

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mengerjakan skripsi merupakan fase krusial dalam kehidupan akademik mahasiswa yang menuntut kesiapan akademik sekaligus kesiapan psikologis. Proses penyelesaiannya bukanlah hal yang mudah, karena mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan yang membuat mahasiswa berpikir tidak dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan harapan (Hanapi & Agung, 2018). Kondisi yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi perlu mendapatkan perhatian karena berpotensi mengganggu kondisi psikologis dan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama proses penyusunan skripsi (Lestari & Hastuti, 2023).

Mahasiswa skripsi rentan mengalami tekanan akademik karena adanya tuntutan untuk menyelesaikan pendidikan dalam batas waktu tertentu (Gisela dkk., 2025). Tekanan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi dapat berasal dari berbagai faktor, baik dari akademik maupun nonakademik, seperti munculnya pikiran irasional tentang skripsi, kesulitan dalam penyusunan skripsi, tuntutan dan harapan untuk menyelesaikan perkuliahan tepat waktu, metode penelitian, dan proses bimbingan dengan dosen pembimbing (Hianto & Shanti, 2018; Incentia, 2022). Kesulitan-kesulitan tersebut tidak hanya menjadi tantangan dalam proses akademik, tetapi juga dapat mengganggu konsentrasi, kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan penyusunan skripsi, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kondisi ini semakin nyata terlihat dalam berbagai kasus yang terjadi di kalangan mahasiswa, yang menunjukkan besarnya tekanan yang dialami selama proses penyelesaian skripsi. Tekanan tersebut tidak jarang berujung pada kondisi psikologis yang serius. Pada tahun 2018, Tirto.id melaporkan bahwa terdapat dua mahasiswa dari Universitas Padjadjaran (UNPAD) berinisial MB dan RWB diduga mengakhiri hidupnya karena tekanan skripsi yang belum selesai (Khalika, 2019). Pada tahun 2023, Jambione.com melaporkan bahwa terdapat mahasiswa dari Universitas Jambi berinisial GR diduga mengakhiri hidupnya karena depresi menghadapi banyak persoalan, salah satunya berkaitan dengan penyusunan

proposal skripsi. Begitu pula pada tahun 2021, Liputan6.com melaporkan kasus mahasiswa yang mengalami tekanan emosional hingga menangis setiap hari karena skripsi tidak kunjung selesai (Hafidha, 2021). Kasus-kasus tersebut menunjukkan bahwa gangguan kondisi psikologis selama proses penyusunan skripsi dapat berkembang menjadi penurunan kesejahteraan psikologis yang serius apabila tidak ditangani secara memadai.

Fenomena stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tidak terlepas dari berbagai bentuk kesulitan yang dihadapi selama proses pengerjaan skripsi. Dari hasil penelitian Fadilah dkk. (2022), pada mahasiswa Program Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Tangerang terdapat 70 mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi yaitu kesulitan dalam melakukan penelitian (68,6%), kesulitan mencari referensi (67,2%), rasa malas (64,3%), kurangnya motivasi (58,6%), sulit menyesuaikan waktu dengan dosen pembimbing (55,7%), dan kesulitan dalam menentukan judul (54,3%). Temuan serupa juga ditunjukkan pada penelitian Saputra dkk. (2024), terdapat 97 mahasiswa skripsi di Universitas Lambung Mangkurat (ULM) yang mengalami kurangnya motivasi (51,5%), peran dosen (46,4%), mencari referensi yang relevan (38,1%), pengaruh lingkungan teman sebaya (36,1%), dukungan keluarga (35,1%), faktor kesehatan (29,9%), dan aktivitas luar akademik (26,8%). Pada penelitian Rismen (2015), terdapat mahasiswa STIKIP PGRI Sumbar mengalami kesulitan selama mengerjakan skripsi yaitu kesulitan dalam menuangkan ide ke dalam tulisan (66,67%), menganalisis hasil penelitian (64,10%), dan menggunakan statistik dalam mengolah data (61,54%).

