

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa akan mempelajari teori-teori berdasarkan jurusan yang dipilihnya dan mahasiswa juga akan mendapatkan SKS demi SKS setiap semesternya. Mahasiswa akhir yang sudah memenuhi jumlah SKS yang ditentukan maka mahasiswa sudah dapat mengerjakan skripsi. Skripsi adalah prasyarat harus dibuat oleh seorang mahasiswa untuk meraih gelar sarjana dan juga merupakan salah satu bukti kemampuan akademik seorang mahasiswa. Skripsi dibentuk sedemikian rupa sehingga mahasiswa dapat membuat dan menyusun karya ilmiah sesuai dengan peminatan yang dipilihnya berdasarkan hasil, studi kepustakaan, dan penelitian kasus-kasus yang diteliti secara cermat.

Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individu oleh setiap mahasiswa, sehingga setiap mahasiswa memiliki judul skripsinya masing-masing. Selain itu, penulisan skripsi dilakukan secara individu agar mahasiswa dapat secara mandiri menemukan jawaban atas pertanyaan penelitian skripsi dan berharap setiap mahasiswa dapat meningkatkan kemampuannya dalam ilmu pengetahuan yang diperoleh selama pembelajaran perkuliahan. Akhirnya ilmu tersebut dapat membantu mahasiswa dalam proses pembuatan skripsi.

Namun pada kenyataannya, ketika proses penyusunan skripsi mahasiswa menghadapi kesulitan dan hambatan dalam proses penyelesaiannya. Terdapat permasalahan dan kendala seperti kesulitan dalam mengungkapkan pikiran secara tertulis, kebosanan dalam mengerjakan, kesulitan dalam mencari literatur, keterbatasan waktu penelitian, kesibukan dosen pembimbing yang susah ditemui, dan *feedback* yang diberikan dosen pembimbing saat menyelesaikan skripsi cukup lama. Itulah permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa dalam penulisan skripsi. Namun, setiap mahasiswa mungkin bereaksi berbeda terhadap masalah atau hambatan dalam prosesnya.

Mahasiswa membutuhkan peran resiliensi ketika dihadapkan pada berbagai masalah dan kendala dalam pengerjaan skripsi. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah atau kesulitan yang dihadapinya dengan berbagai cara. Dengan demikian, mahasiswa yang menulis skripsi memerlukan resiliensi yang tinggi untuk mengatasi situasi sulit dalam menyelesaikan skripsi. Resiliensi ini disebut sebagai resiliensi akademik. Resiliensi akademik juga dapat menjamin cara berpikir dan keberhasilan seorang mahasiswa, termasuk keberhasilan dalam menghadapi kesulitan belajar di kampus dan berusaha mengatasi tekanan, frustrasi, stres dan depresi. Cara membangun resiliensi bisa fokus pada empat pilar yaitu koneksi, kesehatan, berpikir sehat, dan apa artinya bisa bertahan dan belajar dari pengalaman sulit dan traumatis.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi lebih cenderung mengalami stres, terutama stres akademik. Stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi ini muncul karena mahasiswa sedang dalam tahap akhir dari tugas kuliahnya dan skripsi merupakan tagihan akhir sebagaimana yang dipersyaratkan untuk gelar sarjana dan harapan orang tua untuk lulus tepat waktu juga membuat mahasiswa stres. Hal ini menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa semester akhir.

Menurut penelitian (Peters et al., 2005), ada prediktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik seseorang adalah dukungan sosial, optimisme, harapan, religiusitas, kecerdasan, usia dan jenis kelamin. Hasil penelitian menurut Wardhani et al. (2017) mengungkapkan bahwa resiliensi akademik perempuan lebih tinggi dari laki-laki, dan perempuan juga memiliki pertahanan intrinsik yang lebih baik daripada laki-laki.

Penelitian Rosdiana Putri Arsaningtias terhadap 221 mahasiswa Universitas Airlangga mengemukakan bahwa mayoritas dari sampel mengalami stres saat mengerjakan skripsi. Penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa mengalami stres sangat berat (22,6%),

mengalami stres berat (25,8%), mengalami stres sedang (15,8%), mengalami stres normal (23,1%), dan mengalami stres ringan (12,7%) (Tito.id, 2019). Mayasari & Susilawati (2019) melakukan studi pendahuluan terhadap 13 mahasiswa di Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi dan diperoleh hasil bahwa 13 mahasiswa menemukan beberapa kendala stres, seperti kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing (15,4%), dosen sulit dihubungi (15,4%), pertanyaan dari dosen saat bimbingan (23,1%), banyak revisi (7,7%), kesulitan memperoleh data selama penelitian (15,4%), tuntutan orang tua (7,7%), kurangnya harga diri (30,8%), penilaian kurang baik dari dosen pembimbing (15,4%), dan pengerjaan skripsi adalah hal baru (7,7%).

