

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan pelajar yang terdaftar di perguruan tinggi dan sedang menyelesaikan studi mereka, baik di akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut atau universitas (Putri, 2024). Mahasiswa dipersiapkan untuk berkembang menjadi sumber daya manusia (SDM) yang unggul dan kompetitif dalam menghadapi tantangan global, sehingga menjadikannya sebagai tumpuan dan harapan bangsa hingga saat ini. Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengalami tahap perkembangan menuju kedewasaan, yang pada umumnya berada pada rentang usia remaja hingga dewasa. Sebagaimana juga disampaikan oleh Utari (2024) dalam konteks psikologi perkembangan, mahasiswa dikategorikan dalam fase *emerging adulthood*, yang merupakan titik transisi antara masa remaja dan masa dewasa. Dalam fase *emerging adulthood*, salah satu karakteristik yang paling mencolok adalah ketidakstabilan. Faktor ini disebabkan oleh kecenderungan mahasiswa untuk mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan, yang sering kali mengakibatkan mereka menghadapi beragam permasalahan, termasuk masalah akademik, keuangan, percintaan, dan persahabatan (Eva dkk., 2020).

Sebelum mahasiswa dinyatakan lulus dan memenuhi syarat untuk memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan bidang akademiknya, mahasiswa diharuskan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi (Ingsih, 2021). Dalam hal ini, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi serta umumnya sudah melalui perkuliahan lebih dari enam semester disebut sebagai mahasiswa tingkat akhir (Pratama & Hadi, 2022). Skripsi merupakan syarat penting untuk meraih gelar sarjana di Universitas. Skripsi berisi tentang penelitian yang mendalami permasalahan nyata yang ada di masyarakat, sehingga hasilnya memiliki nilai manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan (Hasbi & Alwi, 2022). Diharapkan mahasiswa mampu bekerja secara mandiri, mengembangkan kemampuan dalam berpikir kritis, dan meningkatkan kepekaan dalam membandingkan fenomena penelitian dengan teori-teori relevan ketika menyusun skripsi (Batubara dkk., 2022).

Penulisan skripsi merupakan fase penting dalam perjalanan akademik mahasiswa. Namun, dalam praktiknya, banyak mahasiswa tingkat akhir merasa tertekan karena mengalami berbagai hambatan dalam menyusun skripsi. Hambatan tersebut dapat berupa merasa kesulitan dalam mengidentifikasi fenomena penelitian, kendala dalam mengakses *literature* penelitian, adanya masalah finansial, serta tantangan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing (Parliya, 2018). Hal serupa dikemukakan dalam penelitian lain mengenai hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir ketika menyusun skripsi, seperti kesulitan dalam

memperoleh referensi, kesulitan dalam menjadwalkan pertemuan dengan dosen pembimbing, revisi yang belum selesai, hingga muncul perasaan takut yang mengakibatkan respons yang lambat serta penundaan dalam pertemuan dengan dosen pembimbing (Aulia & Panjaitan, 2019).

Proses penyusunan skripsi sering kali menyebabkan perasaan tertekan, mengingat besarnya beban yang dihadapi dibandingkan dengan mata kuliah lainnya. Perasaan tertekan yang dialami mahasiswa tersebut bersumber dari kekhawatiran akan ketidakmampuannya dalam menuntaskan skripsi (Hasbi & Alwi, 2022). Putri dan Aviani (2024) menyatakan bahwa berbagai tekanan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan penurunan pada *psychological well-being*. Kemudian, Aulia dan Panjaitan (2019) dalam penelitiannya juga mengemukakan bahwa adanya hambatan dalam menyelesaikan skripsi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat berdampak negatif terhadap *psychological well-being*.

