

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Perkembangan dunia yang begitu pesat menjadikan manusia berusaha untuk menjadi individu yang lebih baik dari segi sosial maupun dari segi pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu sarana yang menjembatani individu untuk berkembang ke arah yang lebih baik. Kompleksnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan berbangsa, bernegara, dan bermasyarakat yang mengglobal, menuntut sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu religius, cerdas, terampil dan mandiri. Guna mendukung upaya untuk menyiapkan SDM yang berkualitas dan unggul tersebut maka diperlukan pendidikan yang berkelanjutan atau sepanjang hayat yang dimulai sejak usia dini.

Tujuan pendidikan adalah untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan individu secara optimal dan menyeluruh, sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai kehidupan yang dianut. Melalui pendidikan ini diharapkan individu dapat mengembangkan segenap potensi yang dimilikinya, yang mencakup aspek agama, intelektual, sosial, emosi, dan fisik (Nurhayati, 2011). Berdasarkan pernyataan yang tertulis dalam artikel Kemenkeu (2018), kemajuan teknologi ditentukan oleh kualitas pendidikan tinggi yang dapat membantu Negara mencapai kemajuan teknologi melalui adaptasi dan inovasi. Kemenkeu juga berpesan kepada seluruh jajaran

pimpinan perguruan tinggi untuk terus menciptakan generasi penerus bangsa yang dapat membangun pondasi Indonesia untuk menjadi negara maju.

Tentunya tingkat pendidikan dan tingkat kesulitan yang dialami mahasiswa akan berbeda dibandingkan dengan yang dialami semasa sekolah. Begitu banyak tugas yang diberikan oleh dosen dalam setiap tatap muka. Deadline tugas yang diberikan pun cukup beragam. Ada yang dengan rentang waktu yang pendek seperti satu minggu dan ada pula yang diberi deadline selama satu semester dan menjadikannya tugas akhir semester. Tingkat kesulitan tugas yang ada juga beragam dan hal tersebut tergantung perspektif mahasiswa. Ada sebagian yang menganggapnya sulit, dan ada pula yang menganggapnya mudah. Setiap jurusan/bidang yang ada di S1 memiliki materi ajarnya masing-masing dan memiliki tugas yang berbeda-beda, namun ada satu tugas yang ada pada semua jurusan pada jenjang S1. Tugas tersebut adalah tugas akhir kuliah S1 yang dikenal dengan sebutan skripsi.

Statistik Pendidikan Tinggi tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat 6.924.511 mahasiswa yang terdaftar dalam perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, dan terdapat 195.176 mahasiswa (2,8%) yang mengalami dropout. Di Jawa Tengah sendiri terdapat mahasiswa yang terdaftar sebanyak 584.272 mahasiswa dan ada 13.820 mahasiswa (2,4%) yang mengalami drop out.

Peneliti menyusun angket yang bertujuan untuk mengetahui informasi mengenai tanggapan mahasiswa mengenai skripsi, proses pembimbingan, hambatan dalam mengerjakan skripsi, dan alasan mahasiswa membutuhkan waktu lama dalam mengerjakan skripsinya

Berdasarkan 20 angket yang telah diberikan oleh peneliti kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, 6 orang mahasiswa tidak menyatakan kesulitan dalam mengerjakan skripsi mereka dan 14 mahasiswa mengatakan bahwa skripsi menjadi beban. Mereka menganggap skripsi haruslah sesuai dengan keinginan dan standar dosen pembimbing dan menurut mereka standar yang diinginkan dosen terlalu sulit untuk dicapai.

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan didampingi oleh dosen pembimbing yang akan membantu memfasilitasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Tentunya hal ini tidak mampu dilakukan dengan sembarangan dan oleh karena itu mahasiswa membutuhkan dosen pembimbing untuk membantunya. Dosen pembimbing akan mengarahkan mahasiswa agar tulisan dalam skripsinya menjadi baik dan sesuai dengan kaidah penulisan yang berlaku, namun kadang dosen pembimbing inilah yang membuat mahasiswa menjadi jengkel. Kondisi ini terjadi karena beberapa alasan seperti terlalu sering merevisi atau mencorat-coret skripsi, perbedaan pendapat mengenai permasalahan yang ada dalam skripsi sampai dengan persoalan sulit ditemui. Meskipun begitu, hal tersebut bukan

alasan untuk tidak mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang ingin lulus kuliah harus mengerjakan skripsi.