Temuan serupa yang menunjukkan bahwa hambatan dalam menyelesaikan skripsi adalah permasalahan yang dialami secara luas oleh mahasiswa di berbagai institusi dalam negeri maupun luar negeri. Pada penelitian Linh dan Quyen (2022), terdapat 219 mahasiswa di Vietnam dari Universitas Terbuka Kota Ho Chi Minh mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi yaitu kesulitan dalam penggunaan alat penelitian sebanyak 49,25%, mengatur waktu pribadi sebanyak 47%, berinteraksi dengan dosen pembimbing sebanyak 39,75%, masalah universitas misalkan referensi yang relevan, mata kuliah penelitian ilmiah yang kurang memberikan pengetahuan yang cukup pada mahasiswa sebanyak 33,25% sampai

37,5%. Sementara itu, penelitian Dassa dkk. (2023), menunjukkan bahwa 188 mahasiswa di Universitas Negeri Makassar (UNM) mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi seperti kurangnya motivasi (48,4%), memahami materi dan menganalisis data (43,6%), masalah komunikasi dengan dosen pembimbing (38,3%), dan manajemen waktu (28,7%). Dengan demikian, kesulitan-kesulitan tersebut menggambarkan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, yang tidak hanya berkaitan dengan aspek teknis tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dalam mengelola tuntutan akademik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan dalam penyusunan skripsi tidak hanya terjadi di Indonesia, melainkan juga menjadi tantangan global yang berpotensi mengganggu kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik dan mempertahankan kesejahteraan psikologis selama proses penyusunan skripsi.

Mahasiswa di wilayah Jabodetabek menunjukkan tingkat kerentanan yang cukup tinggi terhadap tekanan akademik. Penelitian Rahma dkk. (2025), bahwa stres akademik pada mahasiswa di Jabodetabek mencapai 62.9%, yang menunjukkan tingginya tekanan akademik di wilayah ini. Temuan ini diperkuat oleh Hanidah (2023) tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir di wilayah Jabodetabek berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa selama proses penyelesaian studi, sehingga berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut. Selain itu, penelitian Akbar dan Aisyawati (2021), pada mahasiswa di Jakarta menunjukkan strategi koping yang berperan penting dalam kondisi psikologis mahasiswa di wilayah perkotaan, di mana penggunaan strategi koping adaptif berkaitan dengan tingkat tekanan psikologis yang rendah. Oleh karena itu, konteks wilayah Jabodetabek relevan untuk dikaji dalam penelitian mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa skripsi.

Proses penyusunan skripsi yang menuntut secara akademis dan emosional dapat menjadi tantangan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik, sehingga berpotensi menurunkan kondisi psikologis mahasiswa (Daffanur dkk., 2025). Kondisi kesejahteraan psikologis yang menurun dapat membuat mahasiswa lebih rentan mengalami berbagai dampak negatif, seperti penarikan diri dari aktivitas sosial, gangguan tidur, ketidakpuasan hidup, bahkan perilaku bunuh diri (Aulia dan

Panjaitan, 2019), serta dapat menimbulkan dampak psikologis negatif seperti perasaan tertekan, rendah diri, hingga berperilaku agresif atau destruktif (Utami, 2016). Dengan demikian, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses penyusunan skripsi.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi psikologis mahasiswa yang mempunyai sikap positif yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk menerima dirinya, menjalani hubungan yang positif dengan orang lain, mempunyai otonomi, tujuan hidup yang jelas, mampu menguasai lingkungan, serta terus mengembangkan potensi diri (Ryff, 1995). Kesejahteraan psikologis menjadi aspek yang sangat penting bagi mahasiswa karena kondisi psikologis yang sehat dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik secara adaptif dan tetap berfungsi secara optimal selama proses penyusunan skripsi (Dyla dkk., 2020). Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung kurang efektif dalam belajar, dan kesulitan berkonsentrasi. Tekanan akademik yang mengganggu kesejahteraan psikologis dapat memperburuk tantangan yang dihadapi mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi (Daffanur dkk., 2025). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang perlu dijaga oleh mahasiswa selama mengerjakan skripsi, karena kondisi psikologis yang sehat mendukung kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik serta meningkatkan fokus, dan efektivitas dalam mengerjakan skripsi secara konstruktif.

Tekanan akademik selama proses pengerjaan skripsi sering kali mengganggu berbagai dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tekanan yang berlebihan dapat menurunkan *self-acceptance* yang ditandai dengan munculnya perasaan tidak mampu dan rendah diri terhadap kemampuan akademik. *Positive relations with others* juga dapat terganggu akibat dari lingkungan sosial yang kurang mendukung. Selain itu, tuntutan akademik yang tinggi dapat menghambat otonomi mahasiswa dalam mengambil keputusan, melemahkan kejelasan tujuan hidup, serta menurunkan kemampuan penguasaan lingkungan dalam mengatur waktu dan sumber daya akademik. Dalam jangka panjang, kondisi ini juga dapat menghambat pertumbuhan pribadi mahasiswa selama masa studi (Freire dkk., 2016; Kuswanto, 2025). Kondisi kesejahteraan psikologis yang baik adalah seseorang yang memiliki otonomi, menerima diri sendiri, tujuan hidup yang jelas,

menguasai lingkungan, dan berusaha untuk mengembangkan diri (Ryff, 1989). Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik secara adaptif menjadi faktor penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

Untuk menjaga kesejahteraan psikologis, mahasiswa perlu mempunyai strategi yang tepat untuk dapat menghadapi tantangan skripsi. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan strategi koping (Basaria dkk., 2023). Strategi koping adalah proses psikologis yang dilakukan seseorang untuk mengatasi, menghadapi, mengelola stres atau tantangan yang dirasakan, dan dapat membuat seseorang beradaptasi dengan situasi yang menantang atau mengancam (Lazarus & Folkman, 1984).

