

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa akan berkuliah selama tiga sampai empat tahun dan diakhiri dengan menyusun skripsi pada akhir masa kuliah sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seringkali disebut sebagai mahasiswa tingkat akhir dan diperkirakan menghadapi tekanan yang lebih berat dibandingkan mahasiswa lainnya yang akhirnya dapat membuat mereka rentan mengalami stres (Cahyani & Akmal, 2017). Pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa 45,3 % mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres (Hapsari, dalam Kholidah, 2012), Rohmah (dalam Kholidah, 2012) juga menemukan bahwa 39,2 % mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres. Stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir ini dapat terlihat melalui adanya keluhan kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat (Gamayanti, Mahardianisa & Syafei, 2018).

Rosanty (2014) mengatakan bahwa terdapat banyak hambatan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, yang mana hambatan tersebut mungkin dapat menjadi faktor pemicu dari stres yang mereka alami. Secara umum, hambatan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat dibagi menjadi dua yaitu hambatan internal dan eksternal. hambatan internal meliputi rasa malas belajar, takut bertemu dengan dosen pembimbing, sulit adaptasi dengan dosen pembimbing, sedangkan hambatan eksternal diantaranya seperti dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui,

kemudian sedikitnya waktu bimbingan dengan dosen serta minimnya koordinasi dengan dosen yang akhirnya membuat mahasiswa menjadi kurang mendapatkan penjelasan yang jelas ketika bimbingan (Mujiyah., dkk, dalam Wangid & Sugiyanto, 2013). Adanya tuntutan untuk lulus dari setiap mata kuliah yang ada dan membuat keputusan karir penting seperti mengambil pekerjaan atau melanjutkan studi pasca kelulusan, juga merupakan kendala eksternal yang akhirnya menambah tekanan hingga dapat menyebabkan stres bagi mereka yang sedang mengerjakan skripsi (Madhyastha, Latha & Asha, 2014).

Stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir ini dapat menyebabkan dampak negatif bagi mahasiswa seperti sulitnya berkonsentrasi saat melakukan bimbingan skripsi, turunnya minat dan motivasi dalam melakukan kegiatan sehari-hari, membuat perilaku menjadi kurang adaptif (Gamayanti, Mahardianisa & Syafei, 2018) dan bahkan dapat menyebabkan masalah kesehatan (Madhyastha, Latha & Asha, 2014). Stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir juga dapat menyebabkan permasalahan yang lebih serius seperti menyebabkan mahasiswa menjadi depresi (Panjaitan, dalam Krisdianto & Mulyanti, 2015), dan bahkan pada kasus yang paling parah, stres yang dialami dapat menyebabkan seorang mahasiswa bunuh diri, hal ini sudah sempat terjadi pada seorang mahasiswa berinisial EP yang bunuh diri karena stres dalam pengerjaan skripsi (Waskita, dalam Cahyani & Akmal, 2017).

Adanya berbagai tantangan serta hambatan yang menyebabkan tingkat stres yang cukup tinggi ini akhirnya yang dapat memunculkan resiliensi dari diri seseorang, yang mana konsep resiliensi ini sendiri lahir dalam diri seseorang melalui pengamatan terhadap situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan (Reich, Zaustra & Hall 2010),

sehingga dengan kata lain, adanya tingkat stres yang dimiliki oleh mahasiswa akhirnya juga membuat mahasiswa mau tidak mau beradaptasi dengan kondisi tersebut dan harus bangkit dari segala permasalahan yang mereka miliki. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga memerlukan adanya peran resiliensi untuk membantu mereka dalam proses pengerjaan tugas akhir yang sedang dikerjakan (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Connor dan Davidson (2003) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat bertahan dan berkembang di tengah kesulitan. Selain itu Wilks (2008) juga mengatakan bahwa seseorang yang memiliki resiliensi yang baik akan cenderung untuk juga memiliki *adaptive coping* yang baik pula, yang mana *adaptive coping* tersebut sangat diperlukan untuk mencegah adanya stres yang berlebihan dan juga depresi. Nugroho (2016) menyatakan bahwa resiliensi merupakan sebuah ketahanan dalam menghadapi stres, tekanan, depresi dan trauma dimana seorang individu belajar untuk mengatasi hal tersebut dan mengubahnya menjadi suatu kebahagiaan.

Adanya resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk menyelesaikan setiap tugas maupun tanggung jawab yang dimilikinya selama berkuliah. Melalui adanya kemampuan resiliensi yang tinggi dimungkinkan dapat menurunkan tingkat stres dan juga kemungkinan seseorang terkena depresi, yang mana hal ini disebabkan oleh adanya kemampuan *adaptive coping* yang baik bagi mereka yang memiliki resiliensi yang tinggi (Wilks, 2008). Adanya kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh seorang mahasiswa tingkat akhir

membuat mereka untuk mampu menghadapi setiap kendala-kendala ataupun tantangan yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Terdapat beberapa faktor yang akhirnya dapat mempengaruhi resiliensi seorang individu diantaranya seperti ketekunan, ketenangan hati, kebermaknaan dalam hidup, kemandirian dan *existential loneliness* (Wagnild dalam Aiena, Buchanan, Smith dan Schulenberg, 2016). Dari keseluruhan faktor-faktor tersebut, ditemukan bahwa kebermaknaan hidup merupakan prediktor terkuat dalam memprediksi resiliensi yang dimiliki oleh seseorang (Smith, Epstein, Ortiz, Christopher, & Tooley, dalam Aiena, Buchanan, Smith dan Schulenberg, 2016). Selain itu ditemukan juga bahwa berbagai penelitian menunjukkan resiliensi berkaitan dengan makna hidup (Masten, dalam Mohseni, Iranpour, Naghibzadeh-Tahami, Kazazi & Borhaninejad, 2019), sehingga peneliti akhirnya merasa tertarik untuk melihat pengaruh dari kebermaknaan hidup terhadap resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kebermaknaan hidup sendiri didefinisikan sebagai perasaan bahwa kehidupan seseorang bermakna yang mana di dalamnya terdapat perasaan ingin berdampak bagi kehidupan orang lain serta pencapaian sebuah tujuan dalam suatu kehidupan yang koheren (Hill, 2018). Frankl mengatakan bahwa adanya tujuan yang ingin dicapai oleh seseorang ataupun sebuah makna dalam hidup akhirnya membuat seseorang akan berusaha sekeras mungkin hingga seseorang akan mencapai versi terbaik dalam hidupnya (Steger, 2012). Adanya kebermaknaan hidup di dalam diri mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat membantu mereka untuk lebih resilien dalam menghadapi segala macam tantangan yang dihadapi selama mengerjakan skripsi. Selain itu, dengan adanya kebermaknaan hidup diharapkan dapat membuat mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi dapat menyelesaikan permasalahan tugas akhir yang ada dengan lebih bijaksana dan juga memiliki semangat yang tinggi (Hidayat, 2018).

Adanya kebermaknaan hidup juga diharapkan membuat mahasiswa menjadi lebih dapat beradaptasi dengan permasalahan yang ada sehingga tidak memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal ini dikarenakan pada penelitian sebelumnya ternyata ditemukan bahwa adanya kebermaknaan hidup pada diri seseorang dapat membantu seseorang untuk mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam hidup dan membuat seseorang untuk fokus terhadap tujuan individu yang dimiliki di masa depan (Kim, Lee, Yu, Lee & Puig, 2005). Pada penelitian lainya juga telah ditemukan bahwa kebermaknaan hidup dapat meningkatkan psychological adaptation untuk dapat membuat seseorang menghadapi masalah psikologis yang dimilikinya (Mesrabadi et al., dalam Mohseni et al., 2019).

