

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Berdasarkan Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 Pasal 17, mahasiswa memiliki batas waktu penyelesaian studi paling lama tujuh tahun akademik untuk memperoleh gelar sarjana. Salah satu syarat yang harus dipenuhi sebelum lulus adalah menyelesaikan skripsi sebagai karya ilmiah pada jenjang sarjana (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016). Dalam pelaksanaannya, proses penyusunan skripsi tidak selalu berjalan lancar. Berbagai hambatan yang dihadapi mahasiswa selama menyelesaikan tugas akhir dapat memunculkan tekanan psikologis (Husted, 2017). Ketika tekanan yang dihadapi tidak dapat dikelola secara baik, mahasiswa berpotensi mengalami penurunan rasa percaya diri, stres, bahkan depresi yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya (Udhayakumar & Illango, 2018).

Berbagai kesulitan yang muncul selama proses penyusunan skripsi dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa tingkat akhir. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi emosi, tetapi juga dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis sehingga individu merasa kurang bahagia dalam menjalani aktivitas akademiknya (Wila & Huwae, 2023). Ketika tekanan tersebut tidak mampu diatasi secara efektif, dampaknya dapat dirasakan pada kesehatan psikologis maupun kondisi fisik mahasiswa (Pratama & Fikri, 2023). Di samping itu, tuntutan akademik dan ekspektasi dari lingkungan turut menjadi faktor yang

dapat meningkatkan stres serta memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016).

Menurut Ryff (2013), kesejahteraan psikologis menggambarkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal, yang tercermin melalui kemandirian, pengembangan diri, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, serta tujuan hidup yang jelas. Wells (2010) menjelaskan bahwa individu dengan kondisi psikologis yang sehat cenderung mampu menjalani kehidupan secara lebih positif, sehingga dapat merasakan kebahagiaan dan keberfungsian yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Schultz menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan bentuk keberfungsian positif individu yang mengarah pada tujuan hidup yang diupayakan oleh individu yang sehat secara psikologis. Menurut Ryff dan Singer (Wells, 2010), kesejahteraan psikologis mendorong individu untuk memandang pengalaman hidup secara positif serta memiliki kemampuan dalam mengelola berbagai tantangan dan kesulitan yang dihadapi. Kesejahteraan psikologis berperan penting bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan, karena dapat membantu individu dalam mengelola tuntutan akademik, menyelesaikan tanggung jawab, serta menghadapi berbagai permasalahan psikologis yang muncul selama proses perkuliahan (Aqeel, 2022)

Menurut Carol Ryff (1996) mengidentifikasi enam dimensi utama dari kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir cenderung berada pada kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dan Minarni (2025) mengenai *Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir* menunjukkan bahwa dari 303 mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden, sebagian besar memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang, yaitu sebanyak 123 responden (40,6%). Selain itu, terdapat 20 responden (6,6%) pada kategori sangat tinggi, 69 responden (22,8%) pada kategori tinggi, 75 responden (24,8%) pada kategori rendah, dan 16 responden (5,3%) pada kategori sangat rendah.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nuraini dan Nawangsih (2022) mengenai Pengaruh Efikasi Diri Menyelesaikan Skripsi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung menunjukan bahwa dari 327 responden, Sebagian besar berada dalam kategori kesejahteraan psikologis yang rendah yaitu sebanyak 156 responden (47,7%). Selain itu, terdapat 44 responden (13,5%) pada kategori sedang dan 127 responden (38,8%) ada pada kategori tinggi.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 8 April 2026 terhadap tujuh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Wawancara dilakukan menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan enam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff (1995), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa pada

sebagian subjek terdapat dinamika pada beberapa dimensi *psychological well-being* selama proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara, enam dari tujuh subjek menunjukkan adanya hambatan pada dimensi penerimaan diri (self-acceptance), yang ditandai dengan munculnya keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, empat dari tujuh subjek mengalami kesulitan pada dimensi penguasaan lingkungan (environmental mastery), seperti kurang mampu mengatur waktu dan menghadapi tuntutan akademik yang semakin meningkat. Selanjutnya, lima dari tujuh subjek menunjukkan hambatan pada dimensi tujuan hidup (purpose in life), yang ditandai dengan menurunnya arah tujuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Pada dimensi pertumbuhan pribadi (personal growth), lima dari tujuh subjek juga mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang berkembang selama proses penyusunan skripsi. Salah satu subjek menyampaikan pernyataan sebagai berikut.

