

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada bulan Desember 2019, kasus pneumonia yang penyebabnya belum diketahui muncul di Kota Wuhan, China. Kemudian pada bulan Januari 2020, WHO (*World Health Organization*) memberi nama virus tersebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Dan pada tanggal 11 Februari 2020, WHO (*World Health Organization*) menyebutkan penyakit yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 sebagai COVID-19. Pada laman *website* <https://www.who.int/dg/speeches> tanggal 11 Maret 2020 ketika sebanyak lebih dari 118.000 kasus di 114 negara dan 4.291 orang kehilangan nyawanya, WHO (*World Health Organization*) menyatakan status pandemi. Virus ini menyebar secara cepat ke seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Salah satu tindakan yang dilakukan oleh pemerintah ialah memberlakukan pembatasan sosial yang merupakan himbuan untuk menjauhi dan menghindari perkumpulan massal serta menjaga jarak. Pembatasan sosial ini dilakukan untuk memperlambat penyebaran COVID-19. Hal ini pun berdampak pada sistem pendidikan di Indonesia.

COVID-19 menjadi tantangan bagi lembaga pendidikan karena baik sekolah ataupun universitas harus mengambil tindakan upaya besar untuk memperlambat penularan virus. Mendikbud mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (Covid-19), terkait menyelenggarakan pembelajaran dari rumah. Hal ini dapat menjadi tantangan sekaligus sebuah peluang dalam digitalisasi pembelajaran. Pada 17 Maret 2020, Mendikbud kembali mengeluarkan Surat Edaran Nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19). Hal ini dilakukan pada sejumlah Perguruan Tinggi, salah satunya pada universitas X yang mengeluarkan Instruksi Nomor 8/UN39/HK.05/2020 tentang pelaksanaan kegiatan akademik secara daring dan Surat Edaran Nomor

7/UN39/SE/2020 tentang perpanjangan masa Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) sampai akhir Semester Genap Tahun Akademik 2019/2020.

Segala kegiatan akademik pada universitas X dilakukan secara daring, termasuk kegiatan bimbingan yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2009). Mahasiswa S1 yang telah memenuhi jumlah SKS wajib menyelesaikan tugas akhir atau disebut pula dengan skripsi. Skripsi merupakan pembuktian dari akumulasi pengetahuan yang diperoleh selama kuliah yang diwujudkan dengan kegiatan penelitian dan ditulis dalam bentuk karya ilmiah (skripsi, tesis, disertasi) dengan metode tertentu (Anwar, 2017). Skripsi merupakan tanggung jawab mahasiswa tingkat akhir yang akan diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Proses mengerjakan skripsi berbeda dengan mengerjakan tugas-tugas kuliah pada biasanya.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dituntut untuk mampu beradaptasi secara positif pada tekanan dan kesulitan yang dihadapi sehingga dapat lebih optimis, gigih, aktif, serta mampu mengatasi hambatan yang dihadapi selama proses menyusun skripsi. Hambatan yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu kurangnya semangat atau motivasi mahasiswa, mahasiswa beranggapan skripsi adalah tugas akhir yang sulit untuk dikerjakan sehingga mereka kurang yakin terhadap kemampuannya sendiri, dan mahasiswa merasa terbebani dengan mata kuliah skripsi sehingga mereka terkadang malas untuk mengerjakannya (Pasaribu, Harlin, & Syofii, 2016). Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa "X" memaparkan bahwa selama menyusun skripsi di masa pandemi ini terkadang membuat dirinya merasakan ingin menyerah. Kemudian faktor eksternal yaitu kurang dapat membagi waktu, kesulitan dalam mencari buku sebagai bahan referensi, kurang melaksanakan bimbingan terhadap dosen pembimbing, dan kesulitan dalam menuangkan ide dalam penulisan skripsi (Pasaribu, Harlin, & Syofii, 2016). Hal ini juga sejalan hasil wawancara dengan