Kebermaknaan hidup dianggap memiliki peranan yang sangat penting bagi seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini disebabkan ada atau tidaknya kebermaknaan hidup pada seorang ternyata akan memengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu tersebut. Nugroho (2016) mengatakan bahwa tidak adanya makna hidup dalam diri seseorang dapat membuat seseorang menjadi lemah dan pesimis yang akhirnya menuntun kepada stres dan berujung dengan depresi. Sebaliknya, adanya kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh seseorang ternyata dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh seseorang. Hal ini disebabkan kebermaknaan hidup dapat membuat seseorang untuk bangkit dari setiap permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga membuat seseorang terhindar dari stres dan juga depresi (Masten, dalam Mohseni, Iranpour, Naghibzadeh-Tahami & Kazazi, 2019). Selain itu, ditemukan juga bahwa ketika seseorang memaknai hidupnya dengan

baik akan membuat emosi positif dalam dirinya meningkat (Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou, 2016) dan juga menurunkan emosi negatif (Steger, Kashdan, Sullivan & Lorentz, 2008) serta stres yang sedang dirasakan (Ostafin & Proulx, 2020). Ketika dalam diri seseorang terdapat banyak emosi positif dan sedikit stres serta emosi negatif, beberapa hal inilah yang akhirnya membantu seorang individu untuk dapat resilien dan bangkit ketika menjumpai beberapa masalah.

Kebermaknaan hidup dapat menyebabkan seseorang untuk bangkit dari permasalahan yang dihadapi karena ternyata keberadaan kebermaknaan hidup dalam diri seseorang dapat membuat seseorang menjadi adaptif untuk mengatasi setiap hambatan, ketidakpastian dan juga konflik dengan cara mengeksplorasi solusi permasalahan yang sedang dihadapi sehingga akhirnya membuat seorang bertahan dan bangkit dari setiap permasalahan yang sedang dialami (Wong, 1998). Hasil penelitian tersebut juga diperkuat oleh peneliti lain yang mengatakan bahwa kebermaknaan hidup seseorang sangat berpengaruh penting terhadap *psychological well-being* yang dimiliki oleh orang tersebut (King, Hicks, Krull & Del Gaiso, 2006). Dari kedua penelitian yang telah dilakukan dapat dikatakan bahwa kebermaknaan hidup akhirnya sangat berguna bagi seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karena dapat membuat seseorang menjadi resilien sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Sebelumnya sudah banyak penelitian yang melakukan penelitian kepada dua variabel ini yang mana hasilnya mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh seseorang terhadap resiliensi individu (Mohseni, Iranpour, Naghibzadeh-Tahami, Kazazi & Borhaninejad, 2019; Du, Li, Chi, Zhao & Zhao, 2017). Pada penelitian-penelitian sebelumnya, belum ada penelitian

yang melakukan penelitiannya terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, padahal dengan mengetahui pengaruh kebermaknaan hidup terhadap resiliensi yang dimiliki oleh seorang mahasiswa tingkat akhir dapat membantu mereka untuk dapat menyelesaikan tugas akhir mereka dengan lebih baik. Maka dari itu akhirnya penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh kebermaknaan hidup terhadap resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini perlu dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dikarenakan mahasiswa merupakan kelompok pemuda yang dididik untuk dapat berpikir logis, visioner serta menguasai adanya perkembangan teknologi, selain itu mahasiswa juga berperan sebagai *agent of change* yang mana masyarakat menaruh harapan tinggi kepada mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa. Akan tetapi seringkali ditemui bahwa hal tersebut masih belum optimal dikarenakan beberapa faktor seperti kurangnya adanya pemaknaan tentang hidup didalam hidup mereka (Hidayat, 2018). Maka dari itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai kebermaknaan hidup pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini sendiri akan dilakukan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Pelita Harapan. Alasan dipilihnya Universitas Pelita Harapan karena Universitas Pelita Harapan merupakan kampus Kristen yang memiliki visi untuk menjadi *Christ centered university* yang bertujuan untuk mengembangkan pemimpin-pemimpin di masa depan yang takut akan Tuhan, kompeten dan profesional melalui sebuah pendidikan yang holistik dan transformasional (Universitas Pelita Harapan, 2020.), sehingga dapat diketahui bahwa Universitas Pelita Harapan merupakan kampus yang sangat menjunjung nilai-nilai religiusitas, yang mana

religiusitas juga merupakan salah satu faktor yang akhirnya memengaruhi terbentuknya kebermaknaan hidup yang terdapat pada seorang individu (Khalek, 2019). Universitas Pelita Harapan sendiri merupakan universitas yang menggunakan sistem tri semester dalam proses belajar mengajar yang ada, yang mana hal tersebut memungkinkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir meningkat karena libur yang lebih sedikit daripada universitas-universitas lainnya.