"Selama mengerjakan skripsi, saya sering merasa tidak yakin dengan kemampuan saya sendiri. Kadang saya merasa kehilangan arah dan bingung harus mulai dari mana. Akibatnya, saya merasa tidak berkembang dan semakin tertekan selama proses skripsi." (S1)

(S, Wawancara langsung, 8 April 2026)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa permasalahan yang dialami tidak hanya muncul pada satu dimensi *psychological well-being*, melainkan tampak pada beberapa dimensi, yaitu penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pada sebagian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, berbagai tuntutan akademik dapat berkaitan dengan menurunnya

beberapa aspek kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, *psychological well-being* menjadi aspek penting untuk dikaji pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, mahasiswa memerlukan kondisi fisik dan psikologis yang sehat. Kondisi psikologis yang baik tercermin melalui tingkat kesejahteraan psikologis, yang menggambarkan keberfungsian individu secara optimal dalam menjalankan kehidupannya (Ryff, 2013). Kesejahteraan psikologis merupakan aspek yang penting karena mencerminkan kemampuan individu dalam menjalankan kehidupan secara optimal, termasuk ketika menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan di lingkungan akademik. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu mengelola kondisi emosionalnya, beradaptasi dengan situasi yang dihadapi, serta mengembangkan potensi diri secara positif (Triwahyuningsih, 2017).

Kesejahteraan psikologis juga dipahami sebagai kondisi yang menggambarkan perubahan perasaan individu dari keadaan psikologis yang negatif menuju keadaan yang lebih positif dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Dyla & dkk, 2020). Sebaliknya, tanpa kesejahteraan psikologis yang memadai, siswa berisiko mengalami berbagai masalah mental seperti kecemasan, depresi, dan burnout, yang pada akhirnya dapat mengganggu kualitas hidup dan kemampuannya untuk menyelesaikan pendidikan dengan baik (Aqeel, 2022). Dengan demikian, kesejahteraan psikologis perlu menjadi perhatian dalam

proses perkembangan individu, karena berperan penting dalam mendukung perkembangan diri siswa (Linayaningsih & Nawangsih, 2017).

Selain itu, kesejahteraan psikologis yang baik juga berperan dalam memunculkan emosi positif serta perasaan bahagia pada individu (Salami, 2011). Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki performa akademik yang lebih optimal, mampu mencapai tujuan akademis, serta lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan akademik yang dinamis (Turashvili & Japaridze, 2012).

Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kepribadian, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, spiritualitas, serta dukungan sosial. Selain faktor-faktor tersebut, Basson (dalam Mentarsih, 2015) menyebutkan bahwa harapan (*hope*), efikasi diri (*self-efficacy*), dan harga diri (*self-esteem*) juga memiliki keterkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis individu. Di antara beberapa faktor tersebut, efikasi diri menjadi salah satu faktor yang penting untuk dikaji, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal tersebut disebabkan efikasi diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai tuntutan serta menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan (Alwisol, 2009). Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, proses revisi, serta keterbatasan waktu, sehingga memerlukan keyakinan diri yang kuat agar mampu bertahan dan menyelesaikan tugas tersebut (Udhayakumar & Illango, 2018).

Menurut Bandura (1997), efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi situasi tertentu serta melakukan tindakan yang diperlukan guna menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan yang diinginkan. Selaras dengan pendapat tersebut, Alwisol (2009) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian individu mengenai kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tindakan. Friedman dan Schustak (2006) menjelaskan bahwa efikasi diri yang positif akan mendorong individu untuk bertindak, sedangkan efikasi diri negatif dapat membuat individu merasa ragu dan enggan untuk melakukan suatu tindakan. Selain itu, Bandura (1997) juga mengemukakan bahwa efikasi diri memiliki tiga dimensi, yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*.

Sari dan Handayani (2017) menjelaskan bahwa efikasi diri mendorong individu untuk lebih yakin dalam melaksanakan suatu tindakan secara optimal, termasuk ketika menghadapi maupun berupaya mengatasi berbagai situasi yang dihadapinya. Individu dengan efikasi diri yang tinggi umumnya memiliki komitmen yang kuat terhadap tujuan yang ingin dicapai serta mampu mempertahankan usahanya meskipun menghadapi berbagai hambatan.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak ketika menghadapi suatu situasi. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi umumnya meyakini bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan, sehingga lebih mampu mengelola stres serta mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri tidak hanya

memengaruhi perilaku individu, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologisnya.

Sejalan dengan penelitian Schultz (2012) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi umumnya memiliki sikap yang lebih optimis ketika menghadapi berbagai tantangan, mampu bertahan ketika mengalami kesulitan, serta memiliki keyakinan untuk mencapai hasil yang diharapkan. Kondisi tersebut membuat individu lebih mampu menghadapi tekanan secara adaptif sehingga kesejahteraan psikologisnya dapat terjaga dibandingkan individu dengan efikasi diri yang rendah.

Hasil penelitian Kuserawati dan Farida (2022) turut memperkuat temuan tersebut, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Dengan demikian, efikasi diri menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan di atas, peneliti mengajukan perumusan masalah penelitian yaitu Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ?.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian.

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui adanya hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat secara teoritis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, terutama pada kajian psikologi pendidikan dan psikologi positif yang membahas keterkaitan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

b. Manfaat Praktis bagi mahasiswa.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bahwa untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi perlu mempertimbangkan faktor efikasi diri.