

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masa perkuliahan merupakan periode transisi yang penuh tantangan bagi mahasiswa. Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh mahasiswa adalah proses penyelesaian skripsi. Skripsi sering kali menjadi tugas akhir yang memerlukan komitmen, kemampuan manajemen waktu, dan ketahanan mental yang tinggi. Dalam menghadapi tantangan ini, modal psikologis menjadi salah satu faktor penting yang dapat mendukung keberhasilan mahasiswa terutama yang sedang mengerjakan skripsi.

Penyusunan skripsi merupakan fase yang penuh tantangan bagi banyak mahasiswa, terutama bagi mereka yang berusaha menyelesaikannya sambil menghadapi berbagai masalah pribadi dan akademik. Salah satu kendala utama yang sering dihadapi adalah kendala waktu. Mahasiswa sering kali harus mengatur waktu dengan cermat antara kuliah, pekerjaan sampingan, dan penyusunan skripsi. Ketidakseimbangan antara waktu yang tersedia dan tugas yang harus diselesaikan sering kali menyebabkan mahasiswa merasa stres, cemas, dan tertekan. Dampak dari kendala ini adalah penurunan produktivitas yang mengarah pada keterlambatan dalam penyelesaian skripsi.

Selain kendala waktu, kendala akademik juga menjadi masalah besar. Mahasiswa sering kesulitan dalam memahami topik yang mereka teliti atau dalam memperoleh data yang valid dan relevan untuk skripsi mereka. Sebagai contoh,

peningkatan tingkat stres/tekanan akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh pada indeks prestasi. Beban yang dirasa terlalu berat akan memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan menyelesaikan 5 masalah dan kemampuan akademik (Goff, 2011). Kesulitan akademik ini berpotensi menghambat perkembangan skripsi, yang dapat menambah rasa frustrasi dan ketidakpastian dalam proses penyusunan.

Tak kalah pentingnya, kendala psikologis juga memengaruhi banyak mahasiswa. Tekanan untuk menyelesaikan skripsi sering kali membawa perasaan cemas, khawatir, bahkan depresi. Sebagai contoh, Smith (2018) menulis bahwa "perasaan ketidakmampuan dan rendah diri sering mengintai mahasiswa yang merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi diri atau orang lain terhadap mereka". Dampak dari kendala psikologis ini bisa sangat besar, termasuk penurunan kesehatan mental mahasiswa yang mengarah pada rasa tidak berdaya dan keengganan untuk melanjutkan pekerjaan mereka.

Dony, daharnis, dan syahniar (2017) dalam Barus (2022) menjelaskan bahwa individu dengan motivasi akademik yang cukup tinggi bisa menyelesaikan sesuatu lebih optimal karena menginginkan seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan mengerjakan sesuatu secara optimal karena bisa mewujudkan hasil yang lebih baik. Dengan pilihan individu untuk memiliki motivasi akademik, mengarahkan individu mampu belajar lebih giat.

Menurut Rahmita et al., 2019 (dikutip dari Bachtiar dkk 2023) beban kerja akademik yang berkepanjangan dapat menyebabkan stres berlebihan dan menimbulkan gejala seperti kelelahan mental, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, dan ketidakmampuan untuk mengelola emosi dengan baik. Selain itu, stres akademik juga dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Jika stres tidak ditangani dengan baik, siswa dapat merasa terjebak dalam siklus negatif dimana stres semakin mempengaruhi kesehatan mental mereka. Kendala-kendala ini juga memperlambat proses penyusunan skripsi, bahkan bisa menyebabkan mahasiswa gagal menyelesaikan tugas akhir mereka tepat waktu. Secara keseluruhan berbagai kendala yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ini memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional mereka. Stres, kecemasan, dan depresi menjadi dampak yang paling umum dari semua kendala tersebut.

Menurut Lazarus & Folkman 1984 (dikutip dari Ambar dkk 2022) menjelaskan bahwa stres muncul ketika seseorang merasa tuntutan yang dihadapinya melebihi sumber daya dimilikinya. Dalam konteks ini, modal psikologis merujuk pada sumber daya internal yang dimiliki seseorang terkhusus mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, seperti ketahanan mental, dan percaya diri. Jika modal psikologis yang dimiliki mahasiswa tidak cukup untuk menghadapinya, maka mereka akan merasa kewalahan dan cemas. Sebaliknya, kesejahteraan emosional yang dimiliki mahasiswa akan sangat dipengaruhi jika bisa mengelola stres yang mereka hadapi. Modal psikologis yang cukup kuat dan orientasi keagamaan terkhusus

intrinsik pada diri individu yang memadai, mereka bisa lebih positif dan terkontrol dalam menghadapi tantangan.