Dalam teori koping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), strategi koping terbagi menjadi dua jenis yaitu *problem-focused coping* adalah strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung, dan *emotion-focused coping* adalah strategi yang berfokus untuk mengatur respon emosi terhadap stres. Sementara itu, Carver (1997) menambahkan jenis strategi yaitu *dysfunctional coping* yang cenderung menolak adanya masalah dengan cara mengalihkan perhatian pada kegiatan lain.

Strategi koping seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Penggunaan strategi *problem-focused coping* dapat menyelesaikan permasalahan akademik secara efektif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Solove dkk., 2014). *Emotion-focused coping* juga berperan dalam mengurangi stres emosional dalam jangka pendek, seperti perubahan cara pandang terhadap situasi, sehingga dapat mengurangi gangguan psikologis mahasiswa di masa sulit (Ding dkk., 2021), meskipun kurang efektif jika tidak dikombinasikan dengan strategi lainnya (Srivastava dkk., 2023).

Sebaliknya, penggunaan strategi *dysfunctional coping* berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, yang artinya semakin tinggi penggunaan strategi *dysfunctional coping* maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa (Qiao dkk., 2011; Sumiati & Sita, 2022). *Dysfunctional coping* hanya memberikan ketenangan sementara tanpa menyelesaikan sumber

stres, sehingga apabila digunakan terus menerus dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. (Sumiati & Sita, 2022). Oleh karena itu, pemilihan strategi koping yang tepat akan menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa selama mengerjakan skripsi.

Selain strategi koping, efikasi diri juga memiliki peran bagi mahasiswa saat mengerjakan skripsi (Nuraini & Nawangsih, 2022). Masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa sering kali dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rendahnya efikasi diri dalam menyelesaikan skripsi (Asmawan, 2016; Pratiwi & Roosyanti, 2019). Mahasiswa juga kerap merasakan tidak memiliki target untuk menyelesaikan skripsi (Hanapi & Agung, 2018). Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga mahasiswa dengan efikasi diri tinggi dapat beradaptasi terhadap tekanan akademik selama proses pengerjaan skripsi (Siddiqui, 2015). Dengan demikian, efikasi diri diperlukan supaya mahasiswa dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis selama proses pengerjaan skripsi.

Efikasi diri adalah kemampuan atau keyakinan seseorang untuk mencapai tujuan, menghadapi dan menyelesaikan tugas akademik (Bandura, 1997). Efikasi diri akademik berperan positif dalam membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan akademik, sehingga mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan akademik (Ghufron, 2017). Mahasiswa juga cenderung dapat menyelesaikan skripsi dengan baik serta menunjukkan upaya yang optimal dalam prosesnya, serta mempunyai motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan (Zusya & Akmal, 2016; Mugiarto dkk., 2018). Saat menghadapi kesulitan, mahasiswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi cenderung berusaha lebih keras untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi (Saputri & Sugiharto, 2020).

Efikasi diri akademik merupakan salah satu faktor personal yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya cenderung lebih siap menghadapi tuntutan akademik, termasuk proses penyelesaian skripsi, karena mampu menjaga motivasi dan mengelola tantangan secara konstruktif (Schunk & DiBenedetto, 2020). Efikasi diri akademik berkaitan dengan dimensi kesejahteraan psikologis,

seperti penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup, sehingga mahasiswa dapat merespons tekanan skripsi secara positif dan fokus pada pencapaian tujuan (Kuserawati & Farida, 2022). Oleh karena itu, efikasi diri akademik dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan dan kesulitan akademik, menyesuaikan diri, serta mempertahankan usaha untuk menyelesaikan skripsi secara optimal sehingga dapat memengaruhi keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi dan kesejahteraan mahasiswa.