Psychological well-being merujuk pada kondisi optimal, di mana seseorang tidak hanya terbebas dari tekanan atau gangguan mental saja, tetapi juga merasa sejahtera secara psikologisnya (Revadani & Maryatmi, 2020). Ryff (1989) mengklasifikasikan *psychological well-being* menjadi enam dimensi, yaitu: *self-acceptance* yang mencerminkan penerimaan diri; *personal growth* yang menunjukkan adanya pengembangan dan peningkatan diri; *purpose in life* yang memberi arah dalam kehidupan; *positive relationship with others* yang menunjukkan interaksi yang sehat, *environmental mastery* merujuk pada kemampuan untuk mengelola secara efektif antara kehidupan dan lingkungannya; dan *autonomy* yang mencerminkan kemampuan dalam menentukan langkah dan tindakan sendiri. Keenam dimensi ini digunakan untuk memahami bagaimana individu merasakan kualitas hidupnya secara menyeluruh, termasuk dalam situasi yang menantang seperti penyusunan skripsi.

Untuk melihat bagaimana keenam dimensi ini tercermin dalam pengalaman mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, peneliti melakukan studi awal dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* kepada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 yang sedang dalam tahap proses penyusunan skripsi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, dengan menggunakan beberapa pernyataan yang merepresentasikan potensi tekanan psikologis selama proses menyusun skripsi. Sebanyak 40 responden mengisi kuesioner yang telah disebar.

Dimensi *self-acceptance* yang merujuk pada kemampuan menerima diri dan realitas yang sedang dijalani (Ryff, 1989) pada mahasiswa tampak belum optimal. Hal ini terlihat dari 77,5% responden studi awal yang merasa tidak puas dengan progres skripsinya. Ketidakpuasan ini

mencerminkan kurangnya penerimaan diri terhadap proses yang sedang dijalani, serta ekspektasi pribadi yang belum terpenuhi.

Selanjutnya, dimensi *autonomy* yang merujuk pada kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri (Ryff, 1989) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi juga masih belum optimal. Dalam konteks skripsi, *autonomy* tercermin dari keberanian menentukan langkah dan keyakinan dalam menentukan arah penelitian secara mandiri. Namun, dalam hasil studi awal menunjukkan bahwa sebanyak 95% responden masih kurang percaya diri dalam menentukan arah penelitiannya sendiri, sehingga mereka sering membutuhkan arahan dari dosen pembimbing.

Personal growth yang mencerminkan keinginan individu yang terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, dan mencari peluang untuk memperluas keterampilan diri (Ryff, 1989), juga belum optimal. Mahasiswa dengan tingkat *personal growth* yang tinggi biasanya memiliki semangat untuk mengeksplorasi dan mencoba berbagai hal baru yang relevan dengan minat mereka. Namun, ketika memasuki fase penyusunan skripsi, mahasiswa merasa bahwa proses ini membatasi ruang gerak dan waktu mereka. Hal ini tercermin dalam hasil studi awal yang menunjukkan sebanyak 67,5% responden merasa bahwa proses pengerjaan skripsi justru menghambat mereka dalam mengeksplorasi hal-hal baru yang seharusnya bisa memperkaya keterampilan.

Pada studi awal ini, sebanyak 60% responden merasa minder terhadap teman yang lebih dulu menunjukkan kemajuan skripsinya. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi *positive relation with others* belum optimal dikalangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, karena dapat mengganggu interaksi sosial yang sehat. Kemudian dalam pernyataan selanjutnya, 92,5% responden merasa kesulitan untuk mengatur waktu dengan baik ketika menyusun skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi *environmental mastery* yang merujuk pada kemampuan untuk mengelola lingkungan dan tanggung jawab pribadinya belum efektif (Ryff, 1989).

Adapun dimensi *purpose in life* yang merujuk pada sejauh mana individu memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam hidup, serta mampu memberikan makna terhadap pengalaman yang dijalani (Ryff, 1989), juga belum optimal. Sebanyak 55% responden merasa bahwa skripsi ini hanya merupakan tugas yang harus diselesaikan untuk kelulusan, tanpa ada makna yang mendalam. Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa memandang skripsi hanya sebatas kewajiban administratif, tanpa dilihat sebagai bagian dari proses pengembangan diri.

Dari hasil studi awal yang telah dilakukan, menunjukkan adanya indikasi ketidakseimbangan dalam berbagai dimensi *psychological well-being* mahasiswa selama

penyusunan skripsi. Padahal sebenarnya, mahasiswa memerlukan *psychological well-being* yang tinggi agar dapat menuntaskan skripsinya dengan efektif (Savitri & Listiyandini, 2017). *Psychological well-being* yang optimal memainkan peran penting bagi mahasiswa untuk mendukung kemampuannya dalam menyusun skripsi (Sembiring, 2024). Kondisi mahasiswa di lapangan ini berpotensi memicu berbagai masalah yang saling berkaitan, seperti kehilangan motivasi dalam menyelesaikan skripsi, kecenderungan untuk menunda melanjutkan skripsi, hubungan sosialnya terganggu, hingga munculnya tekanan psikologis yang berkelanjutan. Akumulasi dampak tersebut bukan hanya memperlambat proses penyelesaian skripsi, tetapi juga dapat mengurangu rasa percaya diri, mengurangi kualitas hasil penelitian, dan pada akhirnya akan mengganggu terhadap rencana kelulusan tepat waktu bagi mahasiswanya itu sendiri. Oleh karena itu, kondisi ini mencerminkan adanya kesenjangan (*gap*) antara kondisi ideal yang diharapkan dan realitas di lapangan, sehingga penting dilakukan penelitian untuk memahami lebih dalam dan mencari cara dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2016) menunjukkan hasil bahwa 60,7% mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi memiliki *psychological well-being* yang rendah dan 39,3% lainnya memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Sedangkan dalam studi Aulia dan Panjaitan (2019) menunjukkan hasil bahwa 52,8% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki *psychological well-being* yang tinggi dan 47,2% lainnya memiliki *psychological well-being* yang rendah. Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, *psychological well-being* yang tinggi akan menumbuhkan perasaan bahagia dan bersemangat. Sebaliknya, *psychological well-being* yang rendah membuat individu mudah merasa putus asa bahkan merasa stres (Sari, 2015).

Data tahun 2021, menunjukkan sebanyak 60% mahasiswa di wilayah Bandung Raya mengalami stres, kecemasan, dan bahkan terbesit pikiran untuk melakukan bunuh diri (Mestizo dkk., 2023). Temuan studi yang dilakukan oleh Carsita (2018), menunjukkan bahwa 44,4% mahasiswa merasakan stres berat, 39,4% merasakan stres sedang, dan 15,9% merasakan stres ringan ketika menyusun skripsi. Kemudian pada penelitian Ratnaningtyas dan Fitriani (2019), sebanyak 48,1% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres ringan, dan 60,9% lainnya mengalami stres sedang. Sedangkan dalam studi Djoar dan Anggarani (2024) menunjukkan bahwa 14% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasakan stres berat, 77% merasakan stres sedang, dan 7% lainnya merasakan stres ringan. Ketika seseorang tidak mampu mengelola stres dengan baik, dampaknya dapat merugikan perilaku serta kesehatan fisik dan psikologisnya. Dampak psikologis tersebut meliputi depresi, kecemasan, perilaku

menyakiti diri sendiri, serta pikiran dan perasaan untuk melakukan bunuh diri (*Mental Health Foundation*, 2018).

Menurut Lukman (2020), data statistik antara tahun 2014 - 2020, tercatat sebanyak 10 mahasiswa yang mengambil langkah tragis bunuh diri akibat depresi karena skripsi. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Pusat Informasi Kejahatan Nasional (PUSIKNAS), terdapat sebanyak 971 kasus bunuh diri yang tercatat di Indonesia pada tahun 2023 hingga bulan Oktober (Muhamad, 2023). Dilansir dari *Detik News*, dalam rentang waktu berdekatan tepatnya pada awal Oktober 2024, tercatat dua kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa (Sholahudin, 2024). Selain itu, pada awal Bulan Januari 2024, Aminudin (2024) melaporkan melalui media *online detik jatim* tentang kasus mahasiswa semester 9 di salah satu perguruan tinggi negeri di Malang yang berinisial MAS, melakukan aksi bunuh diri dengan melompat ke Sungai Brantas, akibat tak kunjung lulus karena hambatan pada skripsi.

Permasalahan-permasalahan yang telah dipaparkan tersebut merupakan sebagian kecil dari dampak rendahnya tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Saputra dan Palupi (2020), bahwa permasalahan pada *psychological well-being* semakin marak di kalangan mahasiswa pada saat ini. Dalam menyusun skripsi, *psychological well-being* adalah indikator penting yang berperan dalam memaksimalkan potensi yang dimiliki serta membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dan hambatan yang muncul. Namun, berbagai hambatan dan tantangan sering kali berdampak pada sulitnya menyelesaikan skripsi (Batubara dkk., 2022).

Tinggi rendahnya tingkat *psychological well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah karakteristik demografis seperti usia, jenis kelamin, latar belakang sosial ekonomi, dan budaya (Ryff, 1989). Lebih lanjut lagi, Ryff dan Keyes (1995) menambahkan faktor lain yang turut berperan dalam memengaruhi *psychological well-being*, yaitu kepribadian. Kepribadian yang dimaksud meliputi bagaimana seseorang tersebut dapat mengontrol setiap emosi yang dirasakan. Gross (1998) mengemukakan bahwa mengontrol emosi merupakan bagian dari regulasi emosi (*emotion regulation*), yang merujuk pada strategi individu dalam mengelola emosi yang mereka rasakan, kapan dan dengan cara seperti apa mereka menyalurkan emosi itu. Dua strategi utama dalam *emotion regulation* adalah *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & John, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Arjanggi dan Fauziah (2021) juga menunjukkan hasil bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh *emotion regulation*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pratiwi (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variabel

emotion regulation terhadap *psychological well-being*, sehingga peneliti tersebut menyimpulkan bahwa variabel *emotion regulation* secara parsial dapat digunakan untuk memprediksi *psychological well-being* seseorang. Namun berbeda dengan Hapsari dan Puspitasari (2022), dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh *emotion regulation* terhadap *psychological well-being*.

Selain menyebarkan kuesioner, peneliti juga melakukan wawancara terhadap 10 orang mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 yang sedang dalam tahap proses penyusunan skripsi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Dalam wawancara tersebut dapat diidentifikasi bahwa mahasiswa mengalami kesulitan yang beragam dalam mengelola emosi selama proses menyusun skripsi, seperti adanya perasaan takut melakukan bimbingan dengan dosen sehingga membuat mahasiswa cenderung menghindari bimbingan skripsi, merasa khawatir tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu, merasa frustrasi ketika revisi terlalu banyak, merasa cemas dan panik setiap kali melihat teman sebaya sudah lebih dulu melakukan sidang skripsi, sulit menerima kritik dari dosen pembimbing, merasa kesal ketika sulit menghubungi dosen pembimbing, kesulitan mengelola rasa malas dalam mengerjakan skripsi, hingga adanya perasaan takut ketika membayangkan sidang skripsi.

Dari hasil studi awal tersebut dapat diidentifikasi bahwa kemampuan *emotion regulation* menjadi salah satu faktor penting untuk dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir. Hal ini selaras dengan pernyataan Andryanzah (2023), bahwa kemampuan *emotion regulation* dianggap krusial, terutama untuk mahasiswa tingkat akhir yang tengah mempersiapkan skripsinya. *Emotion regulation* bermanfaat dalam mengatasi kesulitan yang muncul akibat adanya hambatan dan kesulitan ketika menyusun skripsi (Rahmawati dkk., 2015). *Emotion regulation* yang tinggi memungkinkan individu untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dengan lebih efektif. Sedangkan tingkat *emotion regulation* yang rendah sering kali dihubungkan dengan perilaku sosial yang kurang terkontrol dan tidak konstruktif. Hal ini dapat memunculkan agresivitas, perilaku pro-sosial yang rendah, serta rentan terhadap emosi negatif dan isolasi sosial (Strongman, 2003).