Seperti yang dijelaskan Ryff (1989) teori kesejahteraan psikologisnya, kesejahteraan emosional dapat dicapai ketika individu mampu mengelola tantangan hidup dengan cara yang sehat dan adaptif, mempertahankan keseimbangan antara tuntutan eksternal dan kemampuan internal. Dampaknya, jika hal tersebut tidak dimiliki mereka bisa mengalami penurunan semangat belajar bahkan kehilangan motivasi untuk melanjutkan proses penyusunan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Hariaty, Veny, dan Ade (2023) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Riau menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang (79,4%) dan sisanya mengalami stres berat ketika sedang mengerjakan skripsi (20,6%). Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga cenderung mengalami stres sebagai tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani, penelitian yang dilakukan oleh Mulia Sosiady dan Ermansyah (2020) menyimpulkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi stres akademik adalah kemampuan dan kecerdasan mahasiswa tingkat akhir kurang dikembangkan dengan baik seperti kemampuan visual, kemampuan verbal, kemampuan numerik dan kemampuan konseptual. Sedangkan, Faktor eksternal yang mempengaruhi adalah sistem prosedur pengajuan judul proposal skripsi yang dianggap sulit bagi mahasiswa karena harus melewati uji originalitas dan beberapa mahasiswa tingkat akhir sudah mulai bekerja.

Modal psikologis, atau *psychological capital* (PsyCap), adalah konsep yang merujuk pada sumber daya psikologis positif yang dimiliki individu, yang meliputi empat komponen utama: *self-efficacy* (keyakinan diri), *hope* (harapan), *resilience* (ketangguhan), dan *optimism* (optimisme). Modal psikologis ini telah terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja individu di berbagai konteks, termasuk pendidikan (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007). Dalam konteks pendidikan tinggi, keberadaan modal psikologis dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi berbagai tantangan akademik dan emosional, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Self-efficacy, sebagai salah satu komponen modal psikologis, mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tertentu. Dalam konteks pengerjaan skripsi, *self-efficacy* membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri. Penelitian yang dilakukan oleh Ilham dan Sefni (2019) menunjukkan bahwa stres akademik dapat meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan akan kemauan diri dalam menyelesaikan tugas akademik sebesar 7,5% yang disebabkan karena tekanan yang dihasilkan dari kondisi stres akademik dapat membentuk persepsi mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang semakin besar kedepannya (Siregar & Putri, 2019). Sementara itu, *hope* atau harapan memberikan motivasi internal kepada mahasiswa untuk mencapai tujuan akhir, meskipun menghadapi berbagai rintangan. Penelitian yang dilakukan oleh Farah Deviana dan Febi Herdajani mengemukakan bahwa efikasi diri dan kepribadian

tangguh memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik. Efikasi diri menyumbang 40,7% terhadap stres akademik, sementara kepribadian tangguh menyumbang 5,3%. (Devina & Putri, 2024). Ketangguhan (*resilience*) memungkinkan mahasiswa untuk bangkit kembali dari kegagalan atau hambatan yang mungkin muncul selama proses penelitian. Selain itu, optimisme mendorong mahasiswa untuk melihat situasi sulit dengan sudut pandang yang positif, yang pada akhirnya mendukung mereka untuk tetap bertahan hingga tugas akhir selesai. Mahasiswa yang memiliki resiliensi akan lebih memiliki karakter yang secara psikologis lebih sehat berbeda dengan mahasiswa resilien rendah cenderung beresiko untuk mengalami kegagalan (Tugade & Fredrickson, 2004).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki tingkat modal psikologis yang memadai. Banyak mahasiswa yang mengalami stres, kecemasan, atau bahkan kehilangan motivasi selama proses pengerjaan skripsi. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana modal psikologis dapat ditingkatkan dan dimanfaatkan untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan tersebut terkhusus dalam hal ini modal psikologis berperan sebagai penyeimbang dalam kehidupan secara konteks peneliti yaitu kesejahteraan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Nafi'ah 2024 (dikutip dari Pasiak, 2012) Hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan dapat dipahami. Religiusitas memiliki beberapa aspek, yaitu keyakinan, peribadatan atau praktek agama, dan pengalaman atau akhlak. Hal ini sesuai dengan Larsen dan McKibban (2008)

dimana bersyukur atas kehidupannya dan menunjukkan rasa terima kasih akan menciptakan kebahagiaan individu

