

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan formal di tingkat perguruan tinggi. Dalam menempuh pendidikannya, mahasiswa menghadapi banyak tanggung jawab, salah satunya yaitu melalui penerapan Tri Dharma. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi, tridharma merupakan kewajiban yang dimiliki Perguruan Tinggi dalam menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat. Oleh karena itu mahasiswa berkewajiban untuk meningkatkan mutu dirinya dengan ilmu yang dipelajari sesuai dengan bidang keilmuan tertentu, salah satu implementasinya berupa karya ilmiah melalui penelitian (Lian, 2019).

Skripsi merupakan tugas akhir sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana strata satu yang disusun melalui hasil penelitian sebagai karya ilmiah mahasiswa sesuai dengan kaidah-kaidah ilmiah (Wulan & Abdullah, 2015). Menurut permendikbud RI No 3 Tahun 2020, masa dan beban belajar penyelenggara program pendidikan bagi program sarjana, program diploma empat/sarjana terapan yaitu paling lama 7 tahun akademik dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 SKS. Apabila melewati masa tersebut, dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *drop out*. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Kemenristekdikti tahun 2019 terdapat sejumlah 698.261 atau 8% mahasiswa di Indonesia yang mengalami *drop out*.

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi menghadapi banyak kesulitan diantaranya yaitu masalah tidur, tidak bisa konsentrasi, kelelahan, cemas akan pekerjaan masa depan, tuntutan dari orangtua agar cepat menyelesaikan skripsi dan hal lain terkait penyusunan skripsi seperti menentukan judul, kurangnya referensi, serta cara menuangkan tulisan ke dalam skripsi (Etika & Hasibuan, 2016). Pengerjaan

skripsi juga dapat mengakibatkan *mental down* dan rasa pesimisme dikarenakan hambatan yang ditemui saat mengerjakan skripsi, tidak ada keinginan untuk berusaha dan pandangan negatif mahasiswa terhadap skripsi (Solih, Purwoningsih, Gultom & Fujiati, 2018). Bahkan ada yang merasa sangat terbebani dan sengaja tidak mengerjakan skripsi hingga ingin mengakhiri studinya begitu saja (Gamayanti, Mahardianisa & Syafei, 2018).

Adanya hambatan-hambatan dalam pengerjaan skripsi juga dapat mengakibatkan mahasiswa lulus tidak tepat waktu. Penelitian yang dilakukan oleh Suhartini (2016) menunjukkan bahwa proses penyelesaian studi mahasiswa yang terlambat disebabkan oleh hambatan pada saat proses penulisan skripsi. Menurut Agwil, Fransiska & Hidayati (2020) mahasiswa dari program studi S1 dapat dikatakan sebagai mahasiswa yang lulus tepat waktu apabila menyelesaikan studinya kurang atau sama dengan empat tahun. Maka dari itu mahasiswa yang sudah melewati masa empat tahun, dalam hal ini mahasiswa yang berada pada semester 10,12 dan 14 dapat dikatakan sebagai mahasiswa yang tidak lulus secara tepat waktu. Tentunya hal ini juga dapat menambah tekanan yang akan dirasakan bagi mahasiswa tersebut. Menurut Hidayat, Ramadhani, Nursifa & Afiyanti (2020) mahasiswa yang masa studinya lebih lama dibanding temannya akan merasa tidak percaya diri dan tidak kompeten karena menganggap bahwa dirinya kurang dapat bekerja keras untuk dapat menyelesaikan studinya tepat waktu, hal ini dapat berpengaruh terhadap harga diri mahasiswa tersebut. Menurut Wardani & Pertiwi (2019) seseorang yang memiliki harga diri rendah erat kaitannya dengan perasaan keputusasaan, depresi hingga kecenderungan untuk bunuh diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Sriati & Widiyanti (2020) terhadap mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa sebanyak 87,1% mahasiswa kerap memikirkan kematian pada satu tahun terakhir dan sebanyak 32% mahasiswa berharap untuk mati dalam 1 tahun terakhir. Dilansir dalam Kompas (2020), pada tanggal 11 Juni 2020 ditemukan bahwa terdapat kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir berinisial BH. Diketahui BH merupakan mahasiswa tahun ke tujuh atau semester

14 yang ditemukan tewas gantung diri di rumah milik kakak angkatnya. Korban diduga merasa tertekan akibat kuliah yang tak kunjung lulus karena skripsi yang diajukan selalu ditolak oleh dosen. Kasus serupa juga dialami oleh mahasiswa lain. Pada tanggal 11 Juni 2021, R nekat lompat dari jembatan hingga tewas di lokasi kejadian. Berdasarkan hasil penyelidikan, korban mengalami depresi akibat tugas akhirnya yang tidak selesai sejak 2019. Korban juga diketahui pernah 2 kali melakukan percobaan bunuh diri hingga dilarikan ke rumah sakit (Prawira, 2021). Dua kasus diatas menandakan bahwa penyelesaian skripsi dapat menjadi sesuatu yang membuat putus asa bagi sebagian orang.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan tersebut, peneliti juga melakukan studi wawancara kepada 3 responden mahasiswa yang terdiri dari semester 10, 12, 14 dan sedang mengerjakan skripsi untuk melihat gambaran secara langsung yang terjadi dilapangan. Dari hasil wawancara yang dilakukan, pada responden pertama yaitu NS (24) mahasiswa semester 12, mengatakan bahwa merasa sangat tertekan menjadi mahasiswa semester 12. Hambatan terbesar yang dirasakan adalah tidak memiliki semangat untuk mengerjakan skripsi, merasa cemas, takut dan merasa tidak mampu mengerjakan skripsi, bahkan untuk memulai mengerjakan bab satu mengalami kesulitan. Responden juga tidak siap dengan umpan balik yang diberikan oleh dosen pembimbing, sehingga merasa tidak ingin melanjutkan kuliah lagi dan tidak tahu harus bagaimana. Sementara itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada 2 responden lainnya yaitu IN (22) mahasiswa semester 10 dan J (24) mahasiswa semester 14, dari hasil wawancara peneliti terhadap 2 responden lainnya juga ditemukan beberapa hambatan dan kesulitan yang dirasakan oleh responden, namun dari kedua responden tersebut masih memiliki keinginan untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi. Pada responden J (24) sebelumnya memang sempat merasa terpuruk dan tidak ada keinginan untuk menyelesaikan skripsi, namun saat ini sudah bangkit kembali dan berusaha untuk mengejar ketertinggalan. Sedangkan pada responden IN (22), saat ini sedang berusaha untuk mengerjakan bab 4, responden juga menceritakan bahwa pada perhitungan penelitiannya terdapat kesalahan sehingga harus menghitung ulang, namun hal tersebut tidak mematahkan semangatnya untuk tetap menyelesaikan skripsi.

Dari hasil studi wawancara yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa ketika responden menghadapi tantangan dan kesulitan yang serupa ternyata terdapat respon berbeda pada responden. IN (22) dan J (24) dapat merespon secara positif, tetap bertahan dan ingin mengejar ketertinggalannya sedangkan NS justru merasa putus asa hingga tidak ingin melanjutkan kuliah. Respon positif yang dilakukan oleh IN dan J menjadi hal yang penting dan dibutuhkan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi khususnya semester 10, 12 & 14 agar dapat tetap bertahan dalam menghadapi tekanan dan kesulitan sehingga dapat menyelesaikan skripsinya sebelum melewati batas maksimal yang sudah ditetapkan. Apabila tidak dapat menyelesaikan hingga batas waktu yang ditentukan maka akan terancam *drop out*.

Martin dan Marsh (2003) melihat bahwa terdapat beberapa pelajar yang mengalami keterpurukan, stress dan menyerah akibat kesulitan dan tekanan akademik. Sementara itu terdapat pula beberapa pelajar yang mampu menghadapi tekanan dan kesulitan akademik dengan tetap bangkit, semangat dan merespon secara proaktif, lebih lanjut ia mengatakan bahwa hal tersebut tertetak pada resiliensi akademik. Sejalan dengan itu, Cassidy (2016) mengatakan bahwa resiliensi akademik muncul sebagai bentuk resiliensi psikologis individu yang lebih spesifik dalam menilai kapasitas untuk menghadapi tantangan dan kesulitan yang berkaitan dalam konteks pendidikan. Resiliensi akademik yaitu situasi dimana siswa atau mahasiswa dapat mengatasi berbagai pengalaman yang tidak menyenangkan, menghambat dan menekan proses pembelajaran agar berhasil mencapai setiap tuntutan akademik dengan baik (Hendriani, 2017).

Martin dan Marsh (2006) mengungkapkan dimensi resiliensi akademik yang disebut dengan model 5C yaitu, *confidence* (efikasi diri), *coordination* (perencanaan), *control* (pengendalian), *composure/low anxiety* (ketenangan), dan *commitment* (ketekunan). Sedangkan Cassidy (2016) menunjukkan terdapat tiga dimensi resiliensi akademik, yaitu 1) *Perseverance* (ketekunan), yang menggambarkan individu pekerja keras, tidak mudah menyerah, memiliki tujuan, menerima masukan, mampu melakukan pemecahan masalah dan gigih dalam menghadapi kesulitan 2) *Reflecting*

