

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Berdasarkan UU Republik Indonesia No.12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Mahasiswa tersendiri merupakan bagian civitas di akademika yang diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran diri yang mampu mengembangkan potensi akan dirinya sendiri di Perguruan Tinggi untuk menjadi *Intelektual, Ilmuan, Praktisi, dan atau Profesional*. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi pastilah memiliki tuntutan akademik dan kewajiban tertentu. Tuntutan akademik ini terkait dengan tugas kuliah yang beragam sampai kewajiban tugas akhir berupa karya ilmiah atau skripsi. Namun, dalam proses penyelesaian tugas-tugas akademiknya mahasiswa akan dihadapkan oleh beberapa kendala yang beragam. Kendala-kendala tersebut akan semakin bertambah sesuai dengan bertambahnya tingkat perkuliahan yang telah dicapainya.

Begitu pula pada mahasiswa tingkat akhir, dimana pada tingkat akhir ini mahasiswa dihadapkan pada suatu penyusunan tugas akhir berupa karya ilmiah atau skripsi guna menuntaskan perkuliahan dan memperoleh gelar sarjana S1 dari almamater yang menaunginya. Proses penyelesaian skripsi ini idealnya dilakukan mahasiswa selama satu hingga dua semester, pada semester tujuh ataupun pada semester delapan. Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi pada semester tersebut atau dengan kata lain tidak menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, hal ini terjadi karena adanya perbedaan pola pikir, regulasi diri kepribadian dan keyakinan (Khoirunnisa et al., 2021).

Dalam proses pembuatan skripsi, mahasiswa tingkat akhir terkadang mengalami sekelumit hambatan dan itu bisa menjadi suatu stresor bagi sebagian mahasiswa. Hal ini disebabkan karena berbagai hambatan, seperti sulitnya bertemu dosen pembimbing, sulitnya mencari literatur referensi buku, serta lingkungan yang kurang kondusif. Amelia et al., (2022) Mengungkapkan menjadi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dituntut harus mempunyai optimisme yang tinggi, semangat hidup tinggi, mencapai prestasi optimal dan dapat berperan aktif dalam menangani masalah akademis maupun non akademis (Kusuma et al., 2022). Berkenaan dengan hal itu, dari tekanan serta tuntutan yang dialami, banyak mahasiswa tingkat akhir yang kesehatan mental mereka terkena dampaknya, seperti cemas, stres, bahkan depresi.

Seperti dari hasil studi yang telah dilakukan oleh American College Health Association (2016) mengemukakan bahwa mahasiswa tingkat akhir terbukti memiliki banyak tuntutan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Pengaruh ini membuat mahasiswa tingkat akhir sangat rentan mengalami stres dan kecemasan. Kecemasan itu dapat menyebabkan seseorang menghasilkan *performance* yang lebih buruk dari pada saat ia tidak mengalami cemas (Powell dalam Gautama & Hadi, 2022).

Jika hal tersebut dibiarkan maka ini akan menjadi suatu permasalahan yang serius, sudah banyak kasus-kasus yang terjadi, seperti halnya yang terjadi di Kota Yogyakarta, dilansir dari detiknews.com seorang mahasiswa perguruan tinggi swasta mengalami depresi dan memilih mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri akibat mengalami tekanan kesulitan menyelesaikan skripsinya (Wawan, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Siregar & Putri (2020) juga mengemukakan diperoleh hasil 71,3% mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stres sedang dan 14,8% mahasiswa memiliki tingkat stres yang berat. Selain itu 47,2 % mahasiswa mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh dokter spesialis kedokteran jiwa Indonesia, Teddy Hidayat pada mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandung didapat 30,5% mahasiswa mengalami depresi, 20% mahasiswa mempunyai pemikiran mengenai bunuh diri dan 6% melakukan percobaan bunuh diri seperti *cutting*, loncat dari ketinggian dan gantung diri (Susanti et al., 2021). Selain berita mengenai masalah skripsi, pada Desember 2015 dilansir dari *tirto.id* terdapat dua mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandung ditemukan tewas di tempat tinggal masing-masing. Menurut hasil identifikasi yang dilakukan oleh kepolisian didapat mahasiswa tersebut bunuh diri dikarenakan persoalan skripsi yang tidak kunjung selesai (Kresna, 2019).

Seseorang yang tidak mampu mengelola stres dengan tepat, maka akan berdampak buruk pada perilaku, kesehatan fisik maupun psikologisnya. Dampak pada perilaku misalnya makan secara berlebihan, makan makanan tidak sehat, minum minuman keras, dan merokok, sedangkan dampak psikologis misalnya perasaan depresi, cemas, membahayakan diri sendiri, munculnya perasaan dan pemikiran untuk bunuh diri, dan perasaan kesepian (Mental Health Foundation, 2018). Dari kasus-kasus yang ditemukan mengenai masalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi peneliti menemukan asumsi yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir menganggap bahwa skripsi merupakan hal yang menyulitkan, membebani, menjadi masalah dan membuat mereka merasa tertekan secara mental sehingga

mengakibatkan stres yang akhirnya membuat mahasiswa merasa hidupnya tidak sejahtera karena beban pengerjaan skripsi yang ditanggungnya (Aulia & Panjaitan, 2019).

Terkait dengan kewajiban yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir, pada dasarnya tidak semata tentang skripsi. Terdapat beberapa sidang atau ujian yang mesti ditempuh oleh mahasiswa ketika hendak memantaskan diri untuk menyandang gelar sarjana. Di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung secara umum terdapat empat ujian yang harus dilalui oleh seluruh mahasiswa tingkat S1. Dilansir dari uinsgd.ac.id dapat diketahui bahwa mahasiswa harus menjalankan Sidang Proposal Penelitian, Ujian Tahfidz, dan Ujian Komprehensif sebelum akhirnya mengerjakan skripsi. Masing-masing sidang atau ujian memiliki bobot SKS dan menjadi syarat kelulusan sehingga tidak ada satupun mahasiswa yang boleh melewatkannya. Tiap sidang atau ujian pun memiliki karakteristik penilaian serta syarat minimal kelulusan yang wajib dicapai oleh mahasiswa. Dengan demikian skripsi tidak menjadi faktor tunggal penentu sejauh mana *academic stress* dialami oleh mereka, melainkan keseluruhan tugas sidang atau ujian yang ada di UIN Bandung itu sendiri.

Asumsi umum yang ada mengakibatkan terbatasnya pandangan terhadap realitas yang nyata. Kenyataan bahwa problematika akademik para mahasiswa cenderung bersifat subjektif. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa kemungkinan terdapat mahasiswa yang *stuck* atau buntu kemudian berpotensi mengalami stres tidak hanya akibat skripsi namun juga sidang atau ujian yang lainnya. Harus dipahami bahwa kemampuan dan kapabilitas tiap mahasiswa sebagai individu tentunya beragam, ada yang lebih percaya diri ketika menghadapi ujian tahfidz misalnya karena memiliki latar belakang pendidikan agama yang relatif kuat. Namun, ada juga yang lebih menguasai teknik penulisan karya tulis ilmiah sehingga tidak mengalami hambatan berlebih saat menulis skripsi. Perbedaan tersebut terletak pada stressor mana yang didapatkan namun *output* yang dihasilkan cenderung sama, yaitu *academic stress*.

Stressor yang dirasakan melebihi kapasitas dan kemampuan seorang mahasiswa bisa menjadi suatu ancaman yang serius, misalnya kesulitan dalam menyelesaikan skripsi sehingga merasa tidak sanggup untuk menuntaskan, akibatnya skripsi tidak kunjung selesai dan membuat masa studi semakin lama. Mahasiswa yang kelelahan secara psikologis ini bisa diakibatkan karena rendahnya kesejahteraan psikologis (*psychologically well-being*). Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Freire et al., (2016) mengemukakan mengenai tinggi rendahnya tingkat stres juga dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis yang dicapai setiap individu. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis terkait dengan kemampuan untuk mengadopsi strategi koping adaptif dalam konteks akademik, yaitu

mereka yang mendapat skor lebih tinggi akan cenderung mengadopsi strategi adaptif. Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dapat membantu dalam proses adaptasi dan diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan yang berasal dari akademis.

Penelitian lain juga mengemukakan bahwa masalah psikologis yang dirasakan seseorang memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut memiliki makna bahwa apabila *psychological well-being* yang dimiliki setiap individu semakin baik, maka tingkat masalah psikologis akan menurun kadarnya (Clemente et al., 2016). *Psychological well-being* itu merupakan gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif individu, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Ketika individu merasa adanya kesejahteraan dalam dirinya, individu tersebut akan mampu bertahan dan dapat lebih memahami dan memaknai kesulitannya sebagai pengalaman dalam hidupnya (Ismuniar & Ardiwinata, 2021).

Oleh karenanya, apabila mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi maka akan membuat individu terhindar dari gejala ketidaksehatan mental, memiliki fungsi sosial yang positif, relasi interpersonal yang baik, memiliki kesehatan, kemampuan adaptasi dan kemampuan kognitif yang baik. Tingginya *psychological well-being* dapat membuat individu menjadi lebih kreatif dan memahami apa yang dilakukannya. Sedangkan ketika individu memiliki *psychological well-being* yang buruk maka ia akan mudah menyerah dan tidak dapat mengembangkan potensinya dengan baik (Yuliani, 2018).

Ryff dan Keyes (1995) membagi *psychological well-being* dalam enam dimensi yaitu sejauh mana individu dapat memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemampuan menerima dirinya apa adanya, mempunyai tujuan hidup, tumbuh dan berkembang secara personal dan dapat mengendalikan lingkungan dan menjadi individu yang mandiri. Misero dan Hawadi (2012) mengemukakan bahwa *psychological well-being* dapat membuat individu merasa memiliki kebahagiaan, terhindar dari stres, dan dapat mencapai prestasi dengan baik. Selain itu, Individu yang sejahtera secara psikologis adalah individu yang memiliki kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan dan masalah dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil studi awal yang telah dilakukan terhadap terhadap 21 mahasiswa tingkat akhir yaitu semester tujuh dan delapan di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Diketahui bahwa 20 dari 21 mahasiswa merasa tertekan pada saat membuat karya ilmiah skripsi. Lalu 17 dari 21 mahasiswa merasa kurang mampu dalam

mengerjakan skripsi. Lalu 10 dari 21 mahasiswa mengalami kekhawatiran akan nilai akademiknya. Lalu 10 dari 21 mahasiswa mengalami kecewa terhadap dirinya sendiri karena tidak bisa lulus tepat waktu. Lalu 9 dari 21 mahasiswa mengalami putus asa akibat skripsinya tidak kunjung selesai. Asumsi peneliti bahwa para mahasiswa tersebut mengalami disfungsi sosial, karena para mahasiswa tersebut beranggapan bahwa mereka tidak bisa menyelesaikan masa *study* nya secara maksimal.

Dari hasil studi awal yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa prediktor yang mempengaruhi tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Salah satu prediktor yang peneliti temukan pada hasil studi awal yaitu *academic stress*. Hal tersebut bisa tergambar dalam perilaku mahasiswa nya yang merasa tidak kuat dengan tekanan dalam penyusunan skripsi, individu juga merasa khawatir terhadap nilai akademik yang tidak sesuai dengan ekspektasi dirinya, juga individu merasa putus asa dalam proses mengerjakan skripsinya.

Berkenaan dengan prediktor yang ditemukan oleh peneliti dari hasil studi awal mengenai adanya *academic stress*, itu diperkuat oleh penelitian sebelumnya oleh Cole (2014) menyatakan bahwa korelasi dari variabel *academic stress* terhadap variabel *psychological well-being* secara umum adalah negatif tetapi tidak menjelaskan lebih lanjut mengenai aspek *psychological well-being* yang paling dipengaruhi oleh *academic stress*. Vitriah (2016) juga mengemukakan hal yang sama bahwa hubungan keduanya adalah negatif, artinya semakin tinggi *academic stress* maka semakin rendah *psychological well-being* nya begitu juga sebaliknya.

Academic stress ini merupakan tekanan psikologis yang dirasakan individu yang cukup parah akibat dari kegiatan akademik (Sun et al., 2011). Stres semacam ini mengarah kepada reaksi fisik, tingkah laku, pikiran, dan emosi negatif pelajar. Kondisi stres tersebut dikarenakan adanya stres untuk membuktikan prestasi serta keunggulan di dalam persaingan akademik yang semakin ketat, sehingga individu semakin merasa terbebani oleh berbagai tuntutan dan juga tekanan. *Academic stress* adalah hasil dari ketidaksesuaian antara kebutuhan lingkungan yang dipersepsikan secara subjektif dan sumber daya aktual (Barseli et al., 2017). Hal ini sejalan dengan pendapat Barseli dan Ifdil (2017) menyatakan bahwa bahwa *academic stress* mengacu pada ketidaksesuaian antara tuntutan yang ada pada lingkungan dan sumber daya aktual yang dimiliki oleh mahasiswa, yang membuat beban mahasiswa semakin bertambah dengan berbagai tekanan dan juga tuntutan.

Adapun selain dari pada prediktor yang telah dikemukakan diatas bahwa *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh *academic stress*, dari literatur terdahulu

banyak peneliti yang menggunakan prediktor lain bahwa para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi itu masih memiliki rasa syukur terhadap apa yang telah terjadi, yang dalam ruang lingkup keilmuan psikologi disebut dengan *gratitude*. Hal tersebut bisa tergambar dalam perilaku mahasiswa yang tidak sepenuhnya menyalahkan terhadap dirinya sendiri, tidak sepenuhnya putus asa terhadap realita yang dialaminya walaupun tidak sesuai dengan harapannya dan masih bisa menjalani proses penyelesaian skripsi dan sidang atau ujian akhir lainnya.

Watkins et al., (2014) mendefinisikan *gratitude* sebagai suatu sikap menghargai setiap kehidupan sebagai karunia dan menyadari pentingnya mengungkapkan penghargaan tersebut. Sebelumnya, ada beberapa penelitian mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* yang hasilnya berkorelasi positif signifikan yaitu dari penelitian yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003). Dari korelasi tersebut menunjukkan bahwa rasa *gratitude* merupakan prediktor penting dari *psychological well-being*. Lalu, ada juga hasil penelitian dari Wood, Joseph, dan Maltby (2009) yang hasilnya menyatakan bahwa *gratitude* dengan *psychological well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan, namun korelasi antara *gratitude* dengan dimensi otonomi tidak memiliki hubungan dan adanya skor rendah, sedangkan skor sedang sampai skor yang tinggi pada dimensi penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Penelitian sebelumnya juga mengemukakan ada pengaruh yang signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* (Wulan, 2018). Hal ini sesuai apa yang dikemukakan oleh Ryff (1995a) bahwa salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah *gratitude*.

Maka peneliti berasumsi bahwa kemampuan *gratitude* dapat mempengaruhi keadaan psikologis seseorang. Terciptanya kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam menyikapi seluruh pemberian nikmat dari Allah SWT. Apabila kemampuan itu kurang, maka sulit tercipta kesejahteraan psikologisnya. Dan sebaliknya, apabila kemampuan *gratitude* tinggi maka secara otomatis akan tercipta kesejahteraan ataupun kebahagiaan dalam psikologisnya.

Dengan demikian berdasarkan hasil pembacaan *literature review* serta fenomena yang terjadi dilapangan, peneliti menduga jika mahasiswa tingkat akhir mengalami *academic stress*, itu bisa mengganggu terhadap proses penyelesaian masa studinya serta berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya. Akan tetapi jika mahasiswa semester akhir tersebut mampu menjadikan realita yang terjadi pada mereka sebuah dinamika perjalanan hidup serta selalu bersyukur atas karunia Allah yang telah diberikan, peneliti menduga bahwa bisa saja

mahasiswa tersebut mengalami penurunan tingkat *academic stress* dan bisa juga berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* mahasiswanya. Maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai “Pengaruh *Academic Stress* terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa dengan *Gratitude* sebagai Variabel Moderator”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dapat diketahui adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *academic stress* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah *gratitude* dapat berperan sebagai variabel moderator pada pengaruh *academic stress* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *academic stress* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui peran *gratitude* sebagai variabel moderator pada pengaruh *academic stress* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir?

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian dari tujuan penelitian diatas, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat melengkapi dan memperkaya khazanah keilmuan khususnya dalam bidang psikologi positif dan psikologi pendidikan mengenai *academic stress*, *gratitude* dan *psychological well-being* mahasiswa.

Secara praktis, melalui penelitian ini diharapkan memberi sumbangan informasi dan pemikiran ilmiah kepada pihak perguruan tinggi, orang tua, dan mahasiswa untuk dapat mengevaluasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologi khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.