Banyaknya masalah dan kendala yang muncul saat menulis skripsi pada akhirnya menjadi stresor yang seringkali menimbulkan stres akademik bagi mahasiswa yang menulis skripsi. Stres akademik adalah persepsi individu tentang stresor akademik dan bagaimana mereka merespons stresor ini ke dalam respons emosional, fisik, kognitif, dan perilaku (Gadzella & Masten dalam Rahayu et al., 2021). Stres akademik adalah suatu kondisi atau situasi dimana terjadi ketidaksesuaian antara kebutuhan lingkungan dan sumber daya aktual siswa yang menyebabkan mereka semakin terbebani dengan tekanan dan tuntutan yang berbeda (Rahmawati dalam Barseli et al., 2017). Oleh karena itu, mahasiswa harus memiliki kemampuan resiliensi yang di mana mahasiswa harus memiliki kemampuan beradaptasi dengan situasi stres dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan fungsi psikologisnya.

Menurut Cassidy (2016) resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan walaupun dalam situasi sulit. Desmita (2011) pula menyebutkan bahwa mahasiswa memerlukan resiliensi akademik untuk menangani kendala yang dialaminya terlebih bagi mahasiswa akhir. Karena banyaknya situasi yang belum mendukung pada penyusunan skripsi, sehingga meyakini bahwa resiliensi akademik mahasiswa perlu ditingkatkan.

Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi harus mempunyai pola pikir optimis dan semangat hidup yang besar, mampu mendapatkan hasil yang

maksimal, serta berperan aktif dalam memecahkan masalah akademik dan non akademik (Yesamine dalam Roellyana & Listiyandini, 2016)) . Tetapi pada kenyataannya, beberapa mahasiswa mengalami tekanan dan berbagai problem saat menulis skripsi. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan peran resiliensi. Poetry (2010) (dalam Roellyana & Listiyandini, 2016) berpendapat bahwa orang yang tangguh merupakan orang yang memiliki rasa optimis dan percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik.

Menurut Seligman (2008) optimisme adalah keyakinan yang dimunculkan bahwa sesuatu peristiwa yang buruk hanya bersifat sementara, tidak selalu mempengaruhi segala aktivitas, dan tidak sepenuhnya terjadi karena kecerobohan individu sendiri, namun dapat muncul karena situasi, nasib atau orang lain. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi harus memainkan peran optimis supaya tertarik untuk aktif menerima arahan dari pembimbing mereka daripada putus asa jika menghadapi kesulitan terkait proses menyelesaikan skripsi. Rencanakan untuk melakukan pekerjaan dengan lebih sistematis dan temukan jalan keluar ketika mengalami masalah.

Ningrum (2011) (Roellyana & Listiyandini, 2016) melakukan penelitian dengan jumlah sampel 80 subjek yang hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan manajemen stres dalam skripsi. Ini berarti bahwa mahasiswa yang paling optimis akan lebih baik menangani stres. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Rosyani (2012) (Roellyana & Listiyandini, 2016) dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dan *coping*. Ini berarti bahwa semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi kemampuan untuk *coping* stres. Jadi, dapat dikatakan bahwa optimisme dalam kedua penelitian ini juga dapat dikorelasikan dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 14, 17, dan 21 Desember 2021 di Universitas Islam 45 Bekasi dengan subjek sebanyak lima mahasiswa tingkat akhir. Fenomena yang ada pada saat wawancara yaitu mereka banyak yang merasa kesulitan dalam menghadapi suatu tantangan,

terutama saat mendapatkan revisi atau kritik baik itu dari dosen maupun orang lain. Beberapa dari mereka ada yang merasa kesal saat mendapat kritikan dan revisi dari dosen maupun teman, bahkan ada yang merasa tidak terima karena hasil pengerjaannya dikritik dan revisi, mahasiswa juga masih sangat bergantung dengan orang lain dalam memutuskan sesuatu atau dalam hal lainnya, masih ada mahasiswa yang belum memanfaatkan *feedback* dengan baik yang sudah diberikan oleh dosen maupun teman sehingga mereka merasa kurang yakin terhadap kemampuan dan hasil yang sudah dikerjakan, dan masih ada mahasiswa yang belum memaknai tiap kejadian dengan positif.