Tekanan-tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berasal dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rasa malas untuk mengerjakan karena terlalu sering menunda mengerjakan skripsi, perasaan takut bertemu dosen pembimbing karena merasa skripsinya masih banyak kesalahan dan akan dicorat-coret, serta sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing karena berbeda pandangan. Faktor eksternal yang menjadi penghambat penyusunan skripsi meliputi kesulitan dalam penyesuaian waktu dengan dosen pembimbing, minimnya waktu bimbingan, kesulitan mencari topik atau judul, kesulitan mencari referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, lamanya umpan balik yang diberikan oleh dosen pembimbing, tuntutan orangtua/keluarga agar segera menyelesaikan skripsi dan lulus, masalah keuangan, dan sebagainya (Cahyani & Akmal, 2017).

Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk mampu bertahan, mengatasi, dan bahkan berkembang di tengah kesulitan. Melalui resiliensi, individu dapat bangkit dari keterpurukan dan melawan berbagai kesulitan yang dialaminya. Dengan kondisi ini individu dapat segera bangkit dari keterpurukannya dan kembali menyelesaikan masalah yang sedang dia hadapi sebaik mungkin. Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi resiliensi ini dipakai untuk

menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialaminya selama proses penyusunan skripsi mulai dari bimbingan, revisi, mencari referensi dan sebagainya. Kesulitan-kesulitan yang membuat mahasiswa jenuh dalam menyusun skripsi tidak akan menjadi masalah yang besar ketika mahasiswa memiliki resiliensi yang baik.

Individu yang mengalami resiliensi bukan hanya sekedar bangkit dari keterpurukan. Terdapat beberapa kondisi yang harus muncul ketika seseorang memang mengalami resiliensi. Resiliensi mencakup proses adaptasi dalam konteks tantangan yang signifikan, kapasitas untuk menghasilkan kesuksesan, kesadaran emosional, pengendalian keinginan, optimism yang realistis, pemikiran yang fleksibel untuk menyelesaikan masalah, efikasi diri, empati, dan kemampuan untuk melihat sisi positif dari masalah yang sedang terjadi (Snyder & Lopez, 2009). Hal ini juga sesuai dengan penelitian Panchal, Mukherjee dan Kumar (2016) serta penelitian yang dilakukan oleh Souri dan Hasanirad (2011) menyatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi yang buruk akan kesulitan dalam beradaptasi dengan masalah yang dialami sehingga akan menimbulkan emosi negatif (Snyder & Lopes, 2009). Jika emosi-emosi negatif ini terus berlanjut pada mahasiswa yang menyusun skripsi, mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan dan akhirnya mereka akan mengalami rasa putus asa. Saat mengalami putus asa, mahasiswa akan mengalami kebingungan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan

skripsinya. Kondisi ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa memiliki resiliensi yang buruk, mahasiswa akan memiliki prokrastinasi yang tinggi. Mahasiswa akan menunda pekerjaan atau tugas yang sedang mereka lakukan.

Pada kasus mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, resiliensi akan diarahkan pada resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan istilah yang merepresentasikan ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan sekolah. Siswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik akan mampu menghadapi kesulitan akademik dan tidak mudah putus asa dalam mengerjakan tugas-tugas akademik (Corsini dalam Hendriani, 2018). Wilks (2008) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa siswa yang resilien akan memiliki kemampuan akademik yang baik. Kapasitas untuk menjadi resilien pada masing-masing individu akan berubah-ubah. Kapasitas tersebut akan semakin meningkat atau menurun seiring berjalannya waktu dan situasi permasalahan yang terjadi.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 8 April 2018 terhadap 5 mahasiswa yang sudah mengerjakan skripsinya selama lebih dari satu tahun, semua mahasiswa tersebut mengaku bahwa mereka mengalami berbagai permasalahan yang membuat mahasiswa tersebut tertekan sehingga berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa.

