjadinya *ego depletion* pada saat yang tidak diinginkan.