Dengan demikian, strategi koping dan efikasi diri akademik merupakan dua faktor yang saling melengkapi dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Strategi koping menggambarkan cara mahasiswa merespons tuntutan akademik berbagai bentuk upaya kognitif dan perilaku dalam mengelola tuntutan yang dihadapi, sedangkan efikasi diri akademik menjadi faktor internal yang mendasari keyakinan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Kombinasi antara strategi koping dan efikasi diri akademik menjadi penting untuk dipahami secara bersama, karena keduanya berkontribusi dalam menentukan bagaimana mahasiswa mengelola tekanan skripsi dan mempertahankan kesejahteraan psikologis selama proses pengerjaan skripsi.

Penelitian ini berlandaskan pada teori *eudaimonia* sebagai *grand theory* yang berpangkal dari pandangan Aristoteles. Teori ini menekankan bahwa kesejahteraan tidak hanya diukur dari ketiadaan penderitaan, tetapi dari kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi diri, menemukan makna hidup, dan berfungsi secara optimal. Pandangan ini menjadi dasar bagi Ryff (1989) dalam mengembangkan konsep *Psychological Well-Being* (PWB) atau kesejahteraan psikologis yang menekankan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Oleh karena itu, teori *eudaimonia* digunakan sebagai landasan filosofis dalam penelitian ini untuk memahami kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, kesejahteraan psikologis mencerminkan kemampuan mahasiswa untuk berkembang secara optimal di tengah tuntutan akademik, dengan dukungan strategi koping dan efikasi diri akademik sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik.

Dari penjelasan pada latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik dalam proses penyusunan skripsi dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan kesejahteraan psikologis dengan strategi koping maupun efikasi diri akademik secara terpisah. Namun, masih terbatas penelitian yang secara keseluruhan menguji peran *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *dysfunctional coping* dan efikasi diri akademik sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dalam konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh strategi koping yang menggambarkan cara mahasiswa merespons tekanan akademik, sedangkan efikasi diri akademik merefleksikan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dalam menghadapi tuntutan mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menguji secara simultan dalam konteks mahasiswa skripsi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa skripsi. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh strategi koping dan efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa skripsi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berikut adalah identifikasi masalah yang dibuat berdasarkan latar belakang, maka identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu:

- a. Terdapat fenomena mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi
- b. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi cenderung mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah, yang dapat berdampak pada penurunan kinerja, motivasi, dan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
- c. Masih terdapat mahasiswa yang menggunakan strategi maladaptif yang dapat memunculkan stres, perilaku menghindar, menyalahkan diri sendiri, dan mengalami kesulitan menyelesaikan skripsi.
- d. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi masih mempunyai efikasi diri akademik yang rendah, seperti tidak mempunyai motivasi, keraguan dan tidak percaya kepada kemampuan diri sendiri, dan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.

1.3 Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini berfokus pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan fokus pada beberapa variabel yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *dysfunctional coping* dan efikasi diri akademik.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu

- a. Apakah terdapat pengaruh positif yang signifikan strategi *problem-focused coping* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa skripsi?
- b. Apakah terdapat pengaruh positif yang signifikan strategi *emotion-focused coping* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa skripsi?
- c. Apakah terdapat pengaruh signifikan strategi *dysfunctional coping* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa skripsi?
- d. Apakah terdapat pengaruh positif yang signifikan efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa skripsi?
- e. Bagaimana pengaruh strategi *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *dysfunctional coping*, dan efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa skripsi?

1.5 Tujuan Penelitian

Terdapat tujuan penelitian pada penelitian ini yaitu :

- a. Untuk mengetahui pengaruh positif yang signifikan strategi *problem-focused coping* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
- b. Untuk mengetahui pengaruh positif yang signifikan strategi *emotion-focused coping* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
- c. Untuk mengetahui pengaruh signifikan strategi *dysfunctional coping* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
- d. Untuk mengetahui pengaruh positif yang signifikan efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

- e. Untuk mengetahui bagaimana peran strategi *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *dysfunctional coping*, dan efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6 Manfaat Masalah

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan, informasi, meningkatkan fakta dan data, dan berguna sebagai referensi untuk penelitian berikutnya. Hasil pada penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dan mengembangkan teori-teori mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dan dapat menjadikan acuan dalam memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan universitas untuk merancang program intervensi peningkatan coping adaptif dan efikasi diri bagi mahasiswa skripsi.
- b. Bagi mahasiswa, dapat menjadikan suatu referensi tambahan mengenai pentingnya mempunyai kesejahteraan psikologis dalam menghadapi permasalahan dan keyakinan terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas.
- c. Sebagai tambahan ilmu dalam bidang pengetahuan psikologi pendidikan dan dapat memberikan riset pembandingan mengenai peran strategi *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *dysfunctional coping*, dan efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis.