

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Sebagai ciptaan Tuhan yang paling sempurna, manusia dibekali bukan hanya dengan aspek fisik biologis, tetapi juga anugerah akal budi, emosi, nilai moral, serta potensi luar biasa yang dapat terus dikembangkan sepanjang hayatnya. Setiap individu harus memiliki kemampuan untuk meningkatkan kehidupan mereka (Syafri, 2017). Pendidikan dapat membantu individu untuk mengembangkan potensi diri. Pendidikan adalah usaha untuk membimbing seluruh potensi alami atau dasar yang dimiliki setiap orang baik secara individu maupun sebagian dari masyarakat (Dewantara, 1962). Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya dengan mengendalikan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, keterampilan, serta kekuatan spiritual keagamaan, dengan demikian melalui pendidikan manusia akan mampu mengenal dirinya dan hidup bermasyarakat dengan baik (Rahman dkk, 2022).

Mahasiswa menurut Sarwono (1978) adalah individu yang dengan resmi diterima mengikuti pendidikan di perguruan tinggi dan berusia antara 18-30 tahun. Gafur (2015) menyatakan bahwa mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang memperoleh statusnya karena memiliki hubungan dengan perguruan tinggi, dan merupakan peserta didik yang terdaftar serta belajar di sana. Mahasiswa tingkat akhir adalah calon lulusan yang akan bekerja di masa depan. Menurut Dharma dan

Akmal (2019) mahasiswa tingkat akhir biasanya memulai proses kognitif. Menurut Widyatama dan Aslamawati (2015) mahasiswa tingkat akhir adalah calon sarjana yang merupakan calon sarjana yang diharapkan untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dalam hidup mereka.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir merupakan salah satu bagian wajib bagi mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan akademis pada program starta satu dalam bentuk karya ilmiah (KKBU, 2014). Skripsi adalah karya ilmiah yang harus ditulis oleh mahasiswa program sarjana muda melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan hasil penelitian (Soemanto, 2008). Tujuan penulisan skripsi adalah untuk melatih kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan melakukan penelitian, menganalisis dan menarik kesimpulan melalui pembuatan laporan hasil penelitian (Rohmah, 2016).

Proses penyelesaian skripsi tidaklah mudah, penyelesaian skripsi seringkali menjadi tantangan yang signifikan bagi banyak mahasiswa, yang menganggap bahwa skripsi merupakan sebuah tugas yang sangat berat (Rizkiyanti, 2019). Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa menghadapi banyak masalah. Beberapa di antaranya adalah kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, ketidakfamiliaran dengan sistem kerja terjadwal dengan jadwal waktu yang ketat, dan masalah dengan dosen pembimbing (Akbar, 2013).

Pada akhirnya, kesulitan dalam menyusun skripsi dapat menyebabkan stres, kecemasan, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, dan bahkan beberapa

mahasiswa memutuskan untuk tidak menyelesaikan (Kinasih, 2011). Stres yang dialami mahasiswa termasuk tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik. Saat menghadapi hal-hal yang dianggap melampaui batas atau sulit untuk diatasi, stres adalah salah satu reaksi atau respon psikologis manusia. Bahkan sebelum lahir, setiap orang mengalami stres (Smeltzer & Bare, 2017). Untuk itu, setiap mahasiswa harus menyadari gejala ini dan mencari dukungan dari dosen, teman sejawat, atau sumber lain untuk mengelola stres selama penyelesaian skripsi (Hanafiah & Astuti, 2023).

Lazarus dan Folkman (1984) menggambarkan *coping* stres sebagai cara seseorang menghadapi atau mengatasi masalah. Ini juga merupakan upaya kognitif dan fisik seseorang untuk mengubah, menahan, atau menghilangkan stresor yang mengancam. Smet (1994) menyatakan bahwa *coping* stres adalah proses dimana seseorang mencoba untuk mengelola jarak dan tuntutan yang berasal dari diri mereka sendiri dan tuntutan lingkungan dengan menggunakan sumber daya yang mereka miliki saat menghadapi situasi stres. Greenberg (2012) menyatakan bahwa *coping* adalah proses dimana seseorang mencoba mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara kebutuhan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang menimbulkan stres dan *coping* dapat membantu mengubah cara seseorang melihat pertentangan yang mereka hadapi saat berada dalam situasi stres. Sedangkan menurut Sarafino dan Smith (2014) *coping* stres adalah sebuah proses di mana individu mencoba mengelola situasi yang dianggap menimbulkan stres dengan

menyeimbangkan antara usaha yang dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tekanan tersebut.

Adapun aspek-aspek utama *coping* stres Menurut Lazarus dan Folkman (1984) yaitu aspek *problem focused coping* yang berorientasi pada upaya untuk memperbaiki atau menghilangkan sumber stres. Sedangkan aspek *emotional focused coping* yang berorientasi pada upaya untuk mengelola respon emosional terhadap. Terdapat tiga bentuk *problem focused coping*, yaitu: (1) *planful problem solving*, (2) *confrontive coping*, dan (3) *seeking social support*. Sedangkan *emotional focused coping* menjadi lima bentuk, yaitu: (1) *distancing*, (2) *self control*, (3) *accepting responsibility*, (4) *escape avoidance*, dan (5) *positive reappraisal*.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi menghadapi tingkat stres yang berbeda dalam menjalankan tugas akhir mereka, yang bisa berdampak pada proses adaptasi akademik dan kesejahteraan psikologis. Prameswari dkk (2022) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stres dengan kategori sedang. Namun, realitas yang terjadi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir termasuk di Yogyakarta masih mengalami tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Banyak di antara mereka menghadapi beban akademik yang berat dan berdampak pada kesehatan mental dan kinerja akademik (Pananto, 2025). Hasil penelitian Rahayu Safitri, (2025) 49% mahasiswa dengan tingkat stres pada kategori sangat berat dan sebanyak 56% berada pada indikator *coping* buruk.

Sementara itu, Dalfigih dkk (2023) dari universitas Bosowa Makassar melakukan penelitian terhadap 405 mahasiswa dengan hasil 31% di antaranya memiliki tingkat *coping* stres yang tinggi, sementara 6% lainnya bahkan berada pada tingkat yang sangat tinggi.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan *coping* stres yang kurang efektif. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dan Budiarti (2022) di Universitas Gadjah Mada menunjukkan bahwa 70% mahasiswa tingkat akhir cenderung menggunakan strategi *coping* yang pasif dan tidak berorientasi pada penyelesaian masalah. Religiusitas sebagai faktor penting dalam penelitian ini memiliki peranan signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola stres tersebut. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sari dan Haryati (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki kemampuan *coping* stres yang lebih baik, sehingga lebih mampu menenangkan diri, menemukan makna, dan mengatur emosinya dalam menghadapi tekanan.

Tuntutan serta tanggung jawab untuk menyusun skripsi, jika tidak dikelola dengan baik, maka dapat menjadi faktor yang menimbulkan stres dan jika dibiarkan akan mempengaruhi kinerja serta produktivitas mahasiswa (Lazarus & Folkman, 1984). Berdasarkan wawancara awal pada tanggal 3 April 2025 terhadap 7 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Yogyakarta diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres karena beberapa faktor seperti, kesulitan menentukan judul, kurangnya dukungan dan support dari dalam diri maupun dari

luar, rasa malas dan kesulitan untuk mengatur waktu antara kuliah dan aktivitas lain, dan kesulitan untuk menemui dosen pembimbing. Wawancara selanjutnya dilakukan pada tanggal 7 April 2025 terhadap 3 orang mahasiswa kelas, ketika peneliti bertanya mengenai cara menghadapi stres diperoleh keterangan bahwa ada mahasiswa yang memberi jeda penulisan skripsi dan ada juga yang tidak tahu cara untuk mengatasi stres tersebut. Kesamaan jawaban tersebut mencerminkan dua aspek utama yang dikemukakan oleh (Lazarus & Folkman, 1984) yang meliputi, aspek *distancing*, dan *escape-avoidance*. Kondisi stres yang dialami mahasiswa tersebut menuntut individu agar memiliki *coping* stres yang tepat. Karena tanpa *coping* yang efektif, stres dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, yang pada akhirnya mengganggu penyelesaian skripsi (Smetackova, 2017).

Oleh karena itu, mahasiswa skripsi diharapkan perlu memiliki *coping* yang tepat dan positif dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi. Kemampuan ini memungkinkan mahasiswa untuk dapat mengelola emosi, menghadapi tantangan secara proaktif, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis individu (Merida-Lopez & Extremera, 2017). Dengan *coping* stres yang efektif, mahasiswa dapat mengubah persepsi terhadap masalah dari ancaman menjadi tantangan yang dapat diatasi. Hal ini tidak hanya mempermudah menyelesaikan skripsi, tetapi juga membekali setiap individu dengan keterampilan adaptif yang berguna untuk kehidupan profesional di masa depan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* stres menurut Smet (1994), ada lima faktor yang mempengaruhi *coping* stres yaitu, strategi *coping*

stres, variabel dalam kondisi individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial kognitif, dan hubungan dengan lingkungan sosial. Sedangkan Keliat (1999) mengemukakan enam faktor yang mempengaruhi *coping* stres yaitu, kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi. Dalam penelitian ini, fokus penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian terhadap faktor keyakinan atau pandangan positif sebagai landasan untuk variabel bebas, yaitu religiusitas karena menurut Pargament (1997) salah satu mekanisme yang sangat efektif untuk mengelola stres adalah religiusitas. Menurutnya, keyakinan spiritual dan praktik keagamaan dapat membentuk pola pikir positif yang membantu individu dalam menemukan makna dibalik masalah yang dihadapi.

Berdasarkan lima dimensi utama yang didefinisikan oleh Glock dan Stark (1968), religiusitas adalah tingkat pemahaman dan komitmen seseorang terhadap agamanya. Menurut Nashori (2002) religiusitas dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap agama yang dianutnya, pengetahuan seseorang tentang agamanya, dan pemahaman tentang semua ajaran agamanya. Menurut Glock dan Stark (1968) mendefinisikan religiusitas dalam lima dimensi yaitu, keyakinan, praktik agama, pengetahuan, pengalaman, dan konsekuensi.

Religiusitas sangat membantu seseorang dalam menangani dan mengelola stres. Pargament (1997) menjelaskan bahwa religiusitas melalui *coping religious* mampu memberikan dukungan spiritual, menumbuhkan keyakinan akan makna hidup, serta membantu individu mengelola tekanan sehingga terhindar dari depresi

maupun kecemasan. Sejalan dengan itu, Darmawanti (2012) menyatakan bahwa orang yang sangat religius memiliki ketahanan yang lebih besar saat menghadapi masalah, tidak mudah putus asa saat menghadapi masalah. Penjelasan di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan Swasono (2015) bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kemampuan seseorang saat menghadapi tuntutan dan permasalahan dalam kehidupan sangat dipengaruhi oleh *coping* stres yang digunakan. *Coping* stres adalah tindakan dan perilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk mengendalikan atau mengurangi tekanan dari situasi sulit yang didefinisikan oleh Lazarus dan Folkman (1984) sebagai proses individu dalam upaya mengelola atau mengurangi tekanan ketidaksesuaian antara kebutuhan dan sumber daya yang tersedia dalam kondisi stres. Secara lebih spesifik, *coping* stres berfungsi untuk memodifikasi, menahan, atau menghilangkan stres yang mengancam kesejahteraan psikologi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak semua seseorang memiliki kemampuan *coping* yang efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dan Budiarti (2022) di Universitas Gadjah Mada, menunjukkan bahwa banyak mahasiswa cenderung menggunakan *coping* stres yang pasif dan tidak berorientasi pada penyelesaian masalah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Hidayati (2023) yang menunjukkan tingginya angka *avoidance coping* atau penghindaran masalah pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Darmawanti, I. (2012) menegaskan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi

memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi masalah sehingga tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Swasono (2015) yang menemukan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa. Dari beberapa penelitian terdahulu yang telah dibahas tersebut., belum ada yang secara spesifik meneliti hubungan antara religiusitas dengan *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Dengan itu, dapat disimpulkan bahwa dinamika yang terjadi menunjukkan semakin baik religiusitas yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin tinggi pula kemampuan untuk mengelola dan menghadapi tekanan atau stres terutama dalam konteks akademik seperti penyusunan skripsi. Untuk mengidentifikasi hubungan antara religiusitas dengan *coping* stres, maka peneliti perlu membuktikan dengan data yang relevan.

Dengan demikian, rumusan masalah yang diangkat oleh peneliti adalah apakah ada korelasi yang signifikan antara religiusitas dengan *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara religiusitas dan *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang psikologi pendidikan, khususnya tentang bagaimana religiusitas berperan dalam *coping* stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang pentingnya religiusitas sebagai sumber kekuatan dan ketenangan saat menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan kesehatan mental.