

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan sesuai dengan bidang pilihannya dengan tujuan menuntut ilmu dan terdaftar di perguruan tinggi, baik instansi negeri, swasta, maupun lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Arnett, 2015 ; Hartaji, 2012). Secara umum mahasiswa berada pada rentang usia 18-25 tahun. Pada umumnya, mahasiswa menjalani masa kuliah selama empat tahun atau delapan semester dengan minimal 144 sks, serta durasi maksimal tujuh tahun atau empat belas semester (Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020). Pada setiap tingkatannya, terdapat tuntutan dan tekanan tersendiri yang harus dilalui oleh para mahasiswa.

Pada mahasiswa tingkat akhir, salah satu tuntutan yang harus dihadapi adalah skripsi (Saifudin dkk., 2018). Skripsi merupakan tulisan ilmiah yang ditulis dengan melibatkan kemampuan intelegensi dan kemampuan emosional, dimana penyusunan tulisan ini dilakukan untuk memenuhi syarat kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana (Wakhyudin & Putri, 2020). Dalam proses pengerjaannya, penyusunan skripsi memerlukan proses yang cukup panjang dan kompleks, di antaranya meliputi penyusunan proposal, bimbingan bersama dosen pembimbing, melakukan revisi, ujian proposal, pengambilan data, pengolahan data, hingga pada ujian hasil.

Pengerjaan skripsi ini juga memiliki proses yang tidak selalu berjalan dengan lancar. Hal ini dikarenakan tidak jarang mahasiswa tingkat akhir bertemu dengan hambatan dan kesulitan dalam proses pembuatan tugas akhirnya tersebut. Kesulitan-kesulitan tersebut ada yang berasal dari internal maupun eksternal mahasiswa (Wakhyudin & Putri, 2020). Kesulitan internal yang seringkali dialami adalah kurangnya pemahaman dalam penulisan skripsi itu sendiri yang meliputi kesulitan dalam mencari fenomena penelitian, menentukan variabel, ketidapahaman terhadap metode penelitian, kesulitan dalam mencari sumber data, dan kesulitan dalam menuangkan ide ke dalam naskah skripsi. Selain dari faktor penulisan, adapula kesulitan internal lainnya yang dirasakan berupa kesulitan mengatur waktu karena bekerja dan aktif berorganisasi, keterbatasan dana untuk penelitian, serta mahasiswa yang merasa pesimis, kehilangan motivasi, tidak bersemangat, dan malas-malasan sehingga penyelesaian skripsi menjadi tertunda. Sementara itu, kesulitan eksternal yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di antaranya adalah faktor birokrasi kampus yang mengharuskan untuk melalui beberapa syarat yang rumit, hubungan dengan dosen pembimbing, dan adanya tuntutan dari orang tua (Wakhyudin & Putri, 2020).

Kesulitan-kesulitan yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi ini dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan terbebani sehingga rentan memicu terjadinya stres pada mahasiswa (Roosyiana, 2022). Stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan dimana tuntutan yang dimiliki individu lebih besar dibandingkan dengan sumber daya yang dimilikinya (Lazarus & Folkman, 1984). Hal ini berarti stres dapat terjadi ketika mahasiswa

merasa memiliki tuntutan yang tidak seimbang dengan kemampuannya atau sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan tersebut.

Terjadinya stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ini juga telah terlihat dalam berbagai penelitian, di antaranya adalah penelitian oleh Hariati dkk. (2023) didapatkan bahwa 79,4% dari responden mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres sedang, dan 20,6% mahasiswa mengalami stres berat. Fenomena stres mahasiswa akibat kesulitan yang dirasakan dalam mengerjakan skripsi ini juga terdapat di Universitas Andalas. Berdasarkan penelitian oleh Ramadhanti (2022) diketahui bahwa sebanyak 3,5% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas mengalami stres kategori rendah, 85,9% mengalami stres kategori sedang, dan 10,6% mengalami stres kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa cukup banyak sampel penelitian yang merupakan mahasiswa di Universitas Andalas yang mengalami stres kategori sedang akibat pengerjaan skripsi dan tidak sedikit mengalami stres kategori berat. Respon terhadap stres yang dialami ini juga dapat muncul sebagai gejala kecemasan dan depresi (Matthews, 2016).

Gejala kecemasan dan depresi ini juga ditemukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Roosyiana (2022), diketahui bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seringkali merasakan beberapa gejala depresi berupa lebih mudah menangis, suasana hati buruk, sering merasa tertekan, sulit berkonsentrasi, kesulitan memahami arahan dosen pembimbing, sakit kepala, keringat dingin, gangguan pencernaan, tidak ingin berinteraksi dengan orang lain, cenderung ingin

menyendiri, dan malas mengerjakan aktivitas sehari-hari. Selain itu, penelitian oleh Wakhyudin dan Putri (2020) menemukan bahwa terdapat pula mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami gejala kecemasan berupa merasa gelisah ketika melakukan bimbingan, merasa lebih sensitif, merasa gugup, tempramental ketika menyinggung skripsi, dan frustrasi terhadap diri sendiri. Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Cahyani dkk. (2021) yang mendapatkan hasil bahwa 28,6% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami gejala kecemasan dan 64,6% mengalami gejala depresi.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, diketahui bahwa respon terhadap stres yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat muncul menjadi gejala kecemasan dan depresi. Adanya gejala kecemasan dan gejala depresi yang dirasakan ini dapat mengindikasikan individu mengalami *psychological distress*. *Psychological distress* merupakan suatu kondisi ketidakstabilan individu yang menyebabkan terjadinya ketidaknyamanan perasaan, emosi, kognisi, dan perilaku individu berupa gejala kecemasan, depresi, ketidakberhargaan diri, kelelahan, dan dorongan untuk selalu bergerak tanpa adanya istirahat (Kessler dkk., 2002). Gejala depresi yang dialami berupa rasa sedih, hilang semangat, putus asa, dan merasa tidak berharga, sementara gejala kecemasan yang dialami dapat berupa perasaan tegang mudah tersinggung, gelisah, dan takut (Kessler dkk., 2002 ; Mirowsky & Ross, 2003).

Fenomena terkait *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ini juga terlihat dari beberapa penelitian. Di antaranya penelitian oleh Salsabila dkk. (2020) yang mendapatkan hasil bahwa tingkat

*psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada paling banyak pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 51,9%, 14,6% berada pada kategori sedang, dan 13,7% berada pada kategori normal.

*Psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ini juga ditemukan di Universitas Andalas. Hal ini terlihat pada penelitian oleh Nurshadrina (2023) yang mendapatkan hasil bahwa 13,83% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *psychological distress* normal, 11,7% mahasiswa dengan skor *psychological distress* rendah, 17,02% mahasiswa dengan skor *psychological distress* sedang, dan 57,45% mahasiswa dengan skor *psychological distress* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah sampel penelitian di Universitas Andalas ini mengalami *psychological distress* kategori tinggi. Hal serupa juga dibuktikan oleh survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dimana didapatkan bahwa 12 dari 15 (80%) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas merasakan beberapa gejala kecemasan dan gejala depresi berupa perasaan gelisah, cemas, tidak bersemangat, sedih, tidak percaya diri, *insecure*, sensitif, bingung, mudah marah, dan merasa takut.

Selain itu, diketahui pula bahwa tidak sedikit mahasiswa di Universitas Andalas yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian skripsinya. Hal ini didasarkan pada data bahwa 19,39% dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas merupakan mahasiswa semester 11, 13, dan 15 (LPTIK Universitas Andalas, 2024). Data ini menunjukkan bahwa tidak sedikit mahasiswa di Universitas Andalas mengalami keterlambatan dalam penyelesaian skripsi.

Keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi merupakan salah satu dampak dari *psychological distress*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa *psychological distress* yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa memiliki kinerja akademik yang rendah (Essau dan Torre-Luque, 2019). Penelitian oleh Cardozo dkk., (2012) juga mendapatkan hasil bahwa *distress* ekstrem dapat menimbulkan konsekuensi negatif terhadap kesehatan mental dan berkemungkinan dapat mempengaruhi produktivitas dan fungsi individu dalam bekerja. Kinerja akademik yang rendah dan penurunan produktivitas mahasiswa yang disebabkan oleh *psychological distress* ini dapat menyebabkan mahasiswa terhambat dalam pengerjaan skripsinya dan berujung pada tertundanya kelulusan mahasiswa. Selain itu, lebih lanjutnya *psychological distress* dapat mengarahkan pada timbulnya dampak negatif secara fisik dan mental. Seperti halnya menurunkan imunitas ; meningkatkan risiko penyakit jantung, dan penyakit fisik lainnya ; menurunnya *quality of life* dan *well-being* ; serta berdampak negatif pada hubungan individu dengan orang lain (Belay dkk., 2021).

Di sisi lain, tidak seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *psychological distress* meskipun menghadapi tuntutan yang sama, yaitu pengerjaan skripsi. Salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan dalam berkembangnya *psychological distress* pada mahasiswa adalah faktor intrapersonal (Matthews, 2007). Faktor intrapersonal meliputi ciri kepribadian dan karakteristik diri individu. Faktor intrapersonal yang positif dapat menjadi faktor protektif dalam berkembangnya *psychological distress* pada individu.

Terdapat beberapa faktor intrapersonal positif yang menjadi faktor protektif dari berkembangnya *psychological distress* tersebut. Di antaranya adalah penelitian oleh Ramadhanty dan Tondok (2023) yang mengatakan bahwa rendahnya *self-efficacy* dapat menjadi faktor risiko internal bagi individu dalam berkembangnya *psychological distress*. Hal ini berarti tingginya *self-efficacy* dapat mengurangi risiko berkembangnya *psychological distress*. Penelitian oleh Moss-Pech dkk. (2020) mendapatkan hasil bahwa harapan yang tinggi berpengaruh pada *psychological distress* yang rendah. Optimisme juga terlihat berhubungan negatif dengan *psychological distress* (Hutapea & Mashoedi, 2019). Hal ini berarti tingginya sikap optimisme pada diri individu juga dapat mengurangi *psychological distress* pada individu. Selain itu, tingginya resiliensi diri individu juga dapat mengurangi *psychological distress* pada diri individu (Ismail & Istiqamah, 2021).

Penelitian-penelitian tersebut membuktikan bahwa penting halnya untuk mengembangkan faktor-faktor intrapersonal positif dari dalam diri individu untuk dapat menghadapi *psychological distress*. Mahasiswa hendaknya memiliki kemampuan dari dalam dirinya untuk dapat mengatasi *psychological distress* dan mencegah terjadinya dampak dari hal tersebut. Salah satunya adalah mahasiswa perlu mengembangkan kondisi psikologis yang positif di dalam dirinya berupa memiliki kepercayaan diri dan efikasi untuk dapat menyelesaikan tugas dan tuntutan yang ada, memiliki kemauan untuk mencapai tujuan yang diharapkan, memiliki pemikiran yang positif terhadap kesulitan yang dialami, dan memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit kembali ketika dihadapkan dengan berbagai tantangan dan kesulitan (Luthans dkk., 2007). Hal inilah yang disebut

dengan *psychological capital*. Selain itu, keempat faktor intrapersonal yang dapat menjadi faktor protektif dari berkembangnya *psychological distress*, tercakup dalam satu variabel psikologis yang disebut dengan *psychological capital* ini.

*Psychological capital* berasal dari istilah psikologi positif yang didefinisikan sebagai kondisi psikologis individu yang positif (Luthans dkk., 2007). Kondisi psikologis yang positif ini dicirikan dengan adanya rasa percaya diri dalam melaksanakan tugas (*self-efficacy/confidence*), memiliki harapan untuk masa yang akan datang (*hope*), berpikiran positif terhadap suatu hal (*optimisme*), dan mampu bangkit dari kesulitan dan ketidakpastian (*resilience*) (Luthans dkk., 2007). Keempat komponen *psychological capital* merupakan sumber daya mendasar yang dapat membantu individu untuk menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan (Rodrigues dkk., 2017).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa *psychological capital* dapat menjadi faktor protektif yang penting untuk mengjadapi *psychological distress*. *Psychological capital* dikatakan dapat mendukung resistensi individu dalam menghadapi *psychological distress* (Liu dkk., 2012). *Psychological capital* juga berkaitan erat dengan mekanisme emosi