Ghufran (2011) meneliti kaitan antara penerapan keagamaan kolektif, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis, hasilnya menunjukkan kepuasan hidup dan kesejahteraan yang jauh lebih besar bagi mereka yang menghadiri doa agama secara teratur versus mereka yang tidak menghadiri secara teratur. Dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa jika penerapan keagamaan kolektif mungkin terkait dengan kepuasan hidup dan perasaan sejahtera.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orientasi religius intrinsik terkait secara positif dengan pengaturan diri, harga diri, kesehatan fisik dan mental, kepuasan hidup, dan memiliki tujuan dalam hidup (Hackey, & Sanders, 1996; Ventis, 1995; Wulff, 1997). Penelitian yang dilakukan oleh Skinner, Correa, Skinner, & Bailey, (2001) dan Biesinger, & Arikawa (2008), mengungkapkan bahwa orientasi religiusitas intrinsik mempunyai pengaruh besar terhadap tingkat kebahagiaan dan tingkat depresi. Selain itu, orientasi religiusitas intrinsik telah dikaitkan dengan hasil kerja yang positif seperti pengambilan keputusan karir, self-efficacy, komitmen karir, kepangkatan karir, kepuasan kerja, dan makna kerja (Dik, Duffy & Tix, 2009) dalam hal ini mahasiswa terbantu menghadapi tekanan yang dialaminya dengan sikap yang lebih positif.

Namun tidak semua mahasiswa memiliki tingkat orientasi religius intrinsik yang sama. Beberapa mahasiswa mungkin lebih dipengaruhi oleh orientasi religius ekstrinsik, yang lebih berfokus pada manfaat sosial dari keagamaan. Orientasi seperti

ini kurang efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional karena cenderung bersifat dangkal dan situasional.

Kesejahteraan emosi menurut Diener (1984, dalam Afridah (2018)) didefinisikan sebagai salah satu dimensi kesejahteraan subjektif terkait dengan afeksi positif dan negatif dari kesehatan mental. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Afridah, Wahyuningsih, dan Nugraha (2018) menjelaskan bahwa siswa SMK memiliki kesejahteraan emosi yang rendah dengan latar belakang masalah yang berbeda terkait dengan persoalan keluarga yang tidak harmonis, kasus narkoba, ekonomi, dan bahkan kemampuan kognitif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sulistiowati, Keliat, Besral, dan Wakhid (2018) menjelaskan bahwa kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologi berada pada tingkat tinggi, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua, guru, sosial dengan kesejahteraan emosional pada peserta didik. Seseorang akan memiliki pengalaman lebih besar terhadap kesejahteraan psikologi jika didominasi oleh afek positif dan berfungsi dengan baik jika individu mampu mengeluarkan potensinya menjadi sesuatu yang bermakna (Sulistiowati, dkk, 2018).

Individu yang mempunyai kesejahteraan emosi positif akan mampu memaknai hidup dengan memenuhi hal-hal yang berguna bagi hidupnya sendiri dan bagi orang lain. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, (dikutip dalam Afridah, 2022) menyebutkan bahwa emosi sebagai suatu perasaan dan pikiran yang khas dan dipengaruhi oleh keadaan biologis dan psikologis

sebagai kecenderungan untuk bertindak. Jika individu bahagia, tindakan yang akan dilakukannya akan merujuk pada kegiatan positif dan membawa pengaruh positif bagi orang lain (Adridah, 2022). Keyes t al. (2002) mendefinisikan kesejahteraan emosional sebagai acuan kepuasan hidup secara umum dan perasaan positif seperti kebahagiaan, minat dalam hidup dan kenikmatan dalam hidup serta mencerminkan ada dan tidaknya perasaan positif dalam kehidupan. Perasaan positif yang muncul sebagai respon afek positif, kebahagiaan, dan kepuasan hidup (Keyes, dkk, 2002).

Berdasarkan data awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 40 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung terkhusus angkatan 2019, 2020, dan 2021 melalui pembagian kuesioner, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik selama proses pengerjaan skripsi. Dari 40 responden, **70%** mahasiswa mengaku hampir setiap hari merasa terbebani oleh tuntutan akademik, khususnya terkait dengan tenggat waktu yang semakin dekat. Tekanan ini sering kali dirasakan akibat kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Selain itu, **65%** mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara pengerjaan skripsi dan kegiatan lainnya, seperti pekerjaan paruh waktu dan kegiatan sosial bersama teman-teman. Bahkan, sekitar **50%** mahasiswa melaporkan bahwa mereka sesekali mengalami gangguan kualitas tidur karena begadang untuk menyelesaikan bab deadline skripsi.