salah satu mahasiswa "X" bahwa ekspektasi tinggi serta sulitnya mengatur waktu menjadi beban dalam menyusun skripsi. Selain itu, mahasiswa Universitas "X" lainnya juga menambahkan selama menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 ini menyebabkan kesulitan beraktivitas di luar rumah terutama untuk mencari referensi ke perpustakaan dan bimbingan skripsi melalui komunikasi yang dilakukan secara tidak langsung cukup menjadi hambatan karena merasa lebih leluasa dalam melakukan tatap muka secara langsung.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah dan Jamaliah (2020) menemukan bahwa kesulitan yang dialami mahasiswa dalam melakukan penelitian selama pandemi lebih didominasi pada masalah akademik yang meliputi memilih topik; merencanakan jadwal; memahami metlit; memahami gaya tulis akademik; menganalisis skripsi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Anandayu (2020) menunjukkan semakin meningkatnya kecemasan akademik yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah motivasi menyelesaikan skripsi, dan begitu pula sebaliknya. Dalam konteks menyelesaikan skripsi, adanya berbagai tekanan dihadapi oleh mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi. Oleh karena itu mahasiswa Universitas "X" diharapkan dapat mengatasi tekanan dalam proses menyusun skripsi, serta perlu dapat mengubah situasi sulit menjadi dorongan agar dapat menjadi individu yang resilien. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sangat penting memiliki ketahanan yang tinggi agar mampu menyelesaikan tanggung jawab akademik terutama di masa pandemi COVID-19. Ketahanan dalam menghadapi tanggung jawab akademik ini dapat disebut sebagai *academic resilience* atau resiliensi akademik.

Resiliensi akademik adalah ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan pendidikan (Corsini, 2002). Mahasiswa yang resilien secara akademis akan terhindar dari kecemasan dan resiko klinis seperti depresi, selain itu optimisme dan kegigihan untuk menghadapi rintangan tersebut akan meningkat (Martin & Marsh, 2009). Resiliensi akademik sebagai proses, kapasitas, atau hasil dari adaptasi yang sukses dalam situasi yang menantang atau mengancam (Masten, Best & Garmezy, dalam Cassidy, 2015).

Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk menghadapi kesengsaraan (*setback*), stres dan tekanan akademik secara efektif (Martin & Marsh, 2003). Individu dengan resiliensi akademik tinggi memiliki kemampuan empati, sehingga individu dapat memahami orang lain dan mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya (Reivich-Shatte, 2002).

Penelitian yang dilakukan oleh Eva, dkk (2021) menemukan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi pula, dalam artian individu selain dapat mengontrol tekanan internal yang disebabkan oleh pembelajaran *online*, individu mampu mengatur emosinya dengan lebih baik. Mahasiswa perlu memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi. Mahasiswa yang gigih dalam berusaha dan dapat memantul kembali dari keterpurukan akan lebih mudah menghadapi rintangan yang dihadapinya. Oleh karena itu, mahasiswa dapat mudah menyelesaikan menyusun skripsi dan tidak menganggap menjadi sebuah tekanan. Resiliensi akademik dianggap sebagai kekuatan atau aset, kualitas, karakteristik dan suatu proses yang diinginkan dan menguntungkan yang cenderung berdampak positif pada aspek kinerja, pencapaian, kesehatan dan kesejahteraan individu (Cassidy, 2015). Terkait pembahasan resiliensi akademik, Martin dan Marsh (2006) mencatat bahwa meskipun ada banyak siswa yang berprestasi buruk dan terus berkinerja buruk, ada sejumlah besar siswa lain yang berhasil membalikkan ketidakberuntungan akademik mereka, berkembang dan berkembang meskipun ada kesulitan.

Kondisi yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu dapat dilihat ketika individu menghadapi pengalaman yang sulit dan tahu bagaimana menghadapi atau beradaptasi dengannya (Rojas, 2015). Martin dan Marsh (2006) menjelaskan bahwa mahasiswa yang resilien secara akademik adalah mahasiswa yang mampu secara efektif menghadapi kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) dalam konteks akademik.

Resiliensi akademik sebagai salah satu kemampuan yang memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan dan pencapaian akademik. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Taren, dkk (2013) ditemukan bagaimana *mindfulness* dapat

mengurangi respon stres dan dengan demikian meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Dalam hal ini menunjukkan individu yang *mindful* akan lebih resilien karena mampu bertahan dari tekanan. Oleh karena itu, perlunya *mindfulness* untuk meningkatkan resiliensi akademik. Di sisi lain, *mindfulness* dan resiliensi akademik telah ditemukan untuk mengurangi atau menetralkan stresor di kalangan siswa (McGillivray & Pidgeon, 2015). *Mindfulness* ampuh untuk membebaskan diri dari himpitan masalah, dan menghubungkan kembali pada kebijaksanaan dan semangat (Kabat-Zin, 2007). *Mindfulness* adalah keterampilan, yang meningkatkan adaptasi terhadap peristiwa-peristiwa penuh tekanan dengan pengaturan diri perhatian terhadap pengalaman langsung, dan orientasi yang terbuka dan menerima terhadap pengalaman seseorang saat ini (Buchheld, Grossman, & Walach, 2001). Brown dan Ryan (2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kualitas kesadaran diri (*consciousness*), yang mencakup keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*). *Mindfulness* didefinisikan sebagai memerhatikan dengan cara tertentu: mempunyai tujuan, pada saat ini, dan apa adanya tanpa menilai (Kabat-Zin, 2007). Kesadaran saat ini dan penerimaan yang tidak menghakimi yang dikembangkan oleh *mindfulness* mendorong keterbukaan dan kepekaan terhadap perubahan kecil dalam pengaruh, yang dapat mengaktifkan pengaturan diri (Teper, Segal, & Inzlicht, dalam Nandasari, 2019).

Mindfulness dapat meningkatkan kualitas hidup dengan membantu kita menghadapi perjuangan yang kita alami dalam pengalaman hidup (Ahmadi, 2016). *Mindfulness* membawa individu untuk menerima dan mengenali apa yang dirasakan saat ini, sehingga dapat lebih terhubung dengan diri sendiri baik secara fisik ataupun emosional serta memahami lebih baik mengenai bagaimana emosi diri dan penyebabnya.

Kabat-Zin (2007) mengungkapkan bahwa *mindfulness* membawa individu untuk mengembangkan kesadaran, kejernihan, dan penerimaan kenyataan saat ini. Individu yang mengabaikan kesadaran pada masa kini akan mengarah pada kelengahan hidup yang akan memengaruhi persepsi dan tindakan individu. Lemahnya kesadaran pada masa kini menciptakan masalah bagi individu melalui tindakan dan perilaku yang tidak disadari, biasanya didorong oleh rasa takut dan

tidak aman. Kabat-Zin juga menjelaskan, permasalahan cenderung menumpuk yang tidak tertangani dapat berakibat merasa terhimpit dan tidak tertolong sehingga kehilangan kemampuan diri untuk mengarahkan energi. Dengan demikian, dalam konteks menyelesaikan skripsi saat mahasiswa mulai merasa terpuruk diharapkan dapat secara sadar mengenali emosi yang dirasakan saat ini, dan tidak terjebak pada tekanan yang dihadapinya sehingga mudah mengatasi kesulitannya. Hal ini menunjukkan, *mindfulness* cenderung dapat dijadikan sebagai cara yang dapat dipelajari mahasiswa untuk mengatur kesulitan serta tekanan terkait akademik terutama mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Neelaranbam (2015) menunjukkan bahwa peningkatan *mindfulness* memungkinkan siswa menjadi *resilience* dalam bereaksi terhadap stres. Galante, dkk (2017) menunjukkan bahwa pemberian pelatihan *mindfulness* dapat menjadi komponen yang efektif dari strategi kesehatan mental siswa yang lebih luas. Dengan menjadi *mindful* membantu individu dalam mengurangi stres mereka dengan meningkatkan resiliensi individu tersebut (Zahra & Riaz, 2018). Selain itu, Kabat-Zinn (2003) merekomendasikan bahwa praktisi yang menggunakan intervensi *mindfulness* harus melatih kesadaran diri sendiri karena manfaat yang dapat diberikan oleh latihan ini dan juga sebagai cara untuk meningkatkan *resilience* seseorang.

Beberapa peneliti telah menyerukan integrasi dan inklusi *mindfulness* sebagai alat penurun stres bagi mahasiswa untuk mengatasi adaptasi (Mrazek, dkk, 2013); *academic bouyancy* (Song & Muschert, 2014); dan resiliensi (Tan & Martin, 2012). Ketika diterapkan pada pengaturan pendidikan, praktik *mindfulness* dapat berfungsi sebagai alat yang berguna untuk koping adaptif bagi siswa untuk membangun *academic bouyancy* (Ramasubramania, 2016).

