

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Skripsi merupakan sebuah karya tulis yang disusun mahasiswa dalam jenjang pendidikan tinggi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana yang bisa berbentuk pengembangan dari karya tulis terdahulu, studi penelitian, atau kajian pustaka terhadap suatu isu sosial (Roellyana & Listiyandini, 2016). Skripsi juga menjadi salah satu penyokong keberhasilan sumber daya manusia di sebuah negara yang berkualitas. Oleh karena itu, perguruan tinggi diharapkan mampu mempertahankan kualitas perkuliahan sehingga menghasilkan mahasiswa yang berkualitas (Pratiwi & Roosyanti, 2019). Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa dihimbau untuk menentukan topik yang berbeda dari mahasiswa lainnya ataupun dari penelitian sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk menghindari plagiasi dan mengetahui keterbaruan dari penelitian yang sudah pernah dilakukan. Selain itu, skripsi juga dikerjakan secara individu agar mahasiswa dapat menyalurkan semua kemampuan yang diperoleh selama melaksanakan perkuliahan, namun faktanya, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan sehingga menghambat proses pengerjaan skripsi (Roosyiana, 2022).

Mahasiswa jenjang sarjana juga memiliki masa studi ideal dalam menyelesaikan perkuliahannya yakni selama empat tahun, namun fakta di lapangan masih terdapat mahasiswa yang lulus melebihi masa studi ideal tersebut. Hal ini sering kali diakibatkan oleh berbagai hambatan yang dialami selama proses pengerjaan skripsi (Khoirunnisa et al., 2022). Hambatan yang terjadi pada mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi dapat disebabkan melalui faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal meliputi, sulitnya topik skripsi, sulit mencari literatur dan pengumpulan data, serta kendala dengan dosen pembimbing. Kemudian, untuk faktor internalnya meliputi,

berkurangnya atau bahkan hilangnya motivasi dalam diri dan rendahnya kemampuan akademik mahasiswa. Hambatan-hambatan ini lah yang membuat mahasiswa merasa tertekan sehingga dapat memicu terjadinya masalah psikologis seperti stres (Polina & Siang, 2009; dalam Nabila & Sayekti, 2021). Masalah psikologis yang dirasakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi umumnya adalah stres yang bersifat negatif atau yang biasa disebut dengan distres. Distres adalah jenis stres yang membuat individu merasakan emosi-emosi negatif seperti cemas, takut, dan khawatir yang tentunya tak hanya berdampak pada fisik seseorang, melainkan berdampak juga pada psikologisnya (Roosyiana, 2022). Distres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditandai dengan berbagai gejala fisik yang bervariasi seperti kelelahan, lemas, keringat dingin, dan otot tegang. Selain itu, mahasiswa juga merasakan adanya perubahan suasana hati, seperti mudah menangis, tertekan, khawatir, dan perasaan yang lebih sensitif (Roosyiana, 2022).

Penulis juga telah melakukan studi pendahuluan kepada 53 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan rincian 45 mahasiswa semester 8, 5 orang mahasiswa semester 10, 2 orang mahasiswa semester 12, dan 1 orang mahasiswa semester 14. Hasilnya, terdapat 96% atau sebanyak 51 mahasiswa menyatakan bahwa mereka mengalami kondisi-kondisi psikologis yang mengganggu selama proses mengerjakan skripsi. Sebanyak 72% mahasiswa menyatakan merasa sedih/tertekan, 66% mahasiswa merasa mudah cemas dan takut tanpa alasan yang jelas, 55% mahasiswa merasa sulit bersantai (*relax*), 40% mahasiswa merasa tidak antusias dengan hal apapun, 45% mahasiswa merasa mudah terganggu, 38% mahasiswa merasa mudah marah, dan 26% mahasiswa merasa sulit bergembira. Berdasarkan hasil persentase tersebut tentunya hampir setiap mahasiswa merasakan lebih dari satu kondisi psikologis yang mengganggu selama proses mengerjakan skripsi sehingga inilah yang disebut sebagai *psychological distress*.

Melalui hasil studi pendahuluan, penulis juga meminta responden untuk menuliskan penyebab mahasiswa merasakan kondisi-kondisi psikologis yang mengganggu selama proses pengerjaan skripsi yang dapat dikelompokkan berdasarkan faktor penyebab internal dan eksternal. Faktor internalnya antara

lain, 6 mahasiswa menyatakan bahwa skripsi sulit sehingga mereka kurang memahami topik penelitian, 6 mahasiswa menyatakan khawatir dengan skripsinya karena merasa tertinggal oleh progres teman, 4 mahasiswa menyatakan sering kali muncul pikiran-pikiran buruk mengenai skripsi mereka (*overthinking*), dan 3 mahasiswa menyatakan takut untuk menemui dosen pembimbing.

