

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara sistematis menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar mahasiswa dapat mengembangkan potensi dan keterampilannya. Selain berguna untuk mengasah kemampuan kognitif, pendidikan juga mengasah kemampuan sosial dan emosi (Darmansyah, 2011 dalam B. Mufadhal et al., 2018). Mahasiswa dituntut untuk adaptif dalam berbagai tuntutan yang ada sebagai seorang agen perubahan.

Menurut Siswoyo dalam (Papilaya & Huliselan, 2016) mahasiswa merupakan orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri dan swasta (P. K. P. Sari & Indrawati, 2016). Mahasiswa dianggap memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi serta memiliki rencana berpikir yang matang dalam bertindak. Sementara itu, mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang sudah berada pada tingkat 4 perkuliahan atau mereka yang sedang mempersiapkan skripsi sebagai syarat wajib mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana (Roelyana & Listiyandini, 2016).

Mahasiswa yang sudah menginjak tingkat akhir sangat identik dengan banyaknya permasalahan yang terjadi, sebagian besar masalah berkaitan dengan skripsi, tetapi ada juga masalah dengan penjadwalan bimbingan, kurangnya motivasi keluarga, dana penelitian yang tidak mencukupi, lambatnya pengerjaan instrumen penelitian, lambatnya pengerjaan revisi proposal, tidak tahu cara mengurus surat, *literature* yang terbatas, malas dan lelah bekerja, menikah, tidak mampu membayar biaya kuliah, orang tua sakit, terlalu sibuk bermain game online, jatuh cinta, kesulitan memisahkan pekerjaan dan waktu kuliah. Hal tersebutlah yang menyebabkan studi mahasiswa menjadi lebih lama (Sulasteri et al., 2019).

Kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi terkadang menjadi salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami keterlambatan perkuliahan, umumnya semua perguruan tinggi di Indonesia memiliki batas masa studi sampai 14 semester untuk program sarjana, dan jika skripsinya tidak selesai pada semester tersebut maka mereka akan terancam di *drop out* dari Universitas tersebut (Sulasteri et al., 2019) Persyaratan ini juga berlaku bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung mengenai lama studi minimum 7 semester dan maksimum 14 semester (P. K. P. Sari & Indrawati, 2016).

Kesulitan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi tentu dapat mengakibatkan gangguan psikologis kepada para mahasiswa seperti frustrasi, kehilangan motivasi, stres dengan ekspresi emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan dan kelelahan dan berbagai gangguan psikologis lainnya sehingga ada mahasiswa yang memilih untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Afriani & Lestari, 2017). Lamanya waktu dalam menyelesaikan skripsi ini biasanya dikarenakan tekanan-tekanan yang dialami oleh para mahasiswa (E & Salehuddin, 2021). Sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Fawzy, M. (2017) yang menyebutkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami stres, depresi, kinerja akademik yang menurun, kehilangan kepercayaan diri dan resiko gangguan kejiwaan bahkan ide serta upaya bunuh diri. Menurut Wurinanda (2015) dalam Fikry & Khairani (2017), masa penyusunan skripsi adalah masa yang sangat berpotensi menimbulkan kecemasan mahasiswa. Hal ini ditimbulkan oleh berbagai faktor seperti target lulus yang tidak tercapai dengan tepat waktu, banyaknya perbaikan skripsi, kesulitan dalam menemukan literatur, serta proses bimbingan yang sulit dan terkendala. Sejalan dengan penelitian Fachrozie et al., (2021) bahwa mahasiswa tingkat akhir yang terlambat dalam penyusunan skripsi memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Terdapat 29,5% mayoritas mahasiswa berada pada tingkat kecemasan sangat berat saat mengerjakan skripsi (Fikry & Khairani, 2017) Berdasarkan pemaparan di atas terlihat bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berpotensi untuk mengalami kecemasan yang berkaitan erat dengan faktor emosi.

Berdasarkan Mini International *Neuropsychiatric Interview* yang dilakukan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, Prevalensi depresi pada penduduk yang berusia >15 Tahun dilihat dari provinsi, Jawa Barat menduduki peringkat pertama penduduk yang mengalami depresi sebanyak 130.528 jiwa atau 7,8%, yang didominasi oleh kelompok usia remaja dari 15 – 24 tahun sebanyak 157.695 jiwa, dilihat dari tingkat pendidikan, lulusan SLTA / MA adalah jumlah terbanyak yang mengalami depresi 202.438 jiwa. Dibandingkan dengan semua jenis pekerjaan yang membuat depresi, orang yang tidak bekerja menempati angka yang paling tinggi mengalami depresi sebanyak 204.063 jiwa, dan angka depresi wilayah perkotaan lebih tinggi 391.028 jiwa dibandingkan dengan pedesaan sebanyak 351.661 jiwa, walaupun perbedaan tersebut tidak terlalu mencolok. Hal tersebut berhubungan dengan tahap masa perkembangan remaja akhir yang akan menuju dewasa awal, dimana jika remaja tersebut tidak berhasil melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik maka akan terjadi *quarter life crisis* atau

krisis diusia seperempat (santrock, 2013). Hal ini juga berhubungan dengan mahasiswa yang yang berada pada usia peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal yang sedang mengerjakan skripsi, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sipayung, 2016) dalam (Aryani & Riyandry, 2019) terdapat 33 (62%) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres tinggi, dan 20 mahasiswa (38%) berada pada stres rendah.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi berada pada tahap dewasa awal, dimana pada masa tersebut individu harus mampu bertanggung jawab terhadap kehidupannya, diantaranya mampu memiliki kestabilan dalam emosi, mampu memenuhi tanggung jawab sosial, akademik baik secara internal maupun eksternal, mulai membangun hubungan yang serius dengan lawan jenis, mandiri dalam ekonomi dan sosial (santrock, 2013). Benokraitis 1996 dalam (Adila, D. R., & Kurniawan, 2020) mengatakan bahwa bertambahnya usia beriringan dengan bertambahnya kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan kematangan emosi. Namun, merujuk pada apa yang dikatakan oleh walgito, (2002) pertambahan usia individu tidak selalu beriringan dengan kematangan pengelolaan emosi individu. Sehingga individu dengan usia dan fisik yang matang secara kronologis sangat mungkin untuk memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang rendah, pertambahan usia dan tingkat kematangan emosi secara otomatis saling beriringan, namun individu yang matang secara usia dan fisik tidak secara otomatis memiliki kematangan emosi. Goleman (2016) menambahkan bahwa semakin bertambahnya usia individu, maka akan semakin meningkat pula kecerdasan emosional individu tersebut. Faktanya mahasiswa yang berada pada usia dewasa awal yang sedang mengerjakan skripsi seringkali kesulitan mengendalikan emosi negatif ketika mengerjakan skripsi, seperti merasakan cemas dan khawatir yang berlebihan sangat mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi seperti berperilaku impulsif dengan menendang benda yang ada dihadapannya secara refleks, berkata kasar dan kotor ketika mengalami kendala bimbingan dengan dosen pembimbing, pembimbing yang tiba-tiba membatalkan jadwal bimbingan, dll. Hal ini menunjukkan bahwa seharusnya seorang mahasiswa yang berada pada jenjang pendidikan yang tinggi memiliki keterampilan emosi yang lebih adaptif. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi berada pada rentang usia 20– 25 tahun, menurut tahap perkembangan manusia, seseorang akan dianggap dewasa dan matang secara emosi jika sudah memasuki usia dewasa awal (santrock, 2013).

Mahasiswa tingkat akhir harus memiliki pengelolaan emosi yang baik, dikarenakan emosi sangat mempengaruhi seseorang dalam bertindak, khususnya yang berhubungan dengan kemampuan berpikir, dalam satu penelitian menjelaskan bahwa emosi negatif seseorang berpengaruh buruk terhadap pengambilan keputusan, kemampuan berpikir logis dan mengarah pada perilaku maladaptif. (T. F. Sari & Purnama, 2018) Menurut Yusuf (2004 : 115, dalam (T. F. Sari & Purnama, 2018) salah satu peran emosi adalah meningkatkan aktivitas otak. Emosi positif memiliki efek memperkuat untuk membangkitkan semangat dan meningkatkan aktivitas otak, sebaliknya dengan emosi negatif atau emosi yang tidak dalam keadaan stabil akan menyebabkan aktivitas otak terganggu, sehingga mahasiswa yang memiliki ketidakstabilan emosi akan kesulitan dalam berkonsentrasi dengan baik dan motivasi belajar yang menurun dikarenakan kesulitan untuk memfokuskan pikirannya untuk belajar dan terhambat dalam mencapai tujuan-tujuan hidupnya.

Pengelolaan emosi juga sangat dibutuhkan sekali bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hal itu dikarenakan jika mahasiswa tidak memiliki pengelolaan emosi yang baik ia akan mengalami kesulitan dalam mengontrol dan mengendalikan emosi yang dimilikinya sehingga menyebabkan gangguan psikologis seperti frustrasi, stres, kehilangan motivasi, rendah diri dan berbagai gangguan psikologis lainnya (E & Salehuddin, 2021)

Peneliti melakukan studi awal melalui dua tahap yang pertama menyebarkan kuesioner kepada seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan kedua mewawancarai mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam penyusunan skripsi. Hal tersebut dilakukan untuk memastikan adanya variabel yang melekat pada diri subjek.

Berdasarkan hasil kuesioner terdapat 30 orang mahasiswa tingkat akhir yang sudah mengambil skripsi yang terdiri dari angkatan 2016, 2017 dan 2018. Terdapat 96,7% diantaranya mengalami kesulitan saat mengerjakan skripsi baik secara internal maupun eksternal. Mereka merasa marah, sedih, malu saat mereka kesulitan dalam mengerjakan skripsi dan mayoritas dari mereka merasa khawatir jika skripsi mereka tidak selesai tepat waktu. 36,4% marah saat mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi. 30,2% orang merasa malu saat ia marah karena kesulitan dalam mengerjakan skripsi. 48,5% orang kesulitan untuk mengerjakan hal lain ketika dalam kondisi marah. 30,3% orang terkadang berperilaku impulsif ketika marah. 72,8% orang yakin bahwa mereka dapat menyelesaikan skripsi mereka tepat waktu, meskipun 51,5% orang

diantara mereka mengerjakan skripsi hanya ketika mereka ingin mengerjakannya saja. 45,5% orang membuat agenda harian dalam mengerjakan skripsi. 42,4% orang mengerjakan sesuai dengan agenda yang telah dibuatnya. Dan 39,4% orang merasa bahwa skripsi adalah tantangan yang membuat mereka bersemangat. Berdasarkan hasil wawancara kepada mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyusunan skripsi, hal ini disampaikan oleh SM yang sering merasa kesulitan mengendalikan emosi dan rasa kesalnya setiap kali menerima pertanyaan terkait kapan lulus dari orang lain khususnya orang tua. Mahasiswa lain mengatakan bahwa sering merasa kesal dan marah ketika dosen pembimbing menunda jadwal bimbingannya secara tiba-tiba. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya fenomena kontrol emosi yang kurang baik pada mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan skripsi.

Menurut Rimawanti (2004: 25) bahwa seseorang yang dapat mengendalikan emosinya akan lebih bertanggung jawab, lebih mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan, berkonsentrasi penuh, lebih menguasai diri, nilai pada tes-tes prestasi meningkat. Begitupula dengan apa yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi, saat mereka sedang mengalami emosi negatif mereka kesulitan untuk memusatkan perhatian pada skripsi yang sedang mereka kerjakan. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi dapat berbanding lurus terhadap hasil yang didapat. Menurut Musslifah (2018) bahwa salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa menunda menyelesaikan skripsi adalah kemampuan dalam mengelola emosinya (regulasi emosi). Menurut Saputra (2017) bahwa rendahnya hasil belajar siswa dipengaruhi oleh regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan langkah strategis dalam upaya penanggulangan masalah emosi atau masalah psikologi pada pasien kanker (Seprian & Puspitosari, 2019).

Berdasarkan rekapitulasi data mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi tahun 2021 - 2022. Terdapat 2 orang mahasiswa semester XV (lima belas). 22 orang semester XIII (tiga belas). 56 orang semester XI (sebelas). 128 semester IX (Sembilan) dan 163 orang semester VII (tujuh). Dari data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi yang mengalami keterlambatan penyusunan skripsi sehingga membuatnya terhambat lulus tepat waktu.

Keterlambatan dalam penyusunan skripsi sangat erat kaitannya dengan kecerdasan seseorang baik *emotional intelligence* maupun *intellectual Quotient* (N. Sari.,et al, 2021) Berdasarkan

banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi dan kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan emosi negatif dan perilaku maladaptif yang disebabkan emosi tersebut, maka dibutuhkan suatu cara agar masalah tersebut tidak berdampak lebih buruk, selain itu diperlukan suatu kemampuan dalam diri mahasiswa tingkat akhir untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi mereka ketika menghadapi masalah. Dalam psikologi kemampuan tersebut dikenal dengan regulasi emosi (Tull et al., 2009)

Gratz & Roemer, (2008) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan untuk menerima emosi, mengontrol perilaku impulsif, dan menggunakan strategi untuk mengatur emosi tersebut. Faktor-faktor yang dianggap mempengaruhi regulasi emosi terdapat dua bentuk baik secara intrinsik maupun ekstrinsik diantaranya yaitu usia, kognitif, kepribadian, seks, jenis kelamin, spiritual, keluarga, lingkungan sosial dan budaya (Gross, 2007).

Keterampilan regulasi emosi yang efektif memiliki dampak signifikan pada peningkatan pembelajaran dan pengelolaan emosi (Musslifah, 2018). Penelitian (Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto dalam Musslifah, 2018) menyebutkan emosi negatif dapat dikurangi dengan cara meningkatkan kemampuan mengatur pengalaman emosional. Selain itu, pengaturan emosi dapat meningkatkan kemampuan menghadapi ketidakpastian dalam hidup, menciptakan pandangan positif ke depan dan mempercepat waktu pengambilan keputusan. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa emosi positif juga dapat berdampak positif pada pemecahan masalah, begitupun sebaliknya emosi negatif dapat menghambat proses pemecahan masalah (Isen, Daubman & Nowicki dalam Manz, 2007 dalam Musslifah, 2018). Roelyana & Listiyandini, (2016) menjelaskan bahwa optimisme dan resiliensi berhubungan positif terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi sebesar 12,3%. Hasil analisis penelitian menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor internal dalam diri individu yang mempengaruhi resiliensi sebesar 87,7% bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hal tersebut maka mahasiswa yang sedang menempuh skripsi harus memiliki regulasi emosi yang baik, karena dengan memiliki regulasi emosi yang baik dapat berpengaruh terhadap kesuksesan masa depan mahasiswa (Widuri, 2012). Dan mahasiswa yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung menunda-nunda pekerjaannya (Pratama, 2019) dengan meningkatkan regulasi emosi dapat menurunkan prokrastinasi siswa. Sehingga dengan

meningkatkan regulasi emosi akan mempercepat mahasiswa dalam pengerjaan skripsinya dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

Menurut (Schultz & Schultz, 2010) Kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor kepribadian. Menurut (Dawenan et al., 2016) Dalam penelitian yang dilakukan oleh Parkes, kepribadian mempengaruhi cara individu melihat suatu masalah, dan ciri-ciri kepribadian yang mengurangi efek stres dari masalah adalah mereka yang mampu menghadapi *stressor* dan mampu mengendalikan situasi yang dapat menyebabkan stres. Karakter yang paling menggambarkannya adalah *hardiness* (Thahirah & Insan, 2020).