Selain *emotion regulation*, faktor lain yang turut berperan dalam memengaruhi *psychological well-being* seseorang adalah *social support* (Ryff & Keyes, 1995). Selaras dengan pernyataan tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Aviani (2024) terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mengindikasikan bahwa variabel *social support* berkorelasi positif dengan *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Eva dkk. (2020) juga menunjukkan hasil bahwa *social support* berkontribusi signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Kemudian *social support* juga

berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* pada studi yang dilakukan oleh Desti dkk. (2023). Namun berbeda dengan temuan Dewi dkk. (2023), hasil menunjukkan bahwa *social support* tidak berpengaruh terhadap *psychological well-being*.

Zimet dkk. (1988) mendefinisikan *social support* sebagai persepsi individu bahwa dirinya mendapatkan perhatian, memiliki akses terhadap bantuan dari orang lain, serta tergabung dalam suatu lingkungan sosial yang mendukung. *Social support* tersebut berasal dari tiga sumber utama, yaitu *family support* (dukungan keluarga), *friend support* (dukungan teman), dan *significant other support* (dukungan dari orang yang istimewa). Ketika memperoleh *support* dari orang-orang terdekat, mahasiswa tersebut akan merasa lebih bersemangat saat menjalani berbagai aktivitas dan tantangan yang dihadapi. Dengan kata lain, *social support* menjadi indikator penting dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi (Widiantoro dkk., 2019).

Dari hasil wawancara ditemukan bahwa beberapa mahasiswa tingkat akhir merasa tertekan akibat respons sosial yang kurang mendukung selama menyusun skripsi, seperti kurangnya bantuan konkret dari dosen pembimbing, kurangnya ruang untuk berbagi beban emosional terkait penyusunan skripsi, adanya tekanan dari harapan orang tua, hingga adanya perasaan tertinggal dari teman sebaya lainnya yang sama-sama sedang menyusun skripsi. Kemudian salah satu responden lain mengungkapkan bahwa:

“Waktu lebaran kemarin sodara-sodara pada nanya: ‘kapan lulus? Kapan sidang? Ko belum selesai?’. Kebetulan anak-anaknya yang seumurannya sama aku udah lulus. Aku ngerasa tertekan aja karena kan emang aku gap year, telat masuk kuliahnya setahun. Otomatis aku sekarang masih belum beres kuliah, skripsi juga emang lagi nyusun, lagi diusahain beres. Tapi pertanyaan-pertanyaan kayak gini bikin aku down. Sama sekali ga ngerasa didukung padahal sama sodara sendiri. Pertanyaan kayak gini bikin aku ngerasa ga kompeten dibanding anak-anaknya.”

Hasil wawancara tersebut menggambarkan bagaimana kurangnya *social support* yang diterima dan dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir ketika menyusun skripsi. Padahal, dukungan dapat berkontribusi dalam mempercepat penyelesaian skripsi melalui bentuk apresiasi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa (Hasbi & Alwi, 2022). *Social support* yang diterima, baik berupa materi atau ungkapan motivasi akan berdampak pada berkurangnya tekanan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir saat menghadapi berbagai hambatan dalam penyusunan skripsi. Dengan demikian, mahasiswa berpotensi untuk mencapai *psychological well-being* yang lebih baik (Sembiring, 2024). Hal

ini selaras dengan temuan Saputra dan Palupi (2020), yang menunjukkan bahwa *social support* berpotensi mengurangi dampak psikologis dari tantangan yang dihadapi.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang serupa dalam mengkaji pengaruh simultan antar variabel yang diteliti, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Muna (2023), menunjukkan hasil bahwa *emotion regulation* dan *social support* memiliki dampak signifikan terhadap *psychological well-being* Siswa-Siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus. Selaras dengan penelitian tersebut, *emotion regulation* dan *social support* juga dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa Suku Sunda pada penelitian yang dilakukan oleh Andrian (2022). Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Iriyanti dan Widiana (2024) menunjukkan hasil bahwa *social support* dan *emotion regulation* secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being caregiver* penyakit kronis.