Kemudian, untuk faktor eksternalnya antara lain, 7 mahasiswa menyatakan adanya tuntutan dari orang tua yang mengharuskan lulus tepat waktu, 7 mahasiswa menyatakan sulitnya mencari literatur, 14 mahasiswa menyatakan sulit mencari responden, dan 11 mahasiswa menyatakan dosen pembimbing sulit dihubungi dan ditemui. Bahkan, terdapat mahasiswa yang menyatakan bahwa skripsinya terhambat sehingga perlu menambah semester akibat adanya kendala dengan dosen pembimbing. Mahasiswa tersebut juga didiagnosis depresi berat oleh psikolog dan telah mengajukan penggantian dosen pembimbing kepada pihak kampus. Hasil studi pendahuluan ini semakin memperkuat berbagai hambatan yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sehingga mereka rentan mengalami *psychological distress*. Mirowsky dan Ross (2003) menguraikan *psychological distress* sebagai keadaan subjektif yang tak menyenangkan dan meliputi dua bentuk keadaan, yaitu depresi dan kecemasan. Namun, menurut Lovibond dan Lovibond (1995), selain memicu terjadinya depresi dan kecemasan, kejadian dalam hidup yang penuh tekanan juga dianggap menyebabkan terjadinya stres. Oleh karena itu, Lovibond dan Lovibond (1995) menggambarkan *psychological distress* sebagai kondisi emosi negatif yang tidak hanya meliputi depresi dan kecemasan, tetapi juga stres.

Studi yang dilakukan oleh Salsabila et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *psychological distress* dengan kategorisasi tinggi yakni sebesar 51,9% yang mencakup stres, depresi, dan kecemasan. Menurut Nabila dan Sayekti (2021), mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rawan mengalami stres dengan contoh fenomena seperti, sulit relaks, mudah tersinggung, dan kesulitan berkonsentrasi. Pernyataan tersebut selaras dengan hasil penelitian Aprilia dan Yoenanto (2022) yang

menyatakan bahwa sebesar 68,5% atau sebanyak 135 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres pada kategorisasi sedang dan 35 mahasiswa lainnya berada pada stres tingkat tinggi.

Selain itu, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rawan mengalami kecemasan dan depresi (Fachrozie et al., 2021; Laoli et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian Ompusunggu (2022) diketahui bahwa 83% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan pada kategorisasi tinggi. Fenomena kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditandai dengan respons fisiologis seperti, takut menemui dosen sehingga tidak hadir ketika bimbingan skripsi, jantung berdetak lebih cepat ketika sedang mengerjakan skripsi, dan telapak tangan berkeringat ketika hendak menemui dosen pembimbing (Fachrozie et al., 2021).

Adapun penelitian oleh Munthe dan Saragi (2023) yang menyatakan bahwa 31% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada depresi tingkat sedang dan 15% berada pada depresi tingkat tinggi. Fenomena depresi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditandai dengan munculnya perasaan rendah diri, putus asa terhadap skripsi yang sedang dikerjakan, dan merasa hidup tidak berarti, bahkan sangat mungkin munculnya perasaan ingin bunuh diri (Laoli et al., 2022). Beberapa contoh fenomena stres, kecemasan, dan depresi yang dirasakan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tersebut sesuai yang dikemukakan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) terkait dengan gejala *psychological distress*.

Mahasiswa jenjang sarjana umumnya berusia 18-25 tahun yang merupakan transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa atau yang dikenal dengan usia *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Dalam perjalanan hidupnya, individu di usia *emerging adulthood* menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan, salah satunya adalah untuk segera menyelesaikan pendidikan dan melanjutkan kehidupannya (Arnett, 2000). Maka dari itu, fase *emerging adulthood* dipandang sebagai salah satu fase perkembangan yang rentan, kritis, dan berisiko (Bessaha, 2017). Pada hasil studi terdahulu yang dilakukan oleh Yuniaty dan Hamidah (2020), terbukti bahwa individu usia *emerging adulthood* di Indonesia mengalami *psychological distress* yang cukup tinggi yakni sebesar

72%. Tidak sedikit individu yang berada pada fase perkembangan ini akan mengalami ketidakstabilan emosi dan fungsi kognitif karena terjadi berbagai perubahan dalam hidupnya (Arnett, 2000).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang telah menegaskan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rawan mengalami *psychological distress*, terdapat fenomena yang seringkali dikaitkan dengan mahasiswa tingkat akhir yakni kesepian. Menurut Perlman dan Peplau (1984) kesepian merupakan perasaan tidak menyenangkan yang terjadi saat jaringan sosial individu berkurang secara substansial baik secara kualitas maupun kuantitas. Mahasiswa tahun terakhir yang hanya mengambil mata kuliah skripsi sangat mungkin merasakan adanya perubahan dalam hubungan sosialnya, seperti jarang bertemu dengan teman-teman karena sudah tidak ada lagi jadwal mata kuliah bersama di kelas, adanya perbedaan dosen pembimbing sehingga berbeda pula jadwal bimbingannya, topik obrolan dengan teman yang semakin berkurang karena sungkan bertanya terkait progres penelitian, dan cenderung fokus pada skripsi masing-masing (Herianda et al. 2021). Menurut B. J. & K. (2022) kesepian merupakan prediktor signifikan yang berkorelasi positif terhadap *psychological distress* di mana *psychological distress* meningkat seiring dengan peningkatan kesepian. Hasil penelitian Yung et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkat kesepian yang tinggi memprediksi tingginya stres dan kecemasan pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kesepian cenderung merasakan lebih banyak tekanan psikologis yang menyebabkan kinerjanya memburuk. Hal tersebut juga selaras dengan hasil penelitian Losada-Baltar et al. (2021) bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka tinggi juga *distress* seseorang.

Di sisi lain, *psychological distress* juga berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menilai dan mengenali situasi yang tengah dihadapi atau yang dikenal dengan kemampuan regulasi emosi (Snoep L. 2008; dalam Karam et al., 2023). Menurut Gross (1998) regulasi emosi adalah upaya pembentukan emosi yang dirasakan seseorang, kapan ia merasakan sebuah emosi, dan bagaimana ia mengalami atau mengungkapkan emosi tersebut. Strategi regulasi emosi dibedakan menjadi dua jenis yaitu, *cognitive reappraisal* dan *expressive*

suppression (Gross & John, 2003) Hasil penelitian Li et al. (2022) membuktikan bahwa strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* berkorelasi negatif dengan *psychological distress*, sedangkan *expressive suppression* berkorelasi positif dengan *psychological distress*. Individu yang tidak memiliki seseorang yang akrab di sekitarnya cenderung menggunakan *expressive suppression* dalam meregulasi emosinya. *Expressive suppression* menyebabkan peningkatan emosi negatif sehingga meredam emosi positif, dalam jangka panjang hal tersebut dapat berakibat buruk pada kesehatan mental seseorang (Hong et al., 2018). Sedangkan, individu yang lebih sering menggunakan *cognitive appraisal* akan lebih percaya diri dengan kapasitas mereka dalam mengelola emosi, sehingga dapat mengontrol hidupnya (Dryman & Heimberg, 2018).

Selain kesepian dan regulasi emosi, religiusitas atau keyakinan individu pada sebuah agama diprediksi dapat mengurangi tingkat *psychological distress* (Ross, 1990). Studi yang dilakukan oleh Janon dan Che Izhar (2020) membuktikan bahwa religiusitas berkorelasi negatif dengan *psychological distress* pada mahasiswa beragama Islam, namun pada penelitian yang dilakukan oleh Rashid et al. (2021) memperlihatkan hasil yang berbeda bahwa religiusitas tidak memiliki hubungan dengan *psychological distress* pada mahasiswa Muslim di Malaysia. Studi lainnya terkait religiusitas dan *psychological distress* yang dilakukan kepada subjek dengan agama lain juga menunjukkan hasil yang serupa. Hasil penelitian E. M. Lloyd dan Reid (2022) menyatakan bahwa religiusitas berkorelasi negatif dengan *psychological distress* pada umat Kristen yang mengalami depresi dan kecemasan. Seseorang yang terlibat dengan praktik keagamaan memiliki tingkat *distress* yang lebih rendah, hal ini disebabkan oleh hubungan dekat antara individu dengan Sang Pencipta yang meningkatkan kesejahteraan subjektifnya selama menghadapi masa-masa sulit (E. M. Lloyd & Reid, 2022).