Berdasarkan berbagai tekanan dan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, dibutuhkan suatu kepribadian yang tangguh, ulet, dan kemampuan dalam mengatur emosi agar mampu bertahan dalam menghadapi berbagai kesulitan (Wahono & Ambarwati, 2020) serta adanya upaya dalam menyelesaikan skripsi, karena pada kondisi seperti ini, mahasiswa dihadapkan dengan banyak ketidakstabilan terutama dalam hal emosi (Desiatnikov, 2014). Kobasa dalam Khaledian et al., (2013) menjelaskan bahwa kepribadian *hardiness* merupakan ciri kepribadian yang berperan sebagai perlawanan ketika seseorang menghadapi suatu peristiwa yang menimbulkan stres. Memiliki kepribadian yang kuat akan memudahkan seseorang dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Kobasa dan Balai et al., (2019) bahwa *hardiness* merupakan ciri kepribadian yang memungkinkan individu untuk menunjukkan sikap yang kuat, ulet, stabil dan pantang menyerah ketika mengalami stres, dan mengurangi efek negatif dari masalah yang ditimbulkannya. Mahasiswa perguruan tinggi dengan skor *hardiness* yang tinggi cenderung memiliki strategi koping yang lebih efektif, tingkat stres yang lebih rendah dan nilai akademik yang lebih baik (McHenry, 1993). Selain itu, mereka menganggap potensi stresor di masa depan lebih dapat dikendalikan (Gerson, 1998).

Dari hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti juga menemukan fakta bahwa banyak mahasiswa yang menunjukkan ciri-ciri indikator kepribadian *hardiness* yang baik. Hal tersebut ditunjukkan dari banyaknya mahasiswa yang memiliki keyakinan akan lulus tepat waktu dan mengerjakan skripsi sesuai dengan agenda yang telah dibuatnya. Namun hal tersebut berbanding terbalik dengan data dan fenomena yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir terkait regulasi emosi yang kurang baik seperti merasa marah, malu, sedih dan khawatir jika skripsinya tidak

selesai tepat waktu, kesulitan mengerjakan hal lain saat mengerjakan skripsi, dan berperilaku impulsif ketika marah. Hal tersebut sekaligus membantah hasil penelitian yang dilakukan oleh Thahirah dan Insan (2020) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dan kepribadian hardiness pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan kepribadian hardiness pada penyandang disabilitas fisik (Balai et al., 2019). Terdapat hubungan positif regulasi emosi dan kepribadian hardiness pada perawat rumah sakit (Iii & Penelitian, 2015). Terdapat hubungan positif regulasi emosi dan kepribadian hardiness pada dokter spesialis yang pernah menangani pasien meninggal dunia (Wahono & Ambarwati, 2020) yang hasilnya sama-sama menunjukkan semakin kuat kepribadian hardiness maka semakin baik pula kemampuan regulasi emosi, begitupun sebaliknya. Begitupula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dawenan et al., 2016) yang menyebutkan bahwa tingginya stress akademik dipengaruhi oleh regulasi emosi yang rendah (Kadi et al., 2020).

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat variabel regulasi emosi dan kepribadian hardiness dikarenakan adanya kesinambungan antara dua variabel tersebut yang menarik untuk diteliti pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kepribadian hardiness pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung ?”

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kepribadian hardiness pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Bandung.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian mengungkapkan secara spesifik kegunaan yang dapat dicapai dari aspek teoritis dan praktis.

1. Kegunaan teoretis : Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dan kontribusi pada bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial, psikologi perkembangan, dan psikologi kepribadian mengenai regulasi emosi dan kepribadian hardiness.
2. Kegunaan praktis : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi untuk lebih meningkatkan kemampuan regulasi emosinya, termasuk dampak yang diakibatkan oleh ketidakmampuan dalam meregulasi emosi, dengan itu diharapkan mahasiswa akan lebih adaptif dalam penyelesaian masalah. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi terkait pentingnya meningkatkan kepribadian hardiness bagi mahasiswa psikologi, terkhusus mahasiswa tingkat akhir agar mahasiswa dapat cepat *survive* ketika mengalami hambatan dan kesulitan saat mengerjakan skripsi.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya yang meneliti mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung serta variabel hardiness dan regulasi emosi.

