

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merujuk kepada individu yang tengah mengikuti pendidikan dengan tujuan memperoleh pengetahuan di institusi pendidikan tinggi, baik itu institusi negeri ataupun swasta. Mahasiswa juga dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang memasuki fase kedewasaan dan berada dalam kisaran usia 18-25 tahun. Selama periode ini, mereka memiliki tanggung jawab terhadap perkembangan pribadi mereka, termasuk tanggung jawab terhadap persiapan menghadapi dunia dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Durasi pendidikan yang dijalani oleh mahasiswa di perguruan tinggi biasanya berlangsung selama 4 tahun atau sekitar delapan semester. Aturan yang ditetapkan dalam Peraturan Rektor Universitas Andalas Nomor 14 Tahun 2020 mengindikasikan bahwa Program Sarjana dirancang untuk berlangsung selama 8 semester dengan beban belajar minimal sebanyak 144 SKS (Satuan Kredit Semester), dan batas waktu maksimal belajar adalah 7 tahun akademik.

Selama proses belajar di setiap semester, mahasiswa pasti akan menghadapi beragam proses dan tantangan yang berbeda. Khususnya pada semester akhir, mahasiswa akan diharuskan menyelesaikan tugas penyusunan skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk lulus. Skripsi merupakan sebuah tulisan ilmiah yang harus dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma keilmuan, di mana tulisan ini mencerminkan penerapan ilmu yang telah diperoleh oleh mahasiswa selama masa

studinya (Anggreiny dkk, 2021). Tugas menyelesaikan skripsi sering dianggap sebagai beban berat bagi mahasiswa dan sering kali menghadirkan berbagai kesulitan (Putri & Savira, 2013).

Kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dapat menghambat proses penyelesaian skripsi mereka. Beberapa contoh kesulitan yang sering dihadapi oleh mahasiswa pada tahap akhir studi dalam membuat skripsi meliputi kurangnya motivasi atau kendali diri (Rahayu, 2020); mengubah gagasan dan hasil penelitian menjadi sebuah naskah tulisan (Anggraini, 2017; Dewi, 2018; Rizmen, 2015); pola komunikasi yang efektif dan rasa cemas saat berinteraksi dengan dosen pembimbing (Dewi, 2018); mencari sumber data atau referensi, proses pengumpulan data, dan tahap ujian (Ayu, 2020); kekhawatiran mengenai rencana setelah menyelesaikan kuliah yang menyebabkan kegelisahan (Yeni, 2018); serta tekanan dari lingkungan, terutama orang tua, agar mahasiswa segera menyelesaikan skripsi (Zakaria, 2017).

Berdasarkan data yang telah peneliti dapatkan dari 20 mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan terdapat beberapa kesulitan yang dirasakan oleh mahasiswa seperti mencari judul skripsi, perasaan cemas dalam menemui dosen pembimbing, mencari jadwal untuk bimbingan, merasa tidak yakin dengan tulisan yang telah dibuat, kurangnya motivasi, menunda-nunda pengerjaan skripsi, dan adanya tuntutan dari keluarga untuk segera menyelesaikan pendidikannya. Selain itu, proses penyusunan skripsi di Prodi Psikologi Universitas Andalas memiliki prosedur pergantian dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tidak melaksanakan seminar proposal dalam rentang waktu 3 bulan. Hal ini dapat mengakibatkan terjadinya stres

pada mahasiswa yang tidak dapat mengikuti jadwal yang telah diberikan. Sehingga, target kelulusan yang ditetapkan mahasiswa juga akan tertunda. Roosyiana (2022) menyebutkan bahwa kesulitan yang dialami mahasiswa merupakan peristiwa yang tidak diharapkan terjadi sehingga memicu timbulnya stres yang menyebabkan terhambatnya proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, kesulitan-kesulitan yang terjadi selama proses penyusunan skripsi pada mahasiswa dapat menyebabkan terjadinya stres.

Lazarus (1986) menyebutkan bahwa stres dapat terjadi karena tuntutan yang dialami individu tidak seimbang dengan sumber daya yang dimilikinya. Berarti stres yang mahasiswa alami dalam proses penyusunan skripsi terjadi akibat mahasiswa merasa kewalahan dengan hambatan dan tuntutan yang dialaminya sehingga individu merasa proses pengerjaan skripsi yang dilakukannya menjadi beban (Putri & Savira, 2013). Stres akibat pengerjaan skripsi pada mahasiswa juga terjadi di Universitas Andalas. Penelitian yang dilakukan oleh Andrico (2023) menunjukkan bahwa 90,9% mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas mengalami stres kategori berat dan 7,4% mahasiswa mengalami stres kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2013) juga menunjukkan hasil bahwa 56,76% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Unand mengalami stres kategori sedang dan 21,76% mahasiswa mengalami stres kategori berat.