Berdasarkan pemaparan sebelumnya terkait masing-masing prediktor dari *psychological distress*, maka jika digambarkan dinamika dari ketiga prediktor tersebut secara bersamaan yaitu, kesepian membuat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung merasakan emosi negatif seperti

perasaan tidak berdaya dan terisolasi dari lingkungan sekitar. Hal ini membuat mahasiswa menghindari dari lingkungannya karena merasa tidak mampu menjalin hubungan sosial (Theja, 2023). Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan merasa kesepian, perlu memaksimalkan keterampilan regulasi emosinya guna mengendalikan emosi negatif agar mampu mempersepsikan kembali emosi negatif tersebut menjadi lebih positif (Syahputra & Affandi, 2024). Kemudian, religiusitas juga berkaitan dengan pengalaman emosi seseorang dan diprediksi mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, seperti mengevaluasi dan memodifikasi respons emosional khususnya ketika sedang merasakan emosi negatif (Angelia et al., 2020; Thompson, 1994). Aktivitas keagamaan seperti ibadah dan doa membantu individu memperoleh ketenangan, sehingga individu mampu menafsirkan kembali setiap keadaan emosional yang sedang dirasakan (Angelia et al., 2020).

Merujuk pada data teoritik dan empirik yang telah dipaparkan sebelumnya diketahui bahwa kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas berkaitan dengan *psychological distress*. *Psychological distress* yang mencakup depresi, kecemasan, dan stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor sehingga perlu dikaji melalui beberapa pendekatan. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Li et al., (2022) telah menggabungkan lebih dari dua prediktor terhadap *psychological distress* yakni, *coping style* dan regulasi emosi menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak variabel psikologis lainnya untuk diketahui pengaruhnya terhadap *psychological distress*. Kemudian, adanya perbedaan pada hasil studi sebelumnya membuat penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut. Pada penelitian sebelumnya juga belum banyak studi yang menghubungkan lebih dari dua prediktor terhadap *psychological distress*, khususnya yang secara bersamaan menggabungkan kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas untuk dilihat pengaruhnya terhadap *psychological distress* dengan subjek mahasiswa jenjang sarjana yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, penelitian ini disusun dengan judul “Pengaruh Kesepian, Regulasi Emosi, dan Religiusitas terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, dapat diidentifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami berbagai hambatan baik secara eksternal maupun internal. Faktor eksternal meliputi sulitnya mencari literatur dan responden, serta dosen pembimbing yang sulit dihubungi. Kemudian, faktor internal meliputi demotivasi dan kurangnya pemahaman pada topik penelitian.
- 1.2.2 Berbagai hambatan yang terjadi selama proses pengerjaan skripsi tersebut menyebabkan mahasiswa tertekan sehingga mengalami *psychological distress* yang meliputi stres, kecemasan, dan depresi.
- 1.2.3 Fenomena stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditandai dengan perasaan mudah tersinggung, sulit relaks, dan sulit berkonsentrasi.
- 1.2.4 Fenomena kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditandai dengan jantung yang berdetak lebih cepat ketika sedang mengerjakan skripsi dan gemetar pada tangan ketika hendak menemui dosen pembimbing.
- 1.2.5 Fenomena depresi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditandai dengan munculnya perasaan rendah diri, putus asa, dan merasa hidup tidak berarti.
- 1.2.6 Berdasarkan hasil studi pendahuluan, kondisi-kondisi psikologis yang mengganggu tersebut disebabkan oleh berbagai alasan seperti, munculnya pikiran-pikiran buruk mengenai skripsi (*overthinking*), tuntutan dari keluarga harus lulus sesuai masa studi ideal, dan rendah diri karena progres penelitian teman sudah lebih jauh.
- 1.2.7 Berkurangnya intensitas hubungan sosial dengan sesama teman mahasiswa, disertai kurangnya kemampuan mengenali dan mengelola emosi, serta tingkat religiusitas seseorang diprediksi berpengaruh terhadap *psychological distress*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas, maka pembatasan masalah pada penelitian ini adalah mengenai *psychological distress* yang mencakup stres, kecemasan, dan depresi yang dipengaruhi oleh kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dijelaskan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yakni sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah terdapat pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas terhadap stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
- 1.4.2 Apakah terdapat pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas terhadap kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
- 1.4.3 Apakah terdapat pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas terhadap depresi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
- 1.4.4 Apakah kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas secara simultan memengaruhi *psychological distress* yang mencakup stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yakni sebagai berikut:

- 1.5.1 Mengetahui pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas terhadap stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- 1.5.2 Mengetahui pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas terhadap kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.5.3 Mengetahui pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas terhadap depresi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.5.4 Mengetahui pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas secara simultan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan di ranah Psikologi khususnya tentang pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi mahasiswa mengenai faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan bagaimana cara mengurangnya.

1.6.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya khususnya mengenai pengaruh kesepian, regulasi emosi, dan religiusitas terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi