

# BAB I

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Kehidupan sebagai seorang mahasiswa tentunya sering kali dikenal dengan seorang yang memiliki rutinitas dan aktivitas yang banyak serta padat, hal ini dikarenakan beban tugas dan berbagai proyek kuliah yang banyak serta *deadline* pengumpulan tugas yang relatif singkat. Disini mahasiswa tentunya memerlukan manajemen diri dan waktu yang baik untuk bisa mengatasi kesibukan serta rutinitas yang padat tersebut, terutama bila mahasiswa tersebut tengah menempuh semester akhir. Disini mahasiswa dituntut harus benar-benar mempunyai pertahanan diri akan segala hal yang bisa berpengaruh terhadap proses perkuliahan nya.

Dalam dunia perguruan tinggi dikatakan bahwa mahasiswa akan mempelajari berbagai teori, praktik, dan menempuh jenjang SKS semester demi semester sesuai dengan jurusan yang dipilih. Setelah sampai pada tingkat akhir dan telah mencapai jumlah SKS yang dijadikan prasyarat untuk dapat menempuh ke tahapan selanjutnya, yang mana disini mahasiswa akan dihadapkan pada tahap terakhir dalam dunia perkuliahan, yakni berupa tugas akhir atau yang sering disebut dengan skripsi. Skripsi sendiri merupakan suatu karya tulis ilmiah mahasiswa dalam bentuk desain, penelitian, studi kasus, dan pemecahan masalah keilmuan sesuai dengan bidang atau jurusan yang diambil oleh mahasiswa. Skripsi sendiri merupakan prasyarat untuk menyelesaikan pendidikan pada mahasiswa strata sarjana (S1), sesuai dengan yang tercantum dalam peraturan menteri (Permen) serta dalam putusan rektor di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Akan tetapi dalam proses menempuh skripsi ini, menjadi sebuah kesulitan bagi para mahasiswa karna skripsi ini tentunya berbeda dengan program pada mata kuliah sebelumnya.

Dalam setiap angkatan, dipastikan akan ada mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan perkuliahan tepat waktu, hal ini biasanya dikarenakan dalam proses pengerjaan skripsinya menemui berbagai macam hambatan, adapun hambatan yang dialami oleh mahasiswa diantaranya ialah sulitnya membuat judul yang menarik, pencarian bahan atau literatur dalam penelitian yang memang cukup sulit, karna disini memang tidak semua informasi bisa dijadikan sebagai bahan untuk literatur, lalu proses pencariannya pun membutuhkan waktu yang cukup lama. Karena skripsi merupakan suatu karya tulis ilmiah, maka dalam proses pengerjaannya pun harus ditunjang dengan berbagai teori yang relevan dan penelitian yang dilakukan sebelumnya atau terdahulu. Jika mahasiswa tidak bisa mendapatkan referensinya, maka proses dari pengerjaan skripsi pun harus terhenti, dan bahkan terancam harus ganti judul (Aslinawati & Minartanti, 2017). Disini mahasiswa yang kurang tekun dalam hal berkonsultasi dengan dosen, salah satu alasannya ialah dosen yang terkadang memang sulit untuk di temui, serta ketidakmampuan mahasiswa dalam hal membagi waktu pada saat tengah menyusun skripsi.

Berdasarkan dengan surat putusan yang di keluarkan oleh rektor Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Nomor Un.05/I.1/PP.00.9/064/2011 tahun 2011 menjelaskan mengenai pedoman akademik UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengacu pada peraturan menteri (Permen) Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 49 Tahun 2015 tentang perangkat akreditasi program studi sarjana (S1), tertulis bahwa mahasiswa yang menempuh pendidikan sarjana setidaknya harus menempuh 150 sampai 160 satuan kredit semester (SKS) dalam kurun waktu minimal 8 semester atau 4 tahun lamanya. Fenomena ini juga tak jauh berbeda dengan kampus lainya di Indonesia. Salah satu contohnya ialah Sutrisno, dkk (2013), Pada penelitian sebelumnya memperoleh hasil bahwa rata-rata mahasiswa di Fakultas Pendidikan Teknik Bangunan (PTB) Universitas Negeri Malang menyelesaikan program studinya dalam waktu 9 sampai 10 semester (4,6 hingga 5 tahun) pada mahasiswa regular, dan bahkan lebih dari 10 semester (lebih dari 5 tahun) bagi mahasiswa yang kuliahnya non-reguler. Seharusnya, jika berdasarkan peraturan dari pemerintah, mahasiswa pada angkatan tersebut memang seharusnya sudah menyelesaikan proses perkuliahan.

Berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan melalui situs *suakaonline.com* dan juga *uinsgd.ac.id* menyatakan bahwa dalam kurun waktu 2 tahun terakhir ini, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung baru meluluskan 1.718 mahasiswa. Sebelum pada akhirnya karna kemunculan wabah covid-19, pada wisuda offline terakhir atau wisuda ke-77 UIN Sunan Gunung Djati Bandung melepaskan 1.256 wisudawan, sebelum pada akhirnya beralih pada wisuda online guna meminimalisir terpaparnya wabah covid-19 dan pada saat wisuda online pun jumlah mahasiswa yang mengikutinya tidak pernah melebihi 1000 orang (uinsgd.ac.id 2020). Hal tersebut mungkin dialami pula oleh beberapa universitas lain di seluruh Indonesia. Dimana ini menjadi hal yang menarik untuk dipertanyakan apa sebenarnya yang melatar belakangi kasus penurunan wisudawan ini, yang mana dinilai cukup drastis dalam kurun waktu 2 tahun terakhir yang hanya mampu meluluskan lebih sedikit dibanding dengan tahun sebelumnya.

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari *situs web Salam* Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, menyatakan bahwa adanya beberapa kasus yang terjadi pada mahasiswa psikologi disetiap angkatannya, baik itu mahasiswa yang mengundurkan diri, pindah fakultas atau bahkan pindah universitas, ada juga yang sampai saat ini masih aktif berkuliah namun tidak tercatat atau tidak melakukan kontrak kuliah di web fakultas maupun di web universitas dan ada pula mahasiswa yang sampai saat ini masih tercatat sebagai mahasiswa aktif di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Berdasarkan data hasil temuan dari *situs web salam UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, disini tercatat bahwa mahasiswa angkatan 2017 pada saat awal mendaftar tercatat dan telah terverifikasi sebagai mahasiswa baru di fakultas psikologi sebanyak 185 mahasiswa, kemudian ada 1 orang yang mengundurkan diri, dan ada 7 orang tidak tercatat atau tidak melakukan kontrak kuliah perpanjangan tanpa keterangan, ada 100 orang telah lulus, serta kini ada sekitar 77 orang yang masih tercatat sebagai mahasiswa aktif di fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung (Salam UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023). Sedangkan disini untuk

mahasiswa angkatan 2018 pada saat awal pendaftaran tercatat dan telah terverifikasi sebagai mahasiswa baru di fakultas psikologi sebanyak 220 mahasiswa, kemudian ada 6 orang yang mengundurkan diri, ada 1 orang yang tidak melakukan kontrak kuliah dan tidak tercatat dalam situs web fakultas maupun universitas tanpa keterangan, serta ada 114 mahasiswa yang telah lulus, dan kini tersisa sebanyak 99 orang yang masih berstatus mahasiswa aktif yang tercatat di web salam (Salam UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023).

Dari data yang telah disebutkan diatas didapat pula keterangan secara kongkret dari Kaprodi Fakultas Psikologi UIN sunan Gunung Djati Bandung yang menyebutkan bahwa alasan beberapa mahasiswa mengundurkan diri dari fakultas Psikologi, diantaranya ialah ada yang melanjutkan pendidikan di akademi kepolisian, ada yang mengundurkan diri karna faktor perekonomian, ada yang pindah jurusan, dan ada pula yang mengundurkan diri karna faktor beban perkuliahan di fakultas psikologi yang dirasa terlalu ketat dan menurutnya ini dianggap sebagai suatu beban dan ancaman yang sangat menekan hingga akhirnya ada beberapa mahasiswa yang memutuskan untuk mengundurkan diri dari fakultas Psikologi walaupun sudah berada di semester atas kisaran antara semester empat atau lima (Rosleny Marliani, 2023).

Berdasarkan informasi yang telah dipaparkan oleh kaprodi Fakultas Psikologi, ini jelas sangat disayangkan karna ada beberapa mahasiswa yang ternyata gugur dipertengahan jalan, padahal sudah menempuh beberapa semester masa perkuliahan. Selain faktor yang telah disebutkan diatas, disini juga ada beberapa faktor lain yang melatar belakangi hal tersebut, salah satunya ialah faktor psikologis pada mahasiswa itu sendiri. Disini berdasarkan informasi yang diperoleh dari **Unit Layanan Psikologi** atau biasa disebut dengan ULP, yang mana disini Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung telah memiliki layanan psikologi berbasis Islam dan kearifan lokal yang dibuka oleh Wakil Rektor II, Prof. Dr. H. Tedi Priatna, M.Ag., dalam acara Launching Unit Layanan Psikologi dan Pojok Kependudukan Fakultas Psikologi yang berlangsung di gedung Unit Layanan Psikologi (ULP), Kampus II, Jalan Cimencrang, Panyileukan, Cimencrang, Gedebage, pada Kamis 26 November 2020 ([uinsgd.ac.id](http://uinsgd.ac.id)).

Disini Prof Tedi menegaskan kehadiran Unit Layanan Psikologi ini diharapkan dapat memberikan layanan prima terhadap mahasiswa, dosen, civitas akademika mengenai adaptasi kebiasaan baru yang secara psikologis berbeda dan kebermanfaatannya dapat dirasakan ditengah-tengah kehidupan masyarakat. Prof. Tedi mengatakan bahwa “Bisa jadi kita berubah dengan adanya kebiasaan baru. Adanya teknologi yang menuntut kita untuk berubah pada proses belajar mengajar. Meskipun secara psikologis belum menerima kebiasaan baru tersebut. Semoga kehadiran ULP ini menjadi bagi dari ikhtiar kita dalam memberikan layanan prima terhadap masyarakat yang terus berubah serta dinamis. Dengan begitu, hadirnya ULP diharapkan dapat meneguhkan kembali upaya memberikan layanan pada mahasiswa, dosen, masyarakat luas hingga instansi pemerintahan. Upaya ini dilakukan agar dapat memberikan manfaat bagi civitas akademika termasuk masyarakat dengan cara berkolaborasi dan bekerjasama demi kampus yang unggul dan kompetitif.

Dekan Fakultas Psikologi, Dr. Agus Abdul Rahman, M.Psi., Psikolog menjelaskan Unit Layanan Psikologi merupakan sebuah unit di bawah Fakultas Psikologi yang bergerak dalam penyediaan jasa layanan psikologi. ULP menjadi program prioritas Fakultas karena sejatinya Fakultas Psikologi harus ikut berkontribusi pada kesehatan mental tidak hanya pada mahasiswa tapi juga civitas akademika dan masyarakat. Mahasiswa kerap mengalami hambatan psikologis yang berdampak pada IPK dikarenakan persoalan pribadi, keluarga dan masalah psikologis lainnya. Oleh karenanya, tanggung jawab itu kita ambil sejak tahun 2016 yang berangkat dari ruang layanan psikologi di Fakultas Psikologi dengan dibantu oleh SDM yang ada yaitu dosen yang berprofesi sebagai Psikolog dan Konselor. Setiap tahunnya kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan layanan psikologi yaitu konseling semakin tinggi. Oleh Karen itu Fakultas Psikologi membutuhkan sarana tempat yang lebih memadai dan menunjang pelayanan psikologi pada mahasiswa dan sejumlah layanan psikologi lainnya. Setelah selesai Dies Natalis UIN, *Alhamdulillah* dilakukan pembangunan dan pada bulan Desember 2019 berdirilah gedung ULP yang diresmikan pada tahun 2020.

Dengan dukungan para konselor dan praktisi yang andal di bidangnya, ULP ada untuk melayani dan membantu menyelesaikan berbagai persoalan psikologis baik secara personal, keluarga maupun komunitas-organisas. Dengan segala potensi SDM, ULP memiliki 19 Psikologi yang tersertifikat, 13 Konselor dan Asosiasi Konselor disetiap Fakultas, yang mana ini menjadi peluang, tantangan dan kepercayaan dari Rektor yang harus dijaga untuk memanfaatkan gedung ULP demi meningkatkan mutu kampus dengan melakukan kontribusi nyata.

Unit Layanan Psikologi memiliki dua jenis layanan; pertama, layanan klinik yaitu deteksi dini tumbuh kembang anak, melakukan konseling untuk masalah pribadi, keluarga, mendeteksi, observasi anak berkebutuhan khusus (ABK), terapi dan menggelar workshop; kedua, layanan non-klinik pada bidang pendidikan mulai dari tes kecerdasan, tes kematangan (kesiapan sekolah), deteksi kesulitan belajar, tes penelusuran minat-bakat untuk penjurusan di SMP, SMA, menyelenggarakan bimbingan karir dan workshop. Sedangkan untuk layanan non-klinik bidang industri meliputi tes seleksi, rekrutmen, penempatan, analisis jabatan, training (pelatihan), assessment center dan Tempat Uji Kompetensi (TUK). Untuk TUK di Jawa Barat hanya TUK UIN SGD Bandung yang sudah mendapatkan SK dari TUK LSP Psikologi Indonesia sehingga kami sebenarnya sudah dapat menyelenggarakannya sambil menyiapkan sarana dan prasarananya. Diharapkan dengan adanya Tempat Uji Kompetensi (TUK) di UIN SGD Bandung ini, masyarakat ataupun instansi yang berada di Jawa Barat dapat berkejasama dan bersinergi guna menciptakan alumni atau lulusan kampus yang siap berkerja dan kompeten dibidangnya.

Berdasarkan data yang didapat dari ULP, terdapat beberapa kasus yang terjadi pada mahasiswa sejalan dengan pemaparan informasi yang sebelumnya, disini menurut Ening Ningsih (2023) selaku pengadministrasian pada Biro Unit Layanan Psikologi mengatakan bahwa ada **1.183 mahasiswa internal** (Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung) yang mendaftarkan diri ke ULP, yang mana diantaranya ada sebanyak **627 orang** pendaftar merupakan mahasiswa dari **Fakultas Psikologi**. Berdasarkan hasil konseling yang telah dilakukan disini tenaga ahli

atau psikolog telah merating kategori keluhan dari mahasiswa psikologi yang mendaftarkan diri ke Unit Layanan Psikologi, yang mana diantaranya ada sebanyak :

- 215 orang yang mengalami keluhan masalah pribadi.
- 68 orang mengalami keluhan masalah pribadi dan keluarga.
- 62 orang mengalami keluhan masalah pribadi dan relasi atau penyesuaian diri.
- 55 orang mengalami keluhan masalah pribadi; keluarga; dan relasi atau penyesuaian diri.
- 54 orang mengalami keluhan masalah pribadi; keluarga; relasi atau penyesuaian diri; bimbingan karir atau orientasi masa depan; dan spiritual.
- 47 orang mengalami keluhan masalah pribadi; keluarga; dan spiritual.
- 35 orang mengalami keluhan masalah pribadi; keluarga; pendidikan; dan relasi atau penyesuaian diri.
- 33 orang mengalami keluhan masalah pribadi; keluarga; pendidikan; relasi atau penyesuaian diri; dan bimbingan karir atau orientasi masa depan.
- 30 orang mengalami keluhan masalah keluarga.
- 28 orang mengalami keluhan masalah pribadi; pendidikan; dan relasi atau penyesuaian diri.

Dari *data base* yang didapat, berdasarkan klasifikasi keluhan hasil konseling yang dilakukan oleh para tenaga ahli atau psikolog di Biro Layanan Psikologi disini didapati bahwa keluhan atau masalah terbanyak yang dialami oleh mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung adalah permasalahan pribadi dan penyesuaian diri. Maka dapat disimpulkan bahwa permasalahan terbesar yang dialami oleh mahasiswa psikologi ialah dalam ranah pribadi dan penyesuaian diri.

Adapun beberapa data tambahan lainnya ialah berdasarkan usia, dan jenis kelamin. Untuk usia, disini terdapat sebanyak 658 pendaftar unit layanan psikologi yang masuk dalam kategori usia dewasa, serta ada sebanyak 525 pendaftar yang masuk dalam kategori usia remaja. Dan untuk kategori jenis kelamin, disini pendaftar Unit Layanan Psikologi didominasi oleh perempuan yang mana terhitung sebanyak 956 adalah pendaftar perempuan, dan 227 merupakan pendaftar laki-laki (Unit Layanan Psikologi, 2023). Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dapat disimpulkan bahwa disini mahasiswa psikologi memiliki keluhan permasalahan terbesar di ranah pribadi dan penyesuaian diri, yang mana kasus tersebut didominasi oleh perempuan yang menginjak usia dewasa.

Berbagai tantangan serta kesulitan yang disebabkan oleh pengerjaan skripsi ialah permasalahan yang tidak dapat dihindari oleh setiap mahasiswa tingkat akhir. Banyaknya fenomena mahasiswa yang lama dalam proses menyelesaikan studi tersebut, menjadi salah satu topik yang sering kali diangkat dalam penelitian guna ditelusuri sebab atau latar belakang mengapa hal tersebut kian sering terjadi. Dalam penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa penyebab hal itu terjadi karna adanya hambatan atau masalah dalam proses pengerjaan skripsi, pada mahasiswa yang tengah menempuh semester akhir. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang

mengerjakan skripsi dituntut untuk harus mempunyai rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mampu mencapai prestasi yang optimal, serta berperan aktif dalam menyelesaikan berbagai masalah, baik itu masalah akademis maupun non-akademis.

Namun kenyataannya, tak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani dan mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Adapun kesulitan yang dialami oleh mahasiswa ialah dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang nantinya digunakan, kesulitan dalam mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang terkadang sibuk dan sulit untuk ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing saat hendak menyelesaikan skripsi, dan lain sebagainya. Apabila mahasiswa tidak dapat menjalani proses akhir ini dengan sebaik mungkin, maka hal tersebut dapat mengakibatkan kecemasan berlebih pada mahasiswa bahkan sampai membuat mahasiswa stres pada saat menyelesaikan proses akhir dari perkuliahan nya ini. Pada saat stres, hormon kortisol akan meningkat. Kondisi ini ternyata membuat anda akan mencari jalan keluar dari masalah tersebut. tapi jika situasi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, tentunya hal ini dapat menimbulkan depresi yang berdampak buruk pada kesehatan, baik secara fisik maupun psikis (Kemenkes RI, 2021).

Stres berasal dari bahasa latin yang artinya adalah tegang atau genting, secara harfiah stres didefinisikan sebagai stimulus atau situasi yang memicu emosi negatif yang dapat menciptakan tuntutan secara fisik maupun psikis pada diri individu dalam menghadapi berbagai macam ancaman (Khayat, 2017). Stres yang ada pada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Mengapa demikian? Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian daripada hidup semua individu yang tak bisa terelakkan. Baik dalam lingkungan rumah, sekolah, kerja, keluarga atau saudara, dan dimanapun stres ini dapat dialami oleh seseorang tak terkecuali (Kupriyanov dan Zhadanov, 2014). Disini juga stress dapat menyebabkan penyakit, baik itu secara fisik maupun psikologis, (Cooke Baldwin & Howison, 2018). Stres dapat berdampak pada sisi emosional, kognitif, fisiologis, dan juga pada aspek perilaku seorang individu. Dampak secara emosional meliputi perasaan cemas, depresi, tekanan secara fisik, dan psikologis (Perry & Potter, 2010). Dampak dari stres secara berkepanjangan ialah stres tersebut dapat membahayakan kondisi fisik dan mentalnya (Lin & Huang, 2014).

Distres psikologis adalah keadaan negatif kesehatan mental yang mempengaruhi diri individu baik itu secara langsung maupun tidak langsung dan hal ini berkaitan erat dengan kondisi kesehatan fisik maupun mental lainnya. Distres yang dialami oleh mahasiswa tak sedikit yang berdampak pada kesehatan fisik maupun mentalnya dan bahkan sampai menyebabkan kematian. Disini Hans Seyle (2010) yang memperkenalkan istilah atau konsep dari ***eustress*** dan ***distress*** untuk menunjukkan berbagai macam respon dari stres. Menurut Lazarus (2016) menjelaskan mengenai eustres, yang mana disini eustres ialah respon kognitif positif terhadap stressor, tipe stres seperti ini berkaitan dengan perasaan yang positif dan kesehatan secara fisik. Sedangkan menurut Le Fevre dkk, (2018) menjelaskan bahwa faktor utama yang menentukan apakah stressor terkait akan menyebabkan distres atau eustres, dan hal itu adalah persepsi dan

interpretasi mengenai suatu kondisi juga situasi dari individu sendiri, (Kupriyanov & Zhadanov, 2014). Distres merupakan hal yang mempunyai dampak negatif terhadap diri individu, yang mana disini individu perlu memiliki pertahanan diri guna mencegah munculnya distres pada diri individu.

Distres psikologis biasanya terbentuk dari adanya suatu kecemasan, kesedihan, perilaku yang mudah merasa marah, kurangnya kesadaran pada diri individu, kerentanan emosi yang berkaitan dengan sisi morbiditas, penurunan kualitas dan durasi hidup individu, serta terjadinya peningkatan penggunaan layanan kesehatan. Banyak sekali permasalahan distres yang muncul pada kalangan mahasiswa sehingga terdapat banyak sekali peneliti yang melakukan penelitian bahkan di Negara besar seperti di Amerika, Hongkong, China, dll (Lahey Windfield & Pilkington, 2012). Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa tingkat distres psikologis slalu mengalami peningkatan dalam tiap populasi di Universitas. Banyak sekali penelitian yang menunjukkan efek negatif seperti tekanan dan tuntutan yang menyebabkan distres psikologis dalam sebuah pengalaman mahasiswa di tingkat Universitas (Pidgeon & Magyar Lo, 2014).

Oleh sebab itu, mahasiswa yang tengah mengalami kondisi distres psikologis sangatlah memerlukan dukungan dan perhatian lebih. Karna memang harus di akui, distres ini merupakan suatu keadaan dimana tak sedikit kasusnya ini seringkali dialami oleh para mahasiswa dan hal tersebut memberikan dampak buruk pada mental diri mahasiswa yang tengah mengalaminya, dan bahkan banyak sekali dijumpai kasus distres ini berujung pada kematian. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya *study* yang menjelaskan bahwa adanya beberapa rincian list berita kematian yang telah terdaftar dan telah ditegaskan, isinya menyatakan bahwa nilai atau tingkatan dari penyakit mental distres ini, merupakan suatu kemungkinan terkuat dari penyebab kematian dini yang dialami, hal ini terlepas daripada faktor resiko sosiodemografi, faktor kesehatan fisik serta tingkah laku. Tak hanya sampai disitu, distres yang ekstrim juga dapat mempengaruhi fungsi dan produktivitas seorang individu dalam hal bekerja dan menjalani kehidupannya, (Eriksson dkk, 2012).

Pada saat ini, banyak sekali ditemui mahasiswa yang mengalami permasalahan dan tekanan dalam proses perkuliahannya, hal ini menjadi salah satu pemicu timbulnya stres dan sering berakibat pada distres psikologis. Telah dilakukan sebuah penelitian di Pakistan dengan melibatkan tiga Universitas yang mana diantaranya ialah Universitas Comsats Sahiwal, Comsats Lahore dan University Of Education Okara. Dari penelitian tersebut didapati bahwa sumber utama atau stressor seorang mahasiswa dapat mengalami distres diantaranya ialah karna faktor kecemasan yang mana salah satunya ialah beban pekerjaan yang tinggi, ketidakpastian dalam hal mendapatkan kerja setelah lulus nanti, persaingan antar teman yang semakin ketat, dan tekanan serta harapan yang besar dari orang tua serta keluarga agar segera membereskan proses perkuliahan (Riaz, & Ramzan, 2013). Disini mahasiswa mendapatkan banyak sekali beban dan tekanan yang cukup berat dari hal tugas akhir, proyek perkuliahan, ujian, dan disini terlebihnya lagi Pakistan menghadapi masalah pengangguran yang cukup tinggi dan hal tersebut disebabkan

akibat meningkatnya persaingan dalam mencari pekerjaan. Disini setiap mahasiswa pasti menginginkan IPK yang tinggi, atau persentase kenaikan peluang pada kesempatan kerja setelah lulus nanti, dan hal ini pula yang menjadi stressor meningkatnya stres pada mahasiswa akhir (Riaz, & Ramzan, 2013).

Kondisi yang tengah dialami oleh para mahasiswa tingkat akhir di Negara Pakistan dapat dikatakan hampir serupa dengan situasi dan kondisi yang ada di Negara Indonesia pada saat ini, dimana dapat kita ketahui bahwa angka pengangguran banyak sekali kita jumpai di Negara Indonesia. Ini diakibatkan oleh sulitnya lapangan pekerjaan yang ada dan ketidak mampuan seorang individu dalam hal bersaing di lapangan meskipun seorang individu tersebut merupakan lulusan dari salah satu Universitas, karna gelar itu tidak akan menjamin ketika kita tidak mampu bersaing. Disini tak jarang pula yang mencoba keberuntungannya di Negara orang, mereka kadang memilih untuk pergi ke luar negeri guna mencari pekerjaan dan untuk belajar serta meningkatkan jaringan relasi dan mengembangkan potensi diri yang dimiliki.

Fenomena seperti ini tak hanya terjadi di luar negeri, akan tetapi di Indonesia sendiri banyak sekali kasus serupa yang terjadi akibat dari stres yang dirasakan oleh para mahasiswa, seperti halnya kasus wafatnya seorang mahasiswi fakultas Hukum di Universitas Indonesia (UI) yang terjadi pada hari Minggu, 28 Juni 2015 lalu. Dari hasil informasi yang di dapat, yang kian beredar luas di kalangan masyarakat, menjelaskan bahwa mahasiswi tersebut belum lama ini telah menyelesaikan sidang akhir dan tengah menuju proses wisuda yang akan dilaksanakan pada bulan Agustus 2015. Mahasiswi tersebut diduga meninggal dunia akibat darah rendah dan gastritis. Gastritis sendiri ialah suatu peradangan yang terjadi pada dinding lambung. Banyak hal yang dapat menjadi pemicu timbulnya penyakit ini, seperti halnya pengaruh dari obat-obatan, dari makanan yang mengandung kadar asam yang tinggi, dan juga dari faktor tingkat stres yang dialami oleh seseorang. Tak hanya gastritis, stres juga dapat menimbulkan penyakit lainnya, (Puskrispsiui, 2015).

Biasanya orang justru tidak akan menyadari bahwa dirinya tengah mengalami gangguan stres. Karena stres akan menjadi semakin tinggi tingkatannya berdasarkan dari kurangnya kesadaran masyarakat itu sendiri, sama halnya dengan mahasiswa. Berdasarkan pada data yang telah dilaporkan, diketahui bahwa sebesar 39% mahasiswa mengalami distress psikologis, dan jumlah ini semakin meningkat pada tahun 2011 hingga kisaran 48% (Puskrispsiui, 2015). Ditambah lagi dengan kasus yang pernah jadi trending topik hingga menggemparkan jagad maya dikala itu, terjadi pada 31 Mei 2016 yang mana seorang mahasiswa jurusan akutansi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia ia nekad mengakhiri hidupnya akibat dari ketidak sanggupannya menahan beban kuliah yang dihadapi (Hamdi, 2016).

Stres merupakan suatu fenomena yang memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap kehidupan manusia. Stres berlaku pada siapa saja, tidak memandang usia, jenis kelamin, suku, bangsa, atau bahkan agama. Stres yang sederhana dapat memberikan motivasi dalam perkembangan hidup seseorang, akan tetapi bila gejala stres yang dirasakan berlebihan itu akan

berdampak buruk bagi kehidupan, merusak kualitas hidup dan juga merusak pola pikir seseorang. Disini islam membahas mengenai struktur personaliti manusia dengan usur yang ada pada setiap diri individu. Karna sesungguhnya setiap masalah yang datang adalah ujian dan cobaan yang datang dari Allah Swt, untuk mengetahui seberapa tabah dan sabarkah umatnya dalam menghadapi setiap ujian yang datang padanya. Ujian dan cobaan tersebut sengaja Allah Swt limpahkan tak lain sesungguhnya untuk meningkatkan derajat dan kualitas keimanan seorang hamba di hadapan Allah Swt.

Setiap manusia akan di uji dan diberikan cobaan guna untuk mengetahui seberapa taatnya seorang hamba dalam menjalani situasi sulit dalam hidupnya, serta seberapa besar ikhtiarnya dalam mencari jalan keluar penyelesaian dari masalah yang di hadapinya. Menurut psikologi qur'ani, dikatakan stres berpuncak dari keadaan individu itu sendiri, yang mana hal itu terdiri dari 3 unsur penting yakni roh, nafsu, dan juga akal. Disini Harun Yahya (2015) menegaskan bahwa akal mempunyai peranan penting dalam menguasai nafsu, melalui pemikiran dan penilaian yang baik. Dan apabila hal tersebut sebaliknya, maka disini akal akan menjadi pengikut nafsu, yang mana hal tersebut akan mendatangkan kerusakan dan bahkan kehancuran bagi diri individu tersebut. Yang mana hal tersebut tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 214, yang berbunyi :

Arab-Latin : ***Am hasibtum an tadkhulul jannata wa lammaā ya'tikum masalullazīna khalau ming qablikum, massat humul ba'sā'u wad darrā'u wa zulzilu hattā yaqular rasulu wallazīna āmanu ma'ahu matā nasrullāh, alā inna nasrallāhi qarīb.***

Artinya : *Atau kah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga? Padahal belum datang padamu (cobaan) seperti yang telah dialami oleh orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan juga diguncang dengan berbagai cobaan, sehingga rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata "kapankah datang pertolongan Allah?" ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.*

Tekanan hidup yang dihadapi dalam keseharian, tak jarang memberikan efek buruk bagi kondisi kesehatan jiwa manusia. Kegelisahan, kecemasan, ketakutan, keputus asaan, dan gangguan stres akan menghantui diri individu. Adapun penyebabnya bisa bermacam-macam, mulai dari ketidakberdayaan menanggung beban hidup, mengalami sebuah kegagalan, atau bahkan tekanan eksternal. Berdasarkan pemaparan diatas, dalam sebuah ayat Allah Swt telah menjelaskan bahwa dalam setiap kehidupan itu tidak akan luput dari masalah, ujian, dan cobaan. Namun disini Allah swt memberikan petunjuk-Nya bagi orang-orang yang beriman melalui al-qur'an. Hal tersebut jelas tercantum dalam al-qur'an surat Al-isra' ayat 82 yang berbunyi :

Arab-Latin : ***Wa nunazzilu minal qura'ani maa huwa shifaa'unw wa rahmatul lilmu'miniina wa laa yaziiduz zaalimiina illaa khasaaraa.***

Artinya : *Dan kami turunkan Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zhalim dalam al-qur'an hanya akan menambah kerugian.*

Dalam banyak penelitian sebelumnya, yang menyebutkan bahwa al-qur'an memiliki khasiat yang memang luar biasa sebagai penawar berbagai macam penyakit, baik itu jasmani maupun rohani. Salah satunya seperti yang telah di terangkan oleh Dr. Ahmed Al-Qadhi di klinik besar Florida, Amerika Serikat. Menurut beliau, dengan membaca atau bahkan mendengarkan lantunan ayat suci al-qur'an saja sudah dapat memberikan perubahan fisiologis yang besar bagi tubuh manusia.

Ir. Abduldaem Al-Kaheel juga menjelaskan dalam bukunya yang berjudul "*Al-Qur'an The Healing Book*" beliau mengungkapkan bahwa ada beberapa ayat dalam kitab suci al-qu'an yang mengandung penawar atau bisa disebut obat untuk segala macam jenis penyakit, baik itu penyakit jasmani maupun rohani. Membaca surat al-fatihah sebanyak 7x, disini surat al-fatihah sebagai pembuka dari kitab suci al-qur'an memiliki banyak keutamaan. Disini para ulama pun bersepakat mengenai keunggulan surat yang juga disebut sebagai Ummul qur'ani ini. Selain surat al-fatihah, surat yang memang wajib dibaca saat kita mengaalami stres dan gangguan jiwa diantaranya ada ayat kursi atau al-baqarah ayat 255.

Stres sendiri terdiri dari 2 kategori yakni *Eustres* dan *Distres*. Hal tersebut ditunjukkan untuk mengetahui berbagai respon yang ditampilkan oleh tiap individu ketika dihadapkan dalam suatu keadaan yang tidak diinginkan. Menurut Lazarus (2011) menjelaskan bahwa eustres ialah suatu respon kognitif positif terhadap stressor, dan tipekal stres model ini berkaitan erat dengan perasaan positif serta kesehatan secara fisik. Sedangkan distres merupakan stres berat yang berkaitan dengan perasaan negatif dan gangguan secara fisik maupun mental. Menurut Le Fevre, dkk (2015) menjelaskan bahwa faktor utama yang menentukan apakah stressor tersebut akan menyebabkan stres kearah distres atau eustres ialah kembali pada persepsi dan interpretasi diri individu tersebut mengenai suatu situasi serta kondisi yang mereka jalani, (Kuvriyanov & Zhadanov, 2014). Distres merupakan hal yang mempunyai dampak negatif pada diri individu, sehingga disini individu harus mampu mencegah akan kemunculan gangguan stres yang mengarah ke distres pada diri tiap individu. Distres terbentuk dari sebuah kecemasan, kesedihan, kekecewaan, perilaku yang mudah merasa marah, kurangnya kesadaran pada diri individu, kerentanan emosi yang berkaitan dengan sisi morbiditas, penurunan kualitas dan durasi hidup individu, serta terjadinya peningkatan penggunaan layanan kesehatan, (Lahey Winefield & Pilkington, 2012).

Adapun istilah yang mirip dengan stres diantaranya ialah *Burnout*, depresi, mental *breakdown*, kecemasan, dll. Istilah lain berfokus pada bidang pekerjaan, dan kondisi fisik seseorang yang sudah terlampaui parah. Sedangkan penelitian ini lebih befokus pada *tingkat stress* yang dialami oleh kalangan mahasiswa yang tengah menepuh penyusunan tugas akhir berupa pembuatan skripsi. Sehingga penggunaan istilah tingkat stress disini dirasa akan lebih relevan dan kongruen dalam penjelasannya nanti. Lalu disini mengapa menggunakan istilah distres? karna jika menggunakan istilah *burnout* itu pada umumnya dipakai untuk tingkat stress yang ada di bidang instansi atau suatu lembaga terkait. Sedangkan jika memakai istilah depresi atau mental *breakdown* disini, karna istilah tersebut terlalu jauh dan biasanya depresi maupun

mental breakdown ini digunakan untuk istilah dimana kondisi terganggunya *mood* dan emosional seseorang secara berkepanjangan serta disini Mental *breakdown* adalah kondisi stres berat yang menimpa seseorang. Sedangkan disini penelitian nya akan lebih fokus pada stres yang mengakibatkan gejala negatif yang dialami oleh mahasiswa yang tengah menyusun tugas akhir perkuliahan berupa karya tulis ilmiah berbentuk skripsi. Sehingga istilah distres ini dirasa lebih relevan untuk jadi fokus bahasan dalam penelitian ini.

Mahasiswa yang merasa terbebani dan mengalami berbagai macam kesulitan dalam pengerjaan skripsi, hal tersebut terjadi karena disini mahasiswa merasa bingung untuk memulai pengerjaan skripsinya dari mana dan bagaimana. Dan ternyata permasalahan serta tantangan inilah yang sering dihadapi oleh para mahasiswa dalam menempuh proses pengerjaan skripsi. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab distres yang dialami oleh para mahasiswa tingkat akhir serta menjadi penghambat mereka dalam penyusunan skripsi. Selain itu terdapat pula beberapa kesulitan lain yang dihadapi oleh mahasiswa saat menyusun skripsi, diantaranya ialah adanya rasa malas, motivasi yang rendah, adanya rasa takut dan gelisah ketika akan berhadapan dengan dosen pembimbing, minimnya waktu bimbingan, kecemasan yang berlebihan, dan jika mahasiswa tidak bisa beradaptasi dengan kesulitan-kesulitan itu, maka mahasiswa akan mudah mengalami stres, frustrasi, kehilangan motivasi dan bahkan sampai depresi, (Cahyani, & Akmal 2017). Dalam sebuah penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Yulanda (2017) menjelaskan bahwa hambatan dari faktor internal akan jauh lebih besar dalam hal mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya, ini ditunjukkan dengan berdasarkan hasil penelitiannya yaitu faktor internal sebanyak 64,38% dalam menghadapi kesulitan penyelesaian masalah, dan juga minatnya dalam hal penyelesaian skripsi.

Dengan adanya banyak kasus dari penelitian sebelumnya, disini dapat kita ketahui betapa berbahayanya jika kita tidak dapat bertahan atau mengatasi situasi dan kondisi tersebut. Oleh karena itu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ini sangatlah membutuhkan ketahanan diri yang tinggi, agar mampu bertahan dalam menghadapi kondisi yang sulit dan berusaha untuk menyelesaikan tugas akhirnya. Ketahanan diri tersebut biasanya disebut dengan istilah resiliensi. Ada banyak penelitian yang berkaitan dengan resiliensi dan mencoba untuk memahami mengapa beberapa individu mampu bertahan bahkan berkembang dengan adanya tekanan yang mereka alami dalam hidupnya. Disebutkan bahwa resiliensi atau ketahanan diri sebagai konsep umum yang mana melibatkan adanya interaksi antar individu, ciri-ciri kepribadian, pengalaman dari masa lalu, keluarga, teman sebaya, dan sumber daya masyarakat lainnya, (Ungar & Anghel, 2015).

Resiliensi dibutuhkan pada mahasiswa, tak lain agar mahasiswa mampu keluar dari keadaan yang membuatnya merasakan stres dan tertekan. Resiliensi adalah kemampuan seorang individu untuk mempertahankan dan menyesuaikan diri serta beradaptasi terhadap setiap perubahan, tuntutan, dan rasa kekecewaan yang timbul dalam kehidupan seseorang. Resiliensi yang baik akan mampu menghadapi setiap masalah dengan baik pula, mampu mengontrol diri dan mampu mengelola stres yang muncul dengan cara mengubah pola pikirnya saat berhadapan

dengan suatu permasalahan. Namun disini beberapa individu memiliki respon yang berbeda-beda, sehingga dapat menimbulkan tingkatan stres yang berbeda pula (Febrianti, 2010). Beragamnya kondisi tidak menyenangkan yang dirasakan dalam proses penyusunan skripsi dipandang perlu bagi mahasiswa untuk membangun resiliensi yang kuat. Resiliensi juga dapat menentukan bagaimana cara berfikir seseorang dan keberhasilan mahasiswa tersebut sebagai peserta didik termasuk keberhasilannya dalam mengatasi kesulitan belajar di kampus karena dengan mempunyai resiliensi maka mahasiswa tersebut akan dapat mengatasi setiap kesulitan, permasalahan, akan mampu bangkit dari tekanan, akan bisa terhindar dari rasa frustrasi, stres, depresi, serta berusaha mengatasinya secara optimal.

Secara bahasa resiliensi disini merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris, yakni *'resilience'* yang memiliki arti daya pegas, atau daya kuasa suatu kebahagiaan (Jhon Echol & Hasan Sadily, 2013). Adapun istilah resiliensi pertama kali diformulasikan oleh Block (dalam Klohnen, 1996) dengan nama *ego-resilience* yang mana jika diartikan ialah suatu kemampuan umum yang melibatkan kemampuan dalam hal penyesuaian diri yang tinggi, serta luwes pada saat dihadapkan dalam situasi dan kondisi apapun, baik itu tekanan yang datang dari faktor internal maupun eksternal. Adapun menurut R.G Reed 2011 menjelaskan bahwa resiliensi sebagai kapasitas atau suatu kemampuan untuk beradaptasi secara positif dalam hal mengatasi permasalahan hidup yang signifikan. Resiliensi merupakan suatu konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral dalam rangka usaha untuk mengetahui, mendefinisikan, serta mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse condition*), dan juga untuk mengetahui kemampuan dari individu tersebut guna kembali pulih (*recovery*), juga dari segala kondisi tekanan yang dihadapinya (McCubbin, 2002).

Resiliensi yang baik akan mampu menghadapi setiap masalah dengan baik pula, mampu mengontrol diri dan mampu mengelola stres yang muncul dengan cara mengubah pola pikirnya saat berhadapan dengan suatu permasalahan. Namun disini beberapa individu memiliki respon yang berbeda, sehingga dapat menimbulkan tingkatan stres yang berbeda pula (Febrianti, 2010). Resiliensi adalah suatu kemampuan untuk mengatasi rasa sakit dan mentransformasikan diri guna memelihara kondisi dirinya agar tetap berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai macam stressor dalam hidup, Greene, dkk (dalam Hendriani, 2018). Dalam menghadapi berbagai kesulitan yang diakibatkan oleh pengerjaan skripsi mahasiswa sangatlah membutuhkan peranan resiliensi yang kuat. Resiliensi disini ialah kapasitas seorang individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan yang memang tidak dapat dihindari, lalu memanfaatkannya untuk memperkuat diri sehingga mampu beradaptasi terhadap suatu perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang timbul dalam kehidupan (Dewi, 2014). Connor dan Davidson (2013) mendefinisikan resiliensi sebagai *"Resilience embodies the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity"*. Menurut Connor dan Davidson (2013), resiliensi meliputi kualitas pribadi yang memungkinkan seorang individu untuk bisa bangkit pada saat menghadapi sebuah kesulitan. Pada penelitian terdahulu

juga menunjukkan bahwa resiliensi dapat dipengaruhi oleh adanya faktor protektif internal di dalam diri individu tersebut.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mahmood dan Ghaffar (2014) diketahui bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan distress pada korban demam berdarah. Pada penelitian lainnya yang mana telah dilakukan investigasi terkait hubungan resiliensi terhadap hasil kerja secara konsisten, hasilnya menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan erat dengan level distress psikologi (Graber & Carabine, 2015). Serta dijelaskan bahwa pemahaman akan resiliensi terhadap spectrum kesehatan psikologis dengan distress ini relevan, ditandai dengan banyaknya literatur di bidang ini.

Selain itu, ada pula penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pidgeon, dkk (2014) yang mana disini mereka juga memaparkan mengenai resiliensi dan distress pada kalangan mahasiswa. Akan tetapi penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa di Negara Hongkong, Australia, dan juga Amerika dengan kriteria usia 18 hingga 59 tahun. Dari hasil penelitian tersebut dinyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah mempunyai distress yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang mempunyai tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

Adapun riset di Negara barat menunjukkan bahwa faktor protektif yang mana secara umum dianggap berperan ialah regulasi emosi, pengendalian diri, rasa empati, efikasi diri, fleksibilitas kognitif, optimisme, dan keinginan mencari tantangan baru dalam hidup (Revich, & Shatte, 2015). Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Khusniatun (2014), beliau menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai tingkat resiliensi tinggi akan cenderung tak melakukan prokastinasi, sehingga mahasiswa tersebut akan lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang sedang dikerjakan, tak terkecuali dengan pengerjaan skripsi, dan begitu juga sebaliknya. Secara singkat dapat di simpulkan bahwa seorang mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan mampu menghadapi berbagai macam tekanan juga tantangan mengenai pengerjaan skripsinya. Sebaliknya disini mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah hal tersebut akan membuat dirinya mudah mengalami gangguan stres sehingga pada akhirnya mahasiswa tersebut akan cenderung menghindari tanggung jawabnya, sehingga akan terjadi prokastinasi yang bahkan mungkin akan berlangsung cukup lama dan berlarut-larut. Disini pada hakikatnya perbedaan tingkat resiliensi juga sangat dipengaruhi oleh banyak hal lainnya, diantaranya seperti kemampuan seorang individu dalam mengatur emosinya, tingkat optimis dirinya, pengendalian impuls, penganalisisan masalah serta efikasi diri dalam hal menghadapi dan memecahkan masalah (Robert, 2017).

Agama Islam sebagai penyempurna agama sebelumnya, dan al-qur'an diturunkan kepada umat manusia sebagai rohmat serta petunjuk bagi alam semesta. Ajaran nya membawa kemaslahatan bagi kehidupan manusia di alam dunia ini. Setiap manusia yang ada di muka bumi ini pastinya akan mengalami situasi yang bermacam-macam, ada kalanya berada dalam situasi yang sulit dan ada kalanya pula berada dalam situasi yang menyenangkan. Dimana ketika berada dalam situasi yang sulit itu ialah bentuk daripada sebuah cobaan. Termasuk pula dalam setiap

langkah kehidupan manusia, pasti akan selalu datang cobaan yang Allah titipkan lewat berbagai hal. Ada kalanya manusia masih bisa bersabar dalam dan mempunyai keyakinan bahwa ia mampu melewati permasalahan yang sedang dihadapi, hingga cobaan tersebut berlalu. Namun tak jarang juga dari mereka yang tidak kuat dan tidak mampu bertahan hingga akhirnya terjatuh dan menyerah sampai pada akhirnya mengalami kecemasan yang berujung pada stres yang dirasakan.

Dan yang perlu diketahui juga bahwa manusia pasti akan mendapatkan ujian dan cobaan dalam hidupnya, baik yang berhubungan dengan nyawa, pekerjaan, pendidikan, harta, keluarga, dan segala sesuatunya dalam kehidupan. Dengan cobaan, manusia akan dihapus dosa-dosanya. Sesuai dengan hadist yang berbunyi :

**Artinya :** *Tidaklah seorang muslim tertimpa kecelakaan, kemiskinan, kegundahan, kesedihan, kegelisahan, kesakitan, maupun keduka citaan bahkan tertusuk duri sekalipun, niscaya Allah swt akan menghapus dosa-dosanya dengan apa yang menimpanya itu. (HR. Bukhori)*

**Artinya :** *Tidak ada seorang muslim yang tertimpa cobaan berupa sakit, kecewa, kehilangan, keputus asa maupun selainnya, melainkan dihapuskan oleh Allah Ta'ala dosa-dosanya, seperti sebatang pohon yang menggugurkan daunnya. (HR. Muslim)*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap kali kita masih diberikan nikmat bernafas, maka akan selalu ada harapan bagi kita. Jika kita merasakan sesuatu hal yang dirasa teramat sulit dalam menghadapi tantangan dalam hidup, maka niscaya harapan itu akan datang kepada mereka yang percaya bahwa Allah Swt itu ada. Tetap berusaha dan kerjakan sebaik mungkin, dengan disertai doa, sesungguhnya itu adalah cara terbaik dalam menghadapi tantangan hidup. Karena sesungguhnya salah satu bentuk cobaan itu ialah adanya sebuah kegagalan. Kegagalan ialah sebuah bukti nyata bahwa seseorang telah berusaha mencoba sesuatu hal, karena memang pada hakikatnya orang yang sama sekali belum pernah mengalami kegagalan dalam hidupnya berarti ia tak pernah mencoba dan berusaha. Federick Smith, seorang pendiri dari Federal Express mengemukakan bahwa “jangan pernah kita takut akan sebuah kegagalan, karena seharusnya tak akan menjadi alasan untuk kita tak mencoba sesuatu hal. Dan disini kepemimpinan ialah diri anda sendiri dan apa yang anda lakukan”.

Menurut Luthar Chiccetti & Becker (2016), mengungkapkan bahwa resiliensi mengacu pada suatu proses yang dinamis dimana meliputi adaptasi positif dalam konteks kesukaran yang signifikan (McCubin, 2001). Istilah lain menyebutkan bahwa resiliensi sebagai sebuah proses adaptasi dengan baik didalam situasi trauma, tragedi, ataupun peristiwa yang bisa menimbulkan stres lainnya (Mahmood & Ghaffar, 2014). Selanjutnya dijelaskan juga bahwa resiliensi ini bukanlah suatu ciri kepribadian semata, melainkan juga melibatkan sebuah perilaku, pikiran, dan tindakan yang bisa dipelajari oleh siapa saja.

Ada dua konsep yang berkaitan dengan resiliensi, yakni diantaranya ada resiliensi sebagai hasil dan resiliensi sebagai proses. Resiliensi sebagai hasil, biasanya membandingkan dua kelompok yang berbeda. Satu didefinisikan sebagai kelompok yang mempunyai hasil yang buruk seperti halnya melakukan kejahatan, kehamilan diluar nikah, seks bebas, pelanggaran aturan dan norma, serta penyalahgunaan obat, minuman beralkohol, dan narkotika. Sedangkan kelompok lainnya, diklasifikasikan sebagai kelompok yang mempunyai hasil positif yang mana diantaranya ialah prestasi akademik, rentensi atau kemampuannya dalam mengingat materi di sekolah dengan baik, hubungan yang sehat antar pertemanan, lingkungan, dan keluarga, serta menjalani kehidupan dengan sehat dan positif. Dan konsep kedua ialah resiliensi sebagai suatu proses, dimana akan digali mengenai faktor apa saja yang dapat mempengaruhi, atau yang dapat menyebabkan hasil positif maupun negatif. Menurut McCubbin (2002) menjelaskan bahwa resiliensi juga dianggap sebagai sebuah konstruk yang memoderasi hubungan antara faktor resiko dan variabel hasil.

Adapun beberapa istilah lain dari resiliensi diantaranya adalah regulasi emosi, pengendalian impuls, *self efficacy*, peningkatan aspek positif, dan sikap optimis, dll. Yang mana disini regulasi emosi ialah suatu kemampuan seseorang untuk bisa tetap tenang dibawah kondisi yang menekan. Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang mempunyai kemampuan untuk mengatur emosi ketika mengalami atau berada di situasi yang sulit, maka dia akan memiliki kehidupan yang lebih sehat secara mental. Dan ketika individu mengalami kesulitan dalam hal membangun dan menjaga relasi atau hubungan dengan orang lain maka kehidupannya akan terasa sulit, semakin kita terisolasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi orang yang pemarah bahkan pendendam.

Sebuah teori mengungkapkan bahwa ada dua buah keterampilan yang dapat memudahkan seorang individu untuk melakukan regulasi emosi, diantaranya yaitu tetap tenang (*calming*) dan tetap fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua hal tersebut akan memudahkan nya dalam meredakan emosi yang ada, memfokuskan diri dari fikiran yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami individu, (Reivich & Shatte, 2012).

Pengendalian impuls adalah suatu kemampuan dari seorang individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, serta tekanan yang timbul dalam diri seseorang. Individu yang mempunyai kemampuan pengendalian diri yang rendah, juga cepat mengalami perubahan dalam emosi, pada akhirnya disini emosi akan mengendalikan pikiran dan perilaku mereka.

*Self efficacy* atau biasa disebut sebagai kepercayaan diri, merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melakukan suatu hal, berusaha mencapai tujuan, berusaha menghasilkan sesuatu, dan mengimplementasi tindakan guna mencapai suatu kemahiran tertentu. Menurut Albert Bandura (2010) mengatakan bahwa *self efficacy* adalah suatu kepercayaan diri individu pada kemampuannya untuk dapat berhasil melakukan suatu hal. Berdasarkan pemaparan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki oleh seseorang akan potensi dirinya dalam mengatasi

keberaneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. Kepercayaan diri seorang individu atas kemampuan yang dimilikinya dalam hal menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan (Niu, 2010). Teori lain menyebutkan bahwa efikasi diri ialah suatu kepercayaan diri seseorang atas kemampuan yang dimilikinya. Jadi dapat dikatakan efikasi diri itu adalah suatu keyakinan individu mengenai sejauh mana ia mampu mengerjakan tugas, mencapai suatu tujuan, dan merencanakan tindakan guna mencapai suatu goal (Stipek, dalam Santrock, 2017). Saat seorang individu memiliki efikasi diri yang tinggi, maka dia akan tau bahwa ia mampu mengerjakan suatu hal dengan kemampuan yang dimilikinya.

*Optimisme* adalah suatu sikap berfikir positif yang ditunjukkan oleh seseorang saat menghadapi berbagai macam situasi, kondisi, dan aspek kehidupan lainnya. Lawan daripada optimis ini adalah sikap pesimis yang merupakan sikap atau pandangan yang seakan tidak memiliki harapan dan masa depan dalam hidupnya, (Scheier, 2013). Optimis adalah sikap yang mengharapkan hasil akhir yang positif dalam menghadapi masalah, dan berharap dapat mengatasi berbagai tantangan dan rintangan serta stres yang dialami dalam kehidupan secara efektif, (Seligman, 1991). Individu yang resilien ialah seorang individu yang optimis. Individu yang optimis disini ditandai dengan adanya kepercayaan diri dalam diri individu tersebut dan memiliki keyakinan bahwa dirinya mempunyai potensi untuk mengatasi setiap permasalahan yang mungkin terjadi dalam hidupnya, serta mampu mengendalikan hidupnya kearah yang lebih positif.

Peningkatan aspek positif, disini sebuah teori menyebutkan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup seseorang (Reivich, & Shatte, 2012). Seorang individu yang meningkatkan suatu aspek positif dalam hidupnya, serta mampu melakukan kedua aspek ini dengan baik yang mana diantaranya ialah : (1). Mampu membedakan resiko yang realistis dan tidak realistis, (2). Mempunyai makna dan tujuan hidup serta dapat melihat gambaran besar dari kehidupannya. Disini individu yang slalu meningkatkan aspek positif dalam dirinya, maka individu tersebut akan lebih mudah dalam hal mengatasi permasalahan hidup, dan berperan aktif dalam hal meningkatkan kemampuan interpersonal dan juga pengendalian emosi (Reivich & Shatte, 2012).

Alasan penelitian lebih berfokus kepada istilah resiliensi daripada istilah lainnya karna meskipun kesemuanya ini memiliki tujuan dan istilah yang hampir sama, namun disini penelitian akan lebih berfokus pada pertahanan diri individu dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada. Karna disini peneliti memang akan membahas mengenai segala sesuatu yang dilakukan oleh individu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap suatu perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan. Resiliensi yang baik akan mampu menghadapi masalah dengan baik, mampu mengontrol diri dan mampu mengelola stres yang mengarah pada distress psikologis dengan baik dengan cara mengubah cara berfikir ketika berhadapan dengan masalah.

Menurut Connor & Davidson (2013) menyebutkan bahwa resiliensi berkaitan erat dengan lima hal, yakni : (1). Kompetensi secara personal, dimana standar yang tinggi dan memiliki keuletan yang ada dalam dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa seorang individu akan merasa mampu mencapai tujuannya sekalipun ia berada dalam situasi yang buruk dimana terjadi kemunduran atau kegagalan. (2). Memiliki sebuah kepercayaan dalam dirinya, mempunyai sikap toleransi terhadap efek negatif, dan kuat dalam menghadapi stres. Hal ini tentunya berkaitan dengan ketenangan dan coping terhadap stress, berfikir dengan sangat teliti dan hati-hati serta tetap fokus meskipun dalam situasi dan kondisi yang bermasalah. (3). Mampu menerima perubahan secara positif dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, yakni diantaranya memiliki kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang dihadapi dalam hidup. (4). Pengendalian diri, dalam pencapaian suatu tujuan dan bagaimana caranya meminta bantuan pada orang lain di sekitar. (5). Pengaruh spiritual, yang mana disini ialah meyakini dengan sepenuh hati akan kebesaran Tuhan dalam menentukan takdir dan nasib hidup kita kedepan nya. Dan itulah aspek yang ada dalam resiliensi. Disini resiliensi mencakup semua istilah lain yang tadi dipaparkan diatas, sehingga istilah resiliensi ini dirasa lebih relevan untuk jadi fokus bahasan dalam penelitian ini.

Berbagai tantangan dan kesulitan yang disebabkan oleh proses pengerjaan skripsi menjadi suatu permasalahan yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan perkuliahan seorang mahasiswa tingkat akhir. Proses pengerjaan skripsi yang bersifat mandiri menjadi salah satu kesulitan bagi mahasiswa, hal ini dikarenakan kemampuan dari masing-masing mahasiswa memang berbeda dan juga terbatas. Mahasiswa yang merasa terbebani dan mengalami berbagai kendala serta kesulitan dalam hal pengerjaan skripsi, akan mengalami ketertinggalan. Karna disini mahasiswa seringkali merasa bingung untuk memulai dari mana dan bagaimana untuk mengerjakan karya tulis ilmiah ini. Permasalahan dan tantangan inilah yang seringkali di hadapi oleh mahasiswa dalam menempuh proses pengerjaan skripsi. Hingga pada akhirnya banyak mahasiswa yang tidak kunjung selesai dalam pengerjaan skripsinya, hal ini dikarnakan mahasiswa mengalami stres akibat dari tekanan serta ketidak mampuannya dalam menghadapi segala situasi dan kondisi berat yang tengah dihadapinya.

Sebetulnya stres ini baik untuk diri kita, karena dapat membantu kita untuk tetap aktif dan waspada. Akan tetapi, jika stres yang sangat kuat atau berlangsung dengan jangka waktu yang panjang maka hal ini dapat melebihi kemampuan kita untuk mengatasinya (*coping ability*) dan ini berdampak besar terhadap timbulnya distress emosional (Laura, 2010). Kondisi distress yang berkepanjangan dapat berdampak pada aspek dan sistem tubuh seorang individu. Distress disini dapat berdampak luas, baik itu pada sisi emosional, kognitif, fisiologis, dan juga perilaku. Adapun dampak secara emosional diantaranya meliputi kecemasan, depresi, tekanan fisik, dan juga psikologis yang terganggu (Perry & Potter, 2010). Distress dapat menimbulkan dampak yang sangat luas dan berpengaruh terhadap banyak hal dalam kehidupan. Distress adalah kondisi stres yang mengarah pada kondisi dan pola pikir negatif yang mana hal tersebut dapat menyebabkan penyakit psikis dan psikologi, baik itu ditempat kerja, hubungan dalam sebuah keluarga,

kehidupan sosial dan lingkungan, bahkan bisa sampai melakukan tindakan kriminalitas (Cooke Baldwin, & Howison, 2018).

Oleh sebab itu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memerlukan ketahanan yang tinggi dari dalam dirinya agar mampu bertahan menghadapi kondisi sulit dan berusaha untuk menyelesaikan tugas akhir. Ketahanan tersebut, biasanya disebut dengan istilah resiliensi. Resiliensi adalah suatu kemampuan seorang individu untuk bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan langsung dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Ulfa, 2016). Maka dari itu, mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi sangat membutuhkan peranan dari resiliensi. Resiliensi adalah suatu kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk mampu bangkit ketika dihadapkan dengan berbagai macam kesulitan. Hal ini karena pada saat mahasiswa mempunyai resiliensi yang tinggi, maka disini mahasiswa tersebut dapat mengurangi resiko stres, membantu mahasiswa untuk bisa menjalani tuntutan akademik, meningkatkan hasil akademik, dan prestasi lainnya. Begitupun sebaliknya, jika mahasiswa dengan resiliensi yang rendah maka akan cenderung lebih mudah mengalami stres bahkan distress serta ketidak mampuannya dalam hal beradaptasi dengan tekanan dan hambatan yang dihadapinya selama proses perkuliahan akan memperburuk tekanan distress yang dialami.

Dan adapun manfaat dari resiliensi ini ialah sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam hal merespon kesulitan yang dihadapinya, sebagai perilaku adaptif yang berhasil dan bisa menunjukkan sebuah kualitas pribadi dan akan terus berkembang melebihi harapannya ketika berada pada masa sulit (Gilligan, 2017). Ada dua kondisi yang mampu meningkatkan resiliensi pada individu, yang pertama ialah sebuah pengalaman, kesulitan, dan hambatan yang dialami oleh individu telah mempengaruhi individu tersebut, serta yang kedua ialah individu dapat beradaptasi dengan kesulitan, tanggung jawab hidup yang diemban, hambatan yang sering kali ditemui, dan kemunduran yang menyebabkan individu tersebut menjadi lebih tangguh (Peters Beater & McMahon, 2015).

Permasalahan dan tantangan serta kesulitan merupakan suatu fenomena hidup yang tidak akan bisa dihindari. Reaksi setiap individu terhadap berbagai tantangan atau permasalahan dalam hidup juga ternyata beragam. Perbedaan reaksi itu ternyata disebabkan oleh cara pandang yang berbeda terhadap permasalahan yang ada. Salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan itu adalah resiliensi. Pada saat individu memiliki resiliensi yang rendah maka individu tersebut akan mengalami kesulitan dan ketidak mampuan dalam menghadapi setiap rintangan yang ada, individu tidak akan mampu bertahan dengan situasi yang menekan dan hal tersebut hanya akan membuatnya mengalami distress hingga akhirnya itu semua akan menghambat proses pengerjaan atau pemecahan masalah yang tengah dihadapi. Sedangkan disini mahasiswa tingkat akhir yang tengah mengerjakan skripsi dituntut untuk memiliki rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi yang optimal, dan berperan aktif dalam hal menyelesaikan segala permasalahan dan tantangan yang ada, baik itu permasalahan secara akademis maupun non-akademis (Yesamine, 2010).

Namun pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani dan mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Kesulitan yang dimaksud ialah seperti kesulitan dalam hal mencari topik, judul, tema, sampel, instrumen, alat ukur yang hendak digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing yang bersangkutan ketika hendak menyelesaikan skripsi, dll (Marita Piska, 2012). Dalam menghadapi berbagai kesulitan yang diakibatkan oleh pengerjaan skripsi, mahasiswa membutuhkan peran resiliensi. Resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dihindari, dan memanfaatkannya untuk memperkuat diri sehingga mampu beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan (Dewi, 2014).

Pada data hasil dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi bisa dipengaruhi oleh adanya faktor protektif internal di dalam individu itu sendiri. Riset di negara Barat menunjukkan bahwa faktor protektif yang secara umum dianggap berperan adalah regulasi emosi, pengendalian diri, fleksibilitas kognitif, efikasi diri, empati, keinginan mencari tantangan baru, dan optimisme (Revich & Shatte, 2015). Menurut Poetry (2010) ia berpendapat bahwa individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, serta mampu bertahan dalam segala keadaan yang dianggap sulit dan menekan.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, sejalan dengan berbagai temuan fenomena yang terjadi dilapangan. Disini peneliti bertujuan untuk mengetahui bahwa dengan tingkat resiliensi mahasiswa yang berbeda-beda setiap orangnya dalam menghadapi tekanan perkuliahan dimasa akhir pembelajaran ini apakah dapat meningkatkan stres yang cenderung mengarah pada gangguan distres psikologis yang dialami oleh mahasiswa terkhususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Selain itu ada beberapa rumusan masalah yang hendak diketahui oleh peneliti, yang mana diantaranya ialah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran resiliensi pada mahasiswa/i penyusun skripsi di Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2017 – 2018 terhadap tingkat distres psikologis?
2. Bagaimana pengaruh resiliensi terhadap tingkat distres psikologis pada mahasiswa/i yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2017 – 2018?

### **Tujuan Penelitian**

Disini peneliti ingin membahas mengenai gambaran tingkat resiliensi dengan tingkat distres psikologis, dan bagaimana resiliensi dengan distres psikologis saling mempengaruhi pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan Strata Sarjana (S1) di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui apakah resiliensi memiliki pengaruh besar yang signifikan pada mahasiswa semester akhir di fakultas psikologi terhadap tingkat distres psikologis yang dialami selama penyusunan skripsi yang mengakibatkan banyak mahasiswa terlambat lulus kuliah sesuai batas yang ditentukan.

## **Kegunaan Penelitian**

### **Manfaat Teoritis :**

Hasil dari penelitian ini tentunya diharapkan penelitian ini mampu menambah wawasan keilmuan dalam ranah psikologi sosial, positif, dan juga psikologi klinis mengenai pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis yang dimiliki oleh seorang mahasiswa, selain itu juga diharapkan penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan referensi guna peneliti selanjutnya.

### **Manfaat Praktis :**

- Bagi Peneliti

Hasil Penelitian ini tentunya diharapkan dapat menjadi referensi, dan gambaran untuk menambah wawasan serta pengetahuan peneliti mengenai pengaruh resiliensi dengan tingkat distres psikologis yang dialami oleh para mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Serta dari hasil dari penelitian yang telah dilakukan ini tentunya diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi penelitian yang dilakukan, khususnya dalam bidang ilmu psikologi mengenai *“Pengaruh Resiliensi Terhadap Tingkat Distres Psikologis Pada Mahasiswa Akhir Di Fakultas Psikologi” UIN Sunan Gunung Djati Bandung*”.

- Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran, memberikan wawasan dan dapat menjadi acuan mahasiswa untuk lebih resilien bilamana sudah terdapat beberapa hal dan gejala yang dialami yang cenderung mengarah pada gangguan distres psikologis. Karna itu bisa menyebabkan hal yang sangat fatal baik pada fisik maupun psikis seseorang bila tidak segera di tangani dengan benar. Karna tugas akhir berupa skripsi merupakan suatu tantangan sekaligus kewajiban yang harus dituntaskan.