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji pengaruh *emotion regulation* dan *social support* terhadap *psychological well-being*, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada populasi umum, dan yang secara khusus mengkaji mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan dalam proses penyusunan skripsi masih relatif sedikit dan perlu dikaji lebih mendalam sesuai konteks spesifik tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan tidak hanya untuk memperkaya temuan-temuan sebelumnya yang serupa, melainkan juga untuk memberikan gambaran kontekstual mengenai kondisi mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung ketika menyusun skripsi.

Pemilihan subjek mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung didasarkan pada pertimbangan yang selaras dengan hasil studi awal penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung mengalami berbagai tekanan psikologis karena menghadapi berbagai permasalahan ketika menyusun skripsi yang berdampak terhadap *psychological well-beingnya*. Oleh karena itu, pemilihan subjek mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi dinilai relevan dengan fenomena penelitian ini.

Selain itu, pada saat penelitian ini dilakukan, mahasiswa angkatan 2021 berada di tahun keempat masa studi dan sedang berada pada puncak pengerjaan skripsi, dengan tenggat kelulusan tepat waktu yang ditetapkan universitas. Kondisi ini membuat mereka harus menyelesaikan seluruh tahap penelitian, mulai dari bimbingan, pengumpulan data, hingga ujian sidang skripsi dalam rentang waktu yang relatif singkat. Sementara itu, mahasiswa angkatan tahun 2018-2020 sebagian besar telah melewati masa studi ideal empat tahun. Pada tahap ini,

mereka mengerjakan skripsi dengan kecepatan yang berbeda-beda sesuai situasi masing-masing, sehingga tidak ada lagi tenggat kelulusan bersama. Perbedaan posisi akademik ini menjadikan mahasiswa angkatan 2021 sebagai kelompok yang paling merepresentasikan mahasiswa yang sedang aktif menghadapi beban skripsi di bawah target kelulusan tepat waktu, sehingga relevan untuk menjadi subjek penelitian.

Penelitian ini dilakukan sebagai langkah untuk mengkaji bagaimana kemampuan *emotion regulation* dan *social support* memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir. Melalui penelitian ini juga, peneliti ingin memahami sekaligus mencari solusi yang efektif dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir. Maka dari itu, peneliti memutuskan untuk mengkaji penelitian dengan judul “Pengaruh *Emotion Regulation* dan *Social Support* terhadap *Psychological Well-Being* Mahasiswa Tingkat Akhir”.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah *emotion regulation* memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah *social support* memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir?
3. Apakah *emotion regulation* dan *social support* memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh *emotion regulation* terhadap *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir
2. Untuk mengetahui pengaruh *social support* terhadap *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir
3. Untuk mengetahui pengaruh *emotion regulation* dan *social support* terhadap *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih berarti dalam pengembangan kajian Ilmu Psikologi, khususnya dalam ranah Psikologi Sosial, Psikologi Kepribadian, dan Psikologi Positif. Selain itu, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman teoritis mengenai peran faktor internal

seperti *emotion regulation* serta faktor eksternal seperti *social support* dalam membentuk *psychological well-being* individu.

2. Kegunaan praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya *emotion regulation* dan *social support* terhadap *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir

b. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk mengembangkan program intervensi yang tepat guna membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai hambatan dan kesulitan ketika menyusun skripsi, sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* mereka.

c. Bagi Masyarakat dan Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