Pada beberapa hasil penelitian tentang *mindfulness*, ditemukan mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi telah meningkatkan kualitas hidup (Bonifas & Napoli, 2013); kemampuan untuk mengatasi tantangan fakultas (Karakashian, 2011); keterlibatan yang lebih baik dalam kegiatan, penilaian dan pengambilan keputusan (Kurtz, 2011). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Weare (2012), siswa yang penuh perhatian baik melalui karakter

mereka atau melalui pembelajaran, cenderung mengalami kesejahteraan yang lebih baik, cenderung menyertai emosi yang lebih positif dan memiliki lebih banyak teman, dan lebih sedikit emosi dan kecemasan negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Pidgeon dan Keye (2014), ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan resiliensi pada mahasiswa. Resiliensi individu makin kuat dengan adanya *mindfulness*. Temuan dari studi ini menunjukkan dukungan untuk mahasiswa yang menargetkan menumbuhkan resiliensi dan *mindfulness* untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola tantangan yang kompleks secara kompleks dan tuntutan persaingan kehidupan universitas (Pidgeon & Keye, 2014).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Zalicha (2014) menyimpulkan, terlepas dari keterbatasan metodologis, penelitian saat ini menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* singkat meningkatkan *resilience* mahasiswa di bawah tekanan dan dapat membantu meringankan berbagai masalah kesehatan mental dan meningkatkan fungsi psikologis. Dengan demikian perlunya eksplorasi lebih lanjut mengenai *mindfulness* dan resiliensi akademik. Zahra dan Riaz (2017) temuan analisis mediasi mengungkapkan *mindfulness* memediasi hubungan antara *resilience* dan stress yang dirasakan. Penemuan ini memberikan informasi baru tentang *mindfulness* dan resiliensi yang dirasakan memengaruhi mahasiswa. *Mindfulness* berguna untuk meningkatkan kualitas hidup individu. *Mindfulness* sebagai keterampilan dalam meningkatkan adaptasi terhadap peristiwa yang penuh tekanan dengan pengaturan diri secara terbuka dan menerima pada masa saat ini. Berbagai hambatan dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang skripsi, diperlukan kesadaran penerimaan masa kini dan bangkit kembali mengatasi kesulitannya dalam akademik. Ketangguhan dalam menghadapi kesulitan akademik merupakan bagian dari kemampuan resiliensi akademik. Seperti yang dijelaskan oleh Kabat-Zin bahwa *Mindfulness* juga sebagai cara untuk meningkatkan *resilience* seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* perlu dimiliki pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, serta pentingnya resiliensi akademik sebagai ketangguhan pada diri mahasiswa untuk mengatasi hambatan. Dan juga menghadapi masa pandemi COVID-19 merupakan kondisi baru yang sulit sehingga menjadi sebuah hambatan serta tantangan karena

menambah tekanan individu. Penelitian mengenai resiliensi cukup banyak ditemukan namun jarang pembahasan yang berfokus pada resiliensi akademik. Kemudian penelitian mengenai *mindfulness* juga masih jarang ditemukan pembahasannya, terutama keterkaitannya dengan resiliensi akademik masih sulit ditemukan literturnya di Indonesia, khususnya di Universitas "X". Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19 di universitas "X".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *mindfulness* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19 di Universitas "X"?
2. Bagaimana gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19 di Universitas "X"?
3. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19 di Universitas "X"?

1.3 Batasan Masalah

Permasalahan yang ditinjau oleh peneliti untuk penelitian ini hanya sebatas pada terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19 di Universitas "X".

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara *mindfulness* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19 di Universitas "X".

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19 di Universitas "X".

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan, memberikan sumbangan pemikiran, dan menjadi referensi untuk proses mengembangkan *mindfulness* dan resiliensi akademik pada diri mahasiswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa untuk mendapatkan wawasan dengan menerapkan *mindfulness* pada sehari-hari dapat membantu mahasiswa melewati kesulitan dan tekanan dalam menyusun skripsi sehingga mampu bertahan untuk menyelesaikan tanggung jawab akademiknya.

1.6.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk proses mengembangkan penelitian mengenai *mindfulness* dan resiliensi akademik pada diri mahasiswa.