Namun demikian, mahasiswa juga menunjukkan adanya strategi coping untuk mengatasi tekanan akademik yang mereka alami. Di antaranya, **60%** mahasiswa mencoba berolahraga secara rutin untuk mengurangi stres dan meningkatkan

konsentrasi. Lebih dari itu, 75% mahasiswa mengadopsi pola pikir positif dengan tetap menjaga harapan baik dan berfikir optimis. Mereka percaya bahwa memiliki emosi positif seperti bersyukur dan ikhlas dapat membantu mereka mengurangi tingkat kecemasan. Hal ini juga didukung oleh kepercayaan mereka terhadap intervensi ilahi yang mereka rasakan dapat memberikan ketenangan batin selama masa pengerjaan skripsi. Strategi-strategi ini memberikan dukungan emosional yang penting bagi mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan emosional mereka selama proses akademik yang menantang ini.

Penelitian ini memiliki kebaruan yang signifikan dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, terutama dalam konteks pengaruh modal psikologis dan orientasi religius intrinsik terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kebaruan utama terletak pada fokus penelitian yang menggabungkan dua variabel psikologis, yaitu modal psikologis dan orientasi religius intrinsik, dalam mempengaruhi kesejahteraan emosional mahasiswa, yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini juga mengkhususkan pada mahasiswa di lingkungan Fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang memiliki karakteristik religius dan sosial yang khas serta salah satu fakultas menarik untuk diulik di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, sehingga hasilnya memberikan perspektif baru yang relevan untuk konteks akademik dan sosial di Indonesia, khususnya dalam memahami bagaimana nilai-nilai religius dapat berperan dalam tuntunan terhadap tantangan dan meningkatkan kesejahteraan emosional

mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu guna melengkapi penelitian sebelumnya peneliti mencoba mengangkat penelitian ini dengan data empiris dan mengangkat judul penelitian **Pengaruh Modal Psikologis dan Orientasi Religius Intrinsik Terhadap Kesejahteraan Emosional pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.** dan Fenomena ini menarik untuk diulas agar memberikan pengetahuan bagi mahasiswa akhir bahwa modal psikologis dan orientasi religius intrinsik yang dimiliki dapat mempengaruhi kesejahteraan emosionalnya.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa tingkat akhir?
2. Sejauh mana orientasi religius intrinsik berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa?
3. Bagaimana hubungan antara modal psikologis dan orientasi religius intrinsik secara simultan terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa tingkat akhir?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui pengaruh orientasi religius intrinsik berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa tingkat akhir.

3. Menguji hubungan simultan antara modal psikologis dan orientasi religious intrinsik terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa tingkat akhir.

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbang materi bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi positif, yang terkait dengan Modal Psikologis dan Orientasi Religius Intrinsik terhadap kesejahteraan emosional. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi rujukan dan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan Modal Psikologis dan Orientasi Religius Intrinsik terhadap kesejahteraan emosional, terutama dalam konteks psikologi pendidikan dan perkembangan.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi mahasiswa itu sendiri dengan menawarkan wawasan mengenai bagaimana dua faktor tersebut dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk memberikan dukungan yang lebih baik di tingkat fakultas, misalnya melalui program-program pendampingan atau pengembangan diri yang berfokus pada kesejahteraan emosional mahasiswa. Secara lebih luas, temuan dari penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi bagi universitas dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih mendukung

kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis dan religius dalam layanan dan kebijakan kampus.

Bagi universitas, penelitian ini diharapkan menjadi informasi bagi universitas untuk memahami masalah yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Dengan berkembangnya Modal Psikologis dan Orientasi religius Intrinsik terhadap kesejahteraan emosional yang dialami akan dapat berkurang.

Bagi partisipan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengajaran bagi para partisipan untuk tidak terlalu stres atau tertekan ketika menghadapi tugas akhir karena ketika individu merasa tertekan maka dalam hidupnya tidak merasakan kesejahteraan dalam segi emosi dan Orientasi Religius Intrinsik, namun jika individu mampu bertahan, kesejahteraan emosi serta Orientasi Religius Intrinsik-nya pun akan meningkat dalam hidup individu.