Selain itu, respon stres yang dialami dapat muncul menjadi kecemasan dan depresi (Matthews, 2016). Hal ini berarti stres akibat pengerjaan skripsi juga dapat muncul dalam bentuk kecemasan dan depresi. Penelitian yang dilakukan Nst dkk (2018)

menunjukkan hasil bahwa ada efek penulisan skripsi pada gejala kecemasan dan depresi, juga ada banyak jenis dan penyebaran dari gejala depresi dan kecemasan. Terkait simptom kecemasan, penelitian yang dilakukan Angelin dkk (2021) menunjukkan bahwa terdapat 13,2% mahasiswa yang terindikasi mengalami kecemasan kategori berat dan 47,2% kategori sedang dalam penyusunan skripsi. Terkait simptom depresi, penelitian yang dilakukan Maisarah dkk (2021) menunjukkan hasil bahwa terdapat 12,2% mahasiswa terindikasi mengalami depresi kategori berat dan 14,8% kategori sedang dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Apnesi (2016) di Universitas Andalas menunjukkan hasil bahwa 16,9% mahasiswa mengalami kecemasan kategori tinggi dan 68,7% mahasiswa mengalami kecemasan kategori sedang dalam proses penyusunan skripsi.

Stres yang dialami individu dapat berpengaruh secara positif atau negatif. Stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan salah satu bentuk stres yang negatif (Broto, 2016). Stres akan berdampak negatif jika jumlah tuntutan atau tekanan yang diterima dan kemampuan yang individu miliki baik secara fisik dan psikologis untuk menghadapi stresor berbanding terbalik (Gaol, 2016). Jika individu mengalami stres yang berlebihan dari batas maksimal akan mengalami distress psikologis yang berdampak negatif pada kinerja dan kesehatan individu (Curve dkk., 2003). Hal ini berarti mahasiswa yang tidak mampu menghadapi stresor dalam proses pengerjaan skripsi dapat mengalami *psychological distress* yang mempengaruhi kinerja dan kesehatannya. Aliyah, dkk (2021) juga menyebutkan bahwa mahasiswa yang

mengerjakan skripsi rentan mengalami *psychological distress* akibat kesulitan-kesulitan yang dialami saat menyusun skripsinya.

Psychological distress atau distres psikologis adalah keadaan subjektif yang tidak menyenangkan yang berdampak pada emosi dan perilaku individu yang ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi (Mirowsky & Ross, 2003). Gejala kecemasan yang sering kali terjadi adalah perasaan yang tidak menyenangkan seperti perasaan tegang, gelisah, resah, mudah tersinggung, dan takut (Kessler dkk., 2002; Mirowsky & Ross, 2003). Selain gejala kecemasan, gejala depresi yang sering kali terjadi terjadi seperti rasa sedih, lelah, kehilangan semangat, putus asa, dan merasa tidak berharga (Kessler dkk., 2002; Mirowsky & Ross, 2003).

Penelitian terkait *psychological distress* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sudah beberapa kali dilakukan. Penelitian yang dilakukan Salma, dkk (2017) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tahun tiga mengalami *psychological distress* pada tingkat normal sebanyak 59,5% dan kategori berisiko sebanyak 40,5%, sedangkan mahasiswa tahun empat mengalami *psychological distress* pada kategori normal sebanyak 47,6% dan kategori berisiko sebanyak 52,4%. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Salsabila, dkk (2020) pada 335 mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi di Universitas Syiah Kuala menunjukkan bahwa 51,9% mahasiswa mengalami *psychological distress* pada kategori tinggi dan 14,6% mengalami *psychological distress* pada kategori sedang. Penelitian yang dilakukan Cahyani, dkk (2021) juga menunjukkan hasil bahwa 28,6% mahasiswa yang sedang dalam proses

pembuatan skripsi terindikasi mengalami gejala depresi dan 64,6% mengalami gejala kecemasan dimana keduanya merupakan ciri terjadinya *psychological distress*.

Jika sudah mengalami *psychological distress*, mahasiswa akan kesulitan dan terhambat dalam pembuatan skripsinya karena *psychological distress* dapat menurunkan semangat dan produktivitas mahasiswa akhir dalam mengerjakannya. Hal ini sesuai dengan penelitian Cardozo, dkk (2012) yang menunjukkan hasil bahwa distres yang ekstrim dapat menimbulkan berbagai konsekuensi dalam kesehatan mental negatif yang kemungkinan dapat mempengaruhi fungsi dan produktivitas individu dalam bekerja. Penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat distres psikologis yang tinggi lebih mungkin memiliki kinerja akademik yang lebih rendah (Essau & de la Torre-Luque, 2019).

Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki cara untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dalam pembuatan skripsi untuk mengurangi kecenderungan terjadinya *psychological distress*. Salah satu cara yang dapat diterapkan oleh mahasiswa adalah dengan mengupayakan pengembangan karakter yang terfokus pada tujuan yang telah ditetapkan, ketekunan, dan keteguhan hati tanpa mudah menyerah. Untuk mengembangkan karakter tersebut, diperlukan faktor psikologis yang dapat memacu pencapaian kesuksesan mahasiswa, dan faktor ini dikenal dengan *grit* (Taqiuddin & Husnu, 2020).

Grit adalah ketekunan dan semangat untuk mencapai tujuan jangka panjang dimana dalam *grit* diperlukan kerja keras untuk menghadapi tantangan, mempertahankan upaya dan minat selama bertahun-tahun terlepas dari kegagalan,

kesulitan, dan kemajuan yang tidak stabil (Duckworth dkk., 2007). *Grit* juga merupakan aspek psikologis yang terdapat di dalam diri seseorang sebagai energi penggerak dalam mencapai tujuan, cita-cita, yang memiliki daya juang yang tinggi dalam menggerakkan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Taqiuddin & Husnu, 2020). Dengan memiliki *grit*, mahasiswa akhir mampu untuk tetap mempertahankan semangatnya dan terus berusaha dengan baik untuk menyelesaikan skripsi walaupun dihadapi dengan berbagai kesulitan sehingga tidak tertekan secara psikologis yang dapat menyebabkan *distress*.

Grit dapat terlihat dari usaha-usaha yang individu lakukan dalam mengalami berbagai kesulitan, mampu mempertahankan minat dan upayanya selama bertahun-tahun walaupun merasakan kesulitan dan kegagalan dalam waktu yang lama. Duckworth dkk (2007) menyebutkan bahwa konsistensi minat dan ketekunan individu yang memiliki skor *grit* tinggi tidak akan terpengaruh dengan adanya kesulitan atau masalah yang dihadapi. Sebaliknya, individu dengan skor *grit* rendah mungkin menganggap bahwa masalah atau kesulitan yang dihadapi sebagai pertanda untuk berhenti atau mengubah tujuannya. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki *grit* mampu mempertahankan ketekunan dan semangat dalam menyelesaikan skripsinya.

Grit juga berperan dalam pencapaian akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang lulus tepat waktu memiliki skor *grit* yang lebih tinggi dan *grit* merupakan prediktor kelulusan yang lebih kuat dibandingkan dengan tingkat kepedulian dan ketelitian mahasiswa terhadap perkuliahannya serta seberapa aman perasaan mahasiswa dalam perkuliahan (Duckworth, 2016). Kemudian dalam sampel

yang lebih besar, Duckworth (2016) juga mengemukakan bahwa individu dengan grit yang tinggi lebih berpeluang untuk melanjutkan pendidikan mereka ke tingkat yang lebih tinggi, di Indonesia contohnya mahasiswa dengan grit tinggi yang telah menamatkan Strata 1 akan memiliki peluang lebih tinggi untuk melanjutkan pendidikan ke Strata 2 hingga Strata 3.

Penelitian terkait *grit* dan *psychological distress* pada mahasiswa sudah dilakukan oleh Musumari, dkk (2018) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *grit* berkorelasi negatif dengan *psychological distress*. Kedua aspek *grit* yaitu *perseverance of effort* dan *consistency of interest* secara signifikan mengatur tekanan psikologis individu secara negatif. Jika *grit* yang dimiliki tinggi, maka kemungkinan individu mengalami *psychological distress* rendah, begitupun sebaliknya jika *grit* yang dimiliki rendah maka kecenderungan individu mengalami *psychological distress* tinggi. Penelitian terkait *grit* pada mahasiswa skripsi di Program Studi Psikologi Unand telah dilakukan oleh Putri (2022) dimana hasil penelitian yang dilakukan pada 91 mahasiswa yang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki tingkat *grit* pada tingkat sedang.

Berdasarkan fenomena, teori, dan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *grit* dengan *psychological distress* pada mahasiswa skripsi. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Musumari, dkk (2022) dan yang akan peneliti lakukan adalah subjek penelitiannya, dimana peneliti tertarik untuk menjadikan mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebagai subjek penelitian. Selain itu, peneliti belum menemukan adanya penelitian terkait *psychological distress*

pada mahasiswa Program Studi Psikologi Unand. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *Grit* dengan *Psychological Distress* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Andalas”

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan rumusan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan antara *Grit* dengan *Psychological Distress* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Andalas?”

1.3 Tujuan Penulisan

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui Hubungan *Grit* dengan *Psychological Distress* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Andalas.

1.4 Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

a. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuktikan dan mengembangkan teori dalam bidang psikologi, khususnya mengenai *grit* dan *psychological distress* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Memberikan informasi, studi literatur serta acuan kepada peneliti yang akan melakukan penelitian dengan

judul atau tema yang serupa, yaitu *grit* dan *psychological distress* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

b. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan *grit* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