Permasalahan yang dialami mahasiswa adalah penundaan terhadap skripsinya yang akhirnya membuat mahasiswa menjadi malas untuk melanjutkan lagi. Selain itu terdapat mahasiswa kesulitan dalam menemui dosen pembimbing, lebih tertarik untuk bersantai ataupun bermain *game*, dan tidak tahu harus berbuat apa ketika tidak menemukan referensi skripsi.

Wawancara singkat yang telah dilakukan pada tanggal 13 April 2018 terhadap salah satu mahasiswa, inisial (YN) yang sedang menyusun skripsi di salah satu perguruan tinggi di Semarang, didapat data bahwa mahasiswa tersebut sedang mengalami kesulitan dan kekecewaan dalam mengerjakan skripsinya. Dia mengaku bahwa dirinya menjadi malas mengerjakan skripsi karena beberapa faktor seperti dosen yang dirasa mempersulit, tuntutan dari orangtua untuk segera menyelesaikan skripsi, kesulitan mencari referensi, dan bingung bagaimana merumuskan kata-kata yang tepat untuk tulisan di skripsinya.

Mahasiswa YN juga mengaku bahwa ada beberapa kalimat yang sebelumnya dianggap dosen pembimbing sudah benar, namun pada bimbingan berikutnya kalimat atau bagian tersebut disalahkan. Dosen pembimbing juga menuntut agar dia mencari referensi dan menjelaskan kejelasan masalah melalui jurnal internasional yang dirasa cukup banyak. Kondisi ini diperkuat dengan kurangnya kemampuan mahasiswa tersebut dalam bahasa Inggris yang semakin mempersulitnya untuk menerjemahkan jurnal bahasa Inggris. Mahasiswa tersebut juga mengaku bahwa dirinya sering ditekan oleh dosen dan disindir bahwa dirinya tidak mampu apa-apa.

Berbagai tekanan yang dialami baik dari dosen pembimbing, orangtua, dan permasalahan lainnya membuat mahasiswa tersebut menjadi jenuh dan malas mengerjakan skripsi.

Berdasarkan wawancara peneliti pada tanggal 28 Oktober 2018 terhadap tiga mahasiswa yang sedang menyusun skripsi didapat informasi tentang adanya proses bangkit dari keterpurukan dan kejenuhan dalam menyusun skripsi. Mahasiswa-mahasiswa tersebut awalnya merasa malas dan jenuh dalam mengerjakan skripsi sehingga mereka terpuruk dan sama sekali tidak melanjutkan skripsinya selama beberapa bulan. Mahasiswa tersebut mengaku bahwa ada beberapa alasan yang membuat dirinya bangkit dan memulai kembali dalam mengerjakan skripsinya. Ketiga mahasiswa tersebut mulai mengerjakan kembali skripsi yang sudah lama tertunda. Mahasiswa tersebut mulai aktif dalam bimbingan dan rajin untuk datang ke perpustakaan dengan tujuan untuk mencari referensi. Bahkan mereka tidak segan untuk bertanya kepada teman-teman dan meminta bantuan dalam proses pengerjaan skripsi.

Dalam prosesnya mereka kembali beradaptasi dengan situasi mengerjakan skripsi dan menantang diri mereka untuk bertahan dalam mengerjakan skripsi. Cara lain yang mereka lakukan agar dapat bangkit dari keterpurukan dan menghadapi kesulitan mereka adalah dengan mendekatkan diri kepada Tuhan. Upaya-upaya mendekatkan diri kepada Tuhan yang mereka lakukan adalah melalui doa dan lebih sering shalat dan mengaji di sela-sela waktu tertentu. Mereka juga melakukan puasa setiap

hari Senin dan Kamis dan percaya bahwa pertolongan akan segera datang ketika mereka percaya, berdoa dan berusaha. Meningkatkan motivasi untuk kembali mengerjakan skripsi di tengah kejenuhan dan masalah-masalah yang ada memang sulit dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mampu beradaptasi dengan masalah dan tekanan yang ada.

Kondisi ini membuktikan bahwa meningkatkan resiliensi sangatlah penting bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar dia mampu segera menyelesaikan skripsinya dengan baik. Kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering dirasakan sebagai beban tersendiri bagi mereka. Kondisi ini akan mengakibatkan berkembangnya emosi negatif yang pada akhirnya akan menimbulkan suatu ketegangan, kekhawatiran, rendah diri, stres, frustrasi, dan pada akhirnya mahasiswa akan benar-benar kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsinya.

Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Waskito, Loekmono dan Dwikurnaningsih (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup. Hasil ini menunjukkan bahwa individu dengan *mindfulness* yang baik akan dapat mencapai kepuasan hidup dan terhindar dari rasa khawatir, *stress* dan frustrasi dan kondisi ini akan mempengaruhi individu untuk beradaptasi dan menyelesaikan masalah dengan baik. Kondisi ini akan membuat individu yang terpuruk akan mampu untuk bangkit kembali dan menyelesaikan masalah.

Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi adalah dengan *mindfulness*. Teknik *mindfulness* dapat diartikan sebagai kemampuan adaptif dari seseorang untuk menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan melalui regulasi diri terhadap perhatian penuh pada pengalaman-pengalaman dan kejadian-kejadian yang dialami pada saat itu juga (Bishop dkk, 2004). Melalui *mindfulness* individu akan menyadari apa saja yang terjadi dan apa saja yang individu lakukan setiap menit bahkan setiap detiknya. Teknik ini memberi individu manfaat agar individu melakukan segala sesuatu dengan kesadaran penuh.

Melalui sebuah penelitian yang dilakukan oleh Keye dan Pidgeon (2013) terhadap mahasiswa, mereka menemukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan resiliensi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Bajaj (2017) juga menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan resiliensi. Ketiga penelitian ini membuktikan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi. Semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin tinggi resiliensi yang dimiliki. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang memiliki *mindfulness* yang baik akan mudah untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dalam proses mengerjakan skripsi. Melalui kondisi ini mahasiswa tersebut akan segera bangkit kembali dan berusaha mengerjakan skripsinya dengan baik.

Berbagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan tersebut merupakan bagian dari spiritualitas. Menurut Meezenbroek (2012)

spiritualitas adalah perjuangan seseorang yang memiliki pengalaman keterhubungan dengan esensi kehidupan. Spiritualitas dapat dikaitkan dengan keterhubungan dengan diri sendiri, orang lain ataupun dengan kekuatan yang transenden. Selain itu, Hardjana (2005) menyatakan bahwa bagi orang yang memiliki spiritualitas yang tinggi, pentingnya ibadah dilihat dari hubungan dengan Tuhan dan pengutusan-Nya di dunia. Melalui ibadah yang dilakukan, individu menyediakan waktu untuk menghadirkan diri di hadapan Tuhan dan berkomunikasi dengan-Nya. Hal yang paling penting bagi orang spiritual adalah menyampaikan pertanggungjawaban atas hidup dan misi hidupnya kepada Tuhan. Dalam hal ini, mahasiswa menyelesaikan skripsi agar mereka lulus dan dapat membahagiakan dirinya sendiri dan oranglain terutama orangtua sebagai wujud dari keterhubungannya dengan diri sendiri dan orang lain.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Cahyani dan Akmal (2017), dapat disimpulkan bahwa spiritualitas memiliki peranan sebesar 12% terhadap resiliensi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maulida (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara spiritualitas dan resiliensi. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa spiritualitas dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan memengaruhi resiliensi yang dimiliki. Dengan spiritualitas yang baik, mahasiswa akan mampu untuk meningkatkan kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan dan masalah yang dihadapi sehingga mahasiswa dapat dengan segera menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan penjelasan dan pemaparan beberapa fenomena di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapi sehingga mereka mampu segera menyelesaikan skripsinya dengan baik. *Mindfulness* dan spiritualitas dapat menjadi sarana untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa sehingga mahasiswa tidak lagi menganggap skripsi sebagai beban ataupun momok yang mengerikan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji dan meneliti lebih lanjut apakah ada hubungan antara *mindfulness* dan spiritualitas dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

B. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris mengenai hubungan antara *mindfulness* dan spiritualitas terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

C. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan pengembangan dalam bidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental khususnya mengenai resiliensi akademik, *mindfulness* dan spiritualitas pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengendalikan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu diharapkan juga dapat dipakai sebagai referensi mengenai hubungan antara *mindfulness* dan spiritualitas dengan resiliensi akademik pada pihak-pihak terkait seperti mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dosen dan fakultas.