Berdasarkan dari kelima mahasiswa yang telah diwawancarai, terdapat mahasiswa tingkat akhir yang masih menunda-nunda dan malas untuk menyelesaikan pengerjaan skripsi, beberapa dari mereka juga masih ada yang belum memiliki rencana akan masa depannya, masih ada yang mengulang mata kuliah dan hal tersebut membuat beban semester akhir jadi bertambah mulai dari segi waktu hingga pikiran, dan ada yang merasa cemas dan stres selama proses pengerjaan bahkan beberapa dari mereka sudah pasrah terhadap hasil dari progres yang sudah dikerjakan.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih cenderung mengalami stres, terutama stres akademik. Seperti halnya mahasiswa tingkat akhir yang sudah diwawancarai oleh peneliti, banyak dari mereka mengalami kesulitan mulai dari kesulitan mencari alat ukur, teori, sumber referensi, bimbingan yang dilakukan secara online dan lain-lain. Mereka juga mendapatkan banyaknya harapan dari keluarga saat berada disemester akhir ini seperti lulus tepat waktu, mendapatkan hasil yang terbaik, setelah lulus kalau bisa langsung mendapatkan pekerjaan yang baik, dan masih banyak lagi harapan lainnya. Reaksi atau respon mereka saat berada disemester akhir ini khususnya saat mengerjakan skripsi yaitu senang karena berhasil sampe ke tahap ini, kesal dan marah karena sulit sekali untuk menyelesaikannya, menangis sambil mengerjakan, bahkan ada yang berkeinginan berhenti kuliah saat ngerasa tidak menemukan solusi dari permasalahannya. Mereka juga mengalami insomnia, overthinking, tidak nafsu makan, sakit kepala, dan lain-lain. Dan mereka ngerasa lebih

menyenangkan berada disemester awal-awal dibandingkan berada disemester akhir ini karena menurut mereka saat berada diawal semester mereka masih bisa mengerjakan secara bersama-sama dan waktu luangnya masih banyak sekali. Lain halnya saat berada disemester akhir ini mereka mengerjakannya secara mandiri dan waktu luangnya sangat singkat.

Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi harus mempunyai pola pikir optimis dan semangat hidup yang besar, mampu mendapatkan hasil yang maksimal, serta berperan aktif dalam memecahkan masalah akademik dan non akademik. Namun pada kenyataannya beberapa dari mereka masih belum memiliki pola pikir yang optimis, beberapa dari mereka masih berpikir bahwa keberhasilan yang diraihinya masih bersifat sementara, mudah bosan saat mengalami kesulitan dalam mengerjakan, masih menganggap bahwa keberhasilan yang sudah dicapainya berasal dari faktor dari luar bukan karena faktor dalam dirinya, dan masih banyak lagi.

Sebagai seorang mahasiswa tingkat akhir, banyak sekali tanggung jawab yang dipikul oleh mereka, bukan hanya sebagai seorang pelajar namun juga sebagai anak. Dikarenakan banyaknya tantangan dan rintangan yang dihadapi, mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dari keterpurukannya. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk melewati semua rintangan cenderung dapat memandang tiap kegagalan, permasalahan atau rintangan sebagai suatu proses hidup yang harus dijalani dan memandangkan dengan makna yang positif.

Berdasarkan pemaparan fenomena diatas, dapat dikatakan bahwa memiliki kemampuan dalam menghadapi setiap tantangan atau kesulitan dalam bidang akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam 45 Bekasi sangat penting untuk dapat menyelesaikan tiap permasalahan dan kesulitan yang dihadapi. Sehingga peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Stres Akademik dan Optimisme terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam “45” Bekasi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka ditemukan suatu rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi stres akademik, optimisme, dan resiliensi akademik?
2. Bagaimana hubungan antara stres akademik dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Bagaimana hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir?
4. Bagaimana pengaruh antara stres akademik dan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui deskripsi stres akademik, optimisme, dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Mengetahui hubungan antara stres akademik dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Mengetahui hubungan antara optimisme dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
4. Mengetahui hubungan antara stres akademik dan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan manfaat dalam bidang psikologi pendidikan berupa wawasan, kajian referensi tentang stres akademik dan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dan juga dapat memperkaya keilmuan dibidang psikologi dan memberikan sumbangan kepada para peneliti untuk dapat menjadi acuan penelitian dimasa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah:

1. Bagi Mahasiswa

Penulis berharap penelitian ini dapat mendorong mahasiswa tingkat akhir untuk mampu memahami dirinya sendiri, meningkatkan kemampuan untuk memaknai kehidupan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa yang akan meneliti variabel ini dan bisa menjadi bahan acuan atau sumber yang relevan bagi peneliti selanjutnya.