Peneliti juga melakukan mini survey dalam penelitian ini untuk melihat tingkat stres yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Pelita Harapan. Peneliti memberikan beberapa pertanyaan kepada mahasiswa Universitas Pelita Harapan terkait dengan proses pengerjaan skripsi yang sedang dikerjakan, seperti apakah mahasiswa mengalami stres selama proses pengerjaan skripsi, yang mana akhirnya ditemukan bahwa 14 mahasiswa menjawab bahwa mereka merasakan stres saat pengerjaan skripsi, sedangkan 5 mahasiswa lain menjawab bahwa tidak merasakan stres selama pengerjaan skripsi. Pertanyaan selanjutnya yang diberikan oleh peneliti adalah mengenai dampak dari stres yang mereka alami, dan seluruh mahasiswa yang mengisi mini survey ini menjawab hal tersebut akhirnya dapat menyebabkan turunnya minat motivasi dalam pengerjaan skripsi. Melalui mini survey ini, dapat dikatakan bahwa mahasiswa Universitas Pelita Harapan mengalami kendala dalam pengerjaan skripsi yang akhirnya memicu naiknya tingkat stres pada mahasiswa sehingga berdampak bagi proses penyelesaian tugas akhir yang sedang dikerjakan oleh mahasiswa tingkat akhir.

Maka dari itu diperlukan adanya penelitian yang melihat pengaruh dari kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini juga

perlu dilakukan di Universitas Pelita Harapan mengingat sebelumnya belum ada penelitian yang meneliti kedua variabel ini pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Pelita Harapan. Selain itu, penelitian ini dilakukan agar dapat memberikan manfaat kepada pihak mahasiswa, dosen dan juga pihak kampus mengenai dampak yang akan diberikan dari kebermaknaan hidup mahasiswa terhadap kemampuan resiliensi yang dimilikinya.

1.2 Rumusan Permasalahan

Berdasarkan uraian permasalahan latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada kebermaknaan hidup terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Pelita Harapan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kebermaknaan hidup terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Pelita Harapan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah referensi penelitian dalam bidang psikologi positif, terkhusus mengenai variabel kebermaknaan hidup dan juga resiliensi pada subjek mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini juga bermanfaat untuk menjadi data referensi bagi peneliti yang juga berminat untuk meneliti kedua variabel ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan manfaat kepada mahasiswa tingkat akhir mengenai pengaruh kebermaknaan hidup terhadap resiliensi. Melalui penelitian ini, diharapkan setiap mahasiswa tingkat akhir dapat memiliki kebermaknaan hidup ataupun resiliensi yang baik untuk dapat menghadapi tekanan-tekanan yang terdapat pada saat mengerjakan skripsi. Adanya pengetahuan mengenai pentingnya memiliki kebermaknaan hidup pada mahasiswa tingkat akhir diharapkan membuat mahasiswa semakin termotivasi untuk menemukan setiap makna di dalam kehidupan yang mana hal tersebut juga dapat memengaruhi resiliensi mahasiswa pada saat pengerjaan tugas akhir. Penelitian ini juga memberikan manfaat bagi pihak dosen dan kampus mengenai pentingnya memiliki makna hidup bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga dosen dan juga kampus dapat mengusahakan adanya makna hidup dalam kehidupan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan cara memberikan kegiatan-kegiatan yang dapat mendorong terbentuknya makna dalam kehidupan mahasiswa.