

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa yang telah menempuh seluruh mata kuliah dan berada pada tahap akhir perkuliahan diwajibkan menyusun karya ilmiah dalam bentuk skripsi sebagai bagian dari persyaratan studi (Fadillah, 2013). Skripsi adalah tugas akhir yang berfungsi untuk mengembangkan kemampuan penelitian mahasiswa, sekaligus menjadi puncak dari pengalaman belajarnya selama menempuh pendidikan di program sarjana (Rachman & Indriana, 2013). Kemudian Rachman dan Indriana (2013), juga menambahkan bahwa skripsi memungkinkan mahasiswa untuk menuangkan ide, sekaligus mengimplementasikan ilmu yang diperoleh selama kuliah berlangsung, sehingga dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat sesuai bidang keahliannya. Sejalan dengan penelitian menurut Nabila dan Ashshiddiqi (2023), bahwa skripsi bisa menjadi sumber tekanan bagi sebagian mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Skripsi sering kali dianggap menantang oleh sebagian mahasiswa karena berbagai hambatan dan kendala yang harus dihadapi selama proses pengerjaannya (Nabila & Ashshiddiqi, 2023).

Begitu pula menurut Puspitaningrum (2018) menyatakan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami tekanan berat saat menyusun skripsi, yang kemudian berkembang menjadi perasaan negatif. Perasaan ini dapat memicu berbagai bentuk ketegangan emosional, seperti stres, kecemasan, kejenuhan, rendah diri, hilangnya

motivasi, hingga frustrasi. Hal ini didukung dari studi yang dilaksanakan oleh (Nabila & Ashshiddiqi, 2023) Berdasarkan hasil wawancara dengan sejumlah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta, diketahui bahwa sebagian besar dari mereka memandang penyusunan skripsi sebagai beban akademik paling berat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa kerap mengalami tekanan dalam proses penyusunan skripsi. Tekanan ini dipicu oleh berbagai kendala, seperti kesulitan dalam menentukan topik dan mencari referensi, revisi yang berulang kali, serta durasi penulisan yang cukup panjang.

Kemudian ditambahkan oleh Nabila dan Ashshiddiqi (2023), selain motivasi sebagai faktor internal dalam menghadapi kesulitan menyusun skripsi, terdapat aspek penting lain yang juga perlu diteliti lebih lanjut. Motivasi diperlukan agar mahasiswa bersungguh-sungguh dalam mengerjakan skripsi, sementara aspek tersebut berperan dalam membantu mahasiswa mengatasi berbagai tantangan yang muncul selama proses tersebut.

Menurut Ramadhani (2022), mahasiswa yang memiliki tingkat ketahanan rendah cenderung kesulitan mengatasi stres dan sulit pulih dari trauma, sehingga mereka merasa tidak mampu bertahan menghadapi berbagai tantangan yang muncul. Kondisi ini menegaskan pentingnya kecakapan dalam mempertahankan ketangguhan saat menghadapi tekanan, yang dijelaskan Reivich dan Shatte (2002) sebagai daya tahan diri sekaligus membuat keputusan cepat dan tepat dalam situasi penuh kekacauan yang disebut dengan resiliensi

Menurut Farkas dan Orosz (2015), menjelaskan resiliensi menekankan pentingnya stabilitas dan kemampuan adaptasi seseorang dalam mempertahankan keseimbangan psikologis saat menghadapi stres atau trauma. Resiliensi didukung oleh sifat-sifat kepribadian yang membuat individu mampu mengelola tekanan dan bangkit dari kesulitan hidup. Kemudian Connor dan Davidson (2003), menyatakan Resiliensi merupakan kemampuan internal seseorang yang membuatnya mampu terus berkembang meskipun berada dalam tekanan pada tantangan dan kesulitan hidup. Begitu pula Grotberg (1995) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal, yang dapat dimiliki oleh individu, kelompok, maupun komunitas, guna mencegah atau meminimalkan dampak dari situasi sulit hingga menghadapi dampak merusak dari kesulitan.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi terdiri dari tujuh aspek utama yang bisa dievaluasi serta ditingkatkan. Ketujuh aspek adalah: *Emotion regulation* (regulasi emosi), *impulse control* (kontrol diri terhadap dorongan), *empathy* (empati), *optimism* (optimisme), *causal analysis* (analisis sebab), Dukungan Sosial (efikasi diri), *reaching out* (kemauan untuk mencari dukungan).

Dalam penelitian menurut Efendi et al. (2023) menyatakan bahwa pada variabel resiliensi akademik, responden dengan tingkat skala hipotetik terendah berjumlah 1 orang (0,48%), sebanyak 119 responden (56,6%) tergolong dalam kategori sedang, sementara 90 responden (42,8%) termasuk dalam kategori tertinggi. Temuan data menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik pada sebagian besar mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi tergolong sedang.