and adaptive help seeking (Refleksi dan adaptif mencari bantuan) yaitu menggambarkan individu yang mampu merefleksikan pada kekuatan dan kelemahannya, ingin belajar, mencari bantuan, dan dukungan. 3) *Negative affect and emotional response* (afek negatif dan respon emosional) yaitu mampu mengatasi emosi negatif seperti kecemasan dan keputusasaan ketika mahasiswa dihadapi oleh situasi yang menekan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi & Setyawan (2018) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki resiliensi akademik dengan kategori tinggi. Namun hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Jamil (2021) dan Rahayu (2021) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa persentase terbanyak resiliensi akademik berada pada kategori rendah. Beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Tinggi rendahnya resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Martin & Marsh (2008) memfokuskan pada dua faktor, yaitu faktor distal dan proksimal. Faktor distal yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik diantaranya status sosial ekonomi, orangtua tunggal dan *ethnicity*. Kemudian faktor proximal yaitu faktor psikologis, faktor keluarga, teman sebaya dan keterlibatan sekolah (Martin & Marsh, 2008). Faktor psikologis merupakan faktor yang ada dalam individu diantaranya yaitu optimisme, empati, self esteem, keterampilan pemecahan masalah (Rojas, 2015), dan regulasi emosi (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016). Faktor psikologis merupakan faktor proksimal yang dianggap lebih mudah untuk dimanipulasi dan diintervensi (Capella & Weinstein, 2011 dalam Martin & Marsh, 2008). Regulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis, dimana faktor ini merupakan faktor proksimal yang dianggap dapat memengaruhi tingkat resiliensi akademik

Afek negatif dan respon emosional merupakan dimensi resiliensi akademik Cassidy yang berkaitan dengan perasaan negatif ketika individu dihadapkan oleh

situasi tertentu. Menurut Du, Huang, An, & Xu (2018) mahasiswa yang tidak dapat menghadapi emosi negatif secara tepat, maka akan menjadi serangkaian emosi negatif yang kompleks seperti depresi, kecemasan, kemarahan selama peristiwa stress tersebut berlangsung, sehingga hal ini dapat berpengaruh pada kinerja akademiknya. Maka dari itu, dengan melakukan pengelolaan emosi yang baik dapat membuat mahasiswa lebih mudah mengatasi kesulitan dan memecahkan masalah sehingga dapat membantu meningkatkan ketekunannya dalam proses pengerjaan skripsi. Hal ini seperti yang dikatakan Reivich & Shatte (2003) bahwa dengan memiliki kemampuan regulasi emosi, dapat membuat seseorang pandai menyelesaikan masalah dan berhasil dalam melakukan pekerjaannya. Strategi regulasi emosi merupakan sumber daya yang penting untuk meningkatkan pembelajaran, prestasi dan kualitas dalam pendidikan (Hafiz, 2015).

Berdasarkan hal tersebut maka penting bagi mahasiswa untuk dapat meregulasi emosinya dengan baik, karena apabila mahasiswa tidak dapat meregulasi emosinya secara baik akan memengaruhi akademik mahasiswa tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Marincas dan David (2013) menemukan bahwa mahasiswa yang gagal sarjana dilaporkan lebih banyak menggunakan strategi regulasi emosi yang disfungsional. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, khususnya pada mahasiswa semester 10, 12, dan 14 menjadi hal yang penting untuk dapat mengelola serangkaian emosi negatif dengan tepat sehingga dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tersebut, mengingat sudah melewati batas lulus tepat waktu dan sedang berada diambang *drop out*, jika tidak dapat menyelesaikan skripsinya sebelum melewati batas maksimal ketentuan kelulusan.

Menurut Gross (2002) regulasi emosi adalah proses dimana individu dapat memengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan dan bagaimana ia merasakan serta mengungkapkan emosi tersebut. Dalam melakukan regulasi emosi, diperlukan strategi yang tepat agar mendapatkan hasil yang baik Menurut Gross & John (2003) terdapat 2 strategi dalam regulasi emosi, yaitu strategi penilaian ulang (*cognitive reappraisal*) dan strategi penekanan (*expressive suppression*). *Reappraisal* yaitu menafsirkan kembali

situasi untuk mengurangi dampak emosionalnya. Sedangkan *expressive suppression* yaitu menekan atau menghambat perasaan yang sedang dirasakan.

Strategi penilaian ulang (*cognitive reappraisal*) seringkali dinilai efektif daripada strategi penekanan (*expressive suppression*). Dalam *setting* akademik, Seibert, Bauer, Way & Fincham (2017) memberi contoh perbedaan orang yang menggunakan kedua strategi ini, pada seseorang yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* akan mengurangi perasaan cemas terhadap ketakutan atas persentasi kelasnya dengan cara melakukan penilaian ulang terhadap situasi tersebut bahwa hal itu hanya sebagai pengalaman belajar, sedangkan seseorang yang menggunakan strategi *expressive suppression* akan berusaha menahan air mata ketika melihat nilai ujiannya yang buruk hal ini agar dapat menekan perilakunya.

Pada contoh kasus lain, misalnya seseorang yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, saat seseorang di kritik mengenai tugas yang dikerjakan kepada dosennya, mahasiswa tersebut akan melihat kritikan itu sebagai suatu hal yang membangun dirinya untuk dapat lebih giat mengerjakannya, sehingga mahasiswa tersebut tidak akan merasa marah atau kecewa, melainkan ia akan berjuang lebih keras lagi agar mendapatkan hasil yang baik. Sedangkan apabila mahasiswa tersebut menggunakan strategi *expressive suppression*, mahasiswa akan menahan kekecewaan, kesedihan atau kemarahan atas kritikan yang dilakukan oleh dosennya, hal ini memang akan menurunkan ekspresi perilakunya, namun tidak akan menghilangkan pengalaman rasa kecewa, marah, dan kesedihannya tersebut karena strategi *expressive suppression* tidak akan mengubah pengalaman emosi melainkan hanya menurunkan ekspresi perilaku saja dan dapat merusak ingatan (Gross, 2001). Penelitian yang dilakukan oleh Fadilah (2019) mengenai hubungan regulasi emosi dengan *adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif signifikan dimana semakin tinggi regulasi emosi *cognitive reappraisal* seseorang, maka tingkat *adversity quotient* juga semakin tinggi.

Sukmaningpraja & Santhoso (2016) menyatakan bahwa individu yang dapat mengekspresikan emosinya dengan tepat dapat menumbuhkan resiliensi dalam dirinya

agar mampu tetap tenang walau sedang menghadapi tekanan dalam hidupnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gottman (dalam Widuri, 2012) menunjukkan bahwa menerapkan regulasi emosi dalam kehidupan dapat berdampak positif bagi kesehatan fisik, keberhasilan akademik, memudahkan hubungan interpersonal serta meningkatkan resiliensi. Menurut Roellyana & Listiyandini (2016) ketika mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki keyakinan yang baik dan harapan positif maka mereka akan cenderung menghadapi kesulitan yang terjadi selama pengerjaan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sekarini (2021) kepada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmaningpraja & Santhoso (2016) menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi sebesar 46,6%. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh (Ridwan, 2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi dengan tingkat resiliensi taruna politeknik ilmu pelayaran. Namun, hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pahlevi & Salve (2018) hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa yang merantau dan tinggal di tempat kost. Hal ini bisa dikarenakan regulasi emosi bukan termasuk faktor yang dapat membantu mengelola berbagai macam stressor yang dihadapi mahasiswa rantau dan tinggal di kost. Dengan kata lain mahasiswa yang merantau memiliki kecenderungan menjadi pribadi yang resilien tanpa harus meregulasi emosinya.

Adanya penelitian terdahulu yang mendukung terdapat hubungan dan pengaruh terkait regulasi emosi dengan resiliensi, serta adapula perbedaan hasil dari penelitian tersebut dan belum adanya penelitian yang membahas mengenai resiliensi yang berfokus pada akademik terkait pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada subjek mahasiswa semester 10, 12, 14, maka dari itu penelitian ini menjadi penelitian terbaru, sehingga peneliti tertarik untuk mengajukan judul penelitian

“pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa semester 10, 12, 14 yang sedang mengerjakan skripsi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah yang akan diteliti yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran mengenai resiliensi akademik pada mahasiswa semester 10, 12, 14 yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Bagaimana gambaran mengenai regulasi emosi pada mahasiswa semester 10, 12, 14 yang sedang mengerjakan skripsi?
3. Bagaimana pengaruh regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa semester 10, 12, 14 yang sedang mengerjakan skripsi?
4. Bagaimana pengaruh regulasi emosi (*expressive supression*) terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa semester 10, 12, 14 yang sedang mengerjakan skripsi?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi penelitian telah dijelaskan, maka peneliti membatasi masalah pada pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa semester 10, 12, 14 yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu :

“Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa semester 10, 12, 14 yang sedang mengerjakan skripsi”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh resiliensi akademik pada mahasiswa semester 10, 12, 14 yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberikan wawasan dan kajian teoritis bagi pembaca mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa semester 10, 12, 14 yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru bagi institusi perguruan tinggi sehingga dapat berkontribusi dalam memprediksi terkait pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa semester 10, 12, 14 yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru bagi mahasiswa umum atau terkhusus mahasiswa semester 10, 12, 14 yang sedang mengerjakan skripsi sehingga dapat memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan gambaran bagi pengembangan penelitian terkait variabel resiliensi akademik dan regulasi emosi.