Sejalan dengan hasil penelitian menurut menurut temuan studi yang dilaksanakan oleh Marettih, Ikhwanisifa, Susanti, dan Ramadhani (2022), sebagian besar mahasiswa yang menjalani penyusunan tugas akhir tercatat memiliki resiliensi akademik pada level sedang, tetapi hampir mendekati kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum daya lenting mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik selama masa pandemi belum optimal atau belum maksimal. Kategori tinggi 15% diikuti oleh kategori sedang dengan 69%. Kategori rendah mencapai 16%. Kemudian diperkuat melalui data yang diperoleh dari wawancara terhadap 5 orang Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada hari Selasa, 30 Mei 2025. Diperoleh subjek memunculkan aspek resiliensi berdasakaan Reivich dan Shatte (2002).

Pada aspek *Emotional Regulation* (Regulasi Emosi), 4 dari 5 subjek menunjukkan kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi negatif secara adaptif selama proses pengerjaan skripsi. Emosi seperti stres, cemas, atau kelelahan lebih sering dihindari dengan cara seperti tidur, menarik diri, atau menunda pekerjaan. Subjek belum memiliki strategi emosional yang baik.

Pada aspek *Impulse Control* (Kontrol Diri terhadap Dorongan), 4 dari 5 subjek menunjukkan kecenderungan mudah terdistraksi dan kesulitan menahan dorongan sesaat yang mengganggu proses penyelesaian skripsi. Bentuk pelarian yang dilakukan antara lain mengakses media sosial, tidur, atau melakukan aktivitas yang tidak produktif. Kontrol diri terhadap rasa malas dan overthinking belum terbangun dengan stabil.

Pada aspek *Empathy* (Empati), 4 dari 5 subjek menunjukkan tingkat empati yang rendah. Subjek dapat memahami perasaan orang lain, namun belum disertai tindakan nyata seperti memberi dukungan emosional secara aktif atau membantu satu sama lain.

Pada aspek *Optimism* (Optimisme), 4 dari 5 subjek menunjukkan sikap pesimis terhadap keberhasilan penyelesaian skripsi. Subjek cenderung bergantung pada orang lain dan subjek kurang menggunakan afirmasi positif atau usaha aktif sebagai dorongan.

Pada aspek *Causal Analysis* (Analisis Sebab), 4 dari 5 subjek menunjukkan keterbatasan dalam menganalisis penyebab hambatan secara mendalam subjek juga belum dapat membedakan antara faktor yang bisa dikendalikan dan yang tidak, serta cenderung pasrah atau menyalahkan diri sendiri serta tidak menciptakan solusi yang jelas atas permasalahan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan berpikir kritis dan reflektif masih perlu dikembangkan.

Pada aspek Dukungan Sosial (Efikasi Diri), 4 dari 5 subjek memperlihatkan kepercayaan diri yang rendah dalam menyelesaikan skripsi. Saat menghadapi hambatan, subjek lebih mudah merasa tidak mampu dan cenderung tidak memiliki strategi untuk membangun rasa percaya diri. Motivasi yang muncul lebih dipengaruhi tekanan sosial atau perbandingan dengan orang lain.

Pada aspek *Reaching Out* (Kemauan untuk Mencari Dukungan), 4 dari 5 subjek menunjukkan kecenderungan untuk menutup diri. Subjek cenderung tidak ingin meminta bantuan kepada pihak yang lebih kompeten, seperti dosen pembimbing, dan merasa tidak nyaman untuk terbuka tentang kesulitannya.

Dari hasil data yang diperoleh melalui wawancara dengan 5 mahasiswa yang sedang menempuh penyusunan skripsi pada hari Selasa, 30 Mei 2025 dapat disimpulkan bahwa subjek menunjukkan resiliensi yang masih rendah dalam menghadapi proses pengerjaan skripsi dimana subjek-subjek kesulitan mengelola emosi negatif dan mengendalikan dorongan yang mengganggu fokus serta kurang mampu menganalisis penyebab hambatan dengan baik selain itu beberapa subjek juga mengalami kesulitan dalam mencari dan memanfaatkan dukungan dari dosen pembimbing secara efektif.

Dalam konteks ini, resiliensi menjadi kualitas yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi, sehingga tantangan yang dihadapi mahasiswa menegaskan pentingnya resiliensi untuk membantu beradaptasi dengan situasi yang sulit serta mengatasi berbagai permasalahan, baik dalam konteks perkuliahan maupun kehidupan pribadi (Salim & Fakhurrozi, 2020). Sari dan Wulandari (2015), mengungkapkan bahwa seseorang dengan tingkat resiliensi yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengembangkan dan mempertahankan sikap positif meskipun dalam situasi yang penuh tantangan, seperti yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi. Kemudian penelitian menurut Muslimin (2021), mengungkapkan bahwa orang-orang dengan tingkat resiliensi yang baik umumnya tetap menunjukkan sikap positif, meskipun berada dalam situasi yang sulit. Diperkuat dengan penelitian Nabila dan Ashshiddiqi (2023) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan atas potensi dirinya akan konsisten dalam berupaya menyelesaikan skripsi tanpa menyerah, keyakinan dan

ketekunan tersebut memungkinkan mahasiswa untuk bangkit dan menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan yang muncul selama proses pengerjaan skripsi.

Menurut Nashori dan Saputro (2021) resiliensi individu dibentuk oleh berbagai faktor yang memungkinkan untuk bertahan dalam kondisi sulit, beradaptasi, dan bergerak maju. Faktor-faktor tersebut seperti usia dan jenis kelamin, kondisi sosial ekonomi, sifat kepribadian, tingkat religiositas, rasa syukur, strategi menghadapi stres, keyakinan terhadap kemampuan diri (efikasi diri), kecerdasan emosional, sikap optimis, pola pengasuhan, serta dukungan sosial dari lingkungan. Seluruh faktor ini berkontribusi pada kapasitas individu, keluarga, dan komunitas dalam mengembangkan resiliensi individu untuk menghadapi tantangan. Dari beberapa faktor menurut Nashori dan Saputro (2021), peneliti memilih faktor dukungan sosial sebagai variabel bebas.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial mencakup bantuan, perhatian, pengakuan, dan kenyamanan yang diberikan oleh orang lain atau kelompok sosial kepada individu, yang berperan dalam membantu menghadapi berbagai situasi kehidupan. Begitu pula menurut Thoits (1995), dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh individu lain di sekitar seseorang terdekat seperti keluarga, teman, dan rekan kerja, yang berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis saat individu menghadapi stres. Kemudian menurut Sestiani dan Muhid (2021) Dukungan sosial merujuk pada rasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan oleh lingkungan sekitar, yang membuat seseorang merasa memiliki pendampingan saat menghadapi berbagai persoalan.

Menurut Tunliu, Aipipidely, dan Ratu (2019), dukungan sosial dapat diartikan sebagai bentuk bantuan yang diberikan kepada individu lain dengan tujuan membangkitkan rasa percaya diri, memberikan motivasi, menyampaikan nasihat, serta menumbuhkan perasaan diterima dalam lingkungan sosial. Sementara itu, Sarafino dan Smith (2011) mengelompokkan dukungan sosial ke dalam beberapa dimensi, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, serta dukungan dalam bentuk penghargaan.

Menurut Nashori dan Saputro (2021), dukungan sosial berperan sebagai faktor eksternal yang mampu meningkatkan ketangguhan individu dalam menghadapi kondisi sulit yang memerlukan kemampuan beradaptasi. Didukung oleh penelitian sebelumnya menurut Sabouripour dan Roslan dalam Nashori dan Saputro (2021) mengungkapkan dukungan sosial merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat resiliensi internasional. Kemudian diperkuat dengan hasil penelitian oleh Efendi, Anwar, dan Akmal (2023), dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan kata lain, Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial lebih banyak dari lingkungan sekitar, maka semakin kuat pula mereka dalam menghadapi stres dan tantangan saat menyelesaikan skripsi. Sebaliknya, jika dukungan sosial yang diterima sedikit, mahasiswa bisa jadi lebih mudah merasa tertekan dan kesulitan menyelesaikan tugas akhirnya.

Sejumlah penelitian sebelumnya mendukung adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi pada mahasiswa. Studi nasional terhadap mahasiswa perantau yang menggunakan *Adult Resilience Scale* (ARS) versi 30 item dan

Perceived Social Support–Friend (PSS-Fr) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan tingkat resiliensi (Siregar, 2024). Penelitian serupa di UIN Suska Riau yang melibatkan mahasiswa tingkat akhir juga menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi akademik (Putri, 2024). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian di Universitas Mercu Buana Jakarta yang mengungkap bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi (Santoso, 2023). Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sangat relevan karena menyangkut populasi yang rentan secara mental dan akademik, memberikan dasar intervensi bagi kampus atau konselor untuk membentuk program pendampingan, kelompok per *support*, atau pelatihan *coping*, serta membuka wawasan bagi kebijakan perguruan tinggi dalam memperkuat jejaring sosial dan sumber daya guna mempercepat penyelesaian studi sekaligus menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas Oleh peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?”

B. Tujuan Penelitian Dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan sumber informasi bagi perkembangan ilmu Psikologi di bidang Psikologi klinis,

khususnya mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Manfaat Praktis dari penelitian ini adalah memahami pentingnya dalam meningkatkan resiliensi dapat membantu mahasiswa mengatasi tantangan selama penulisan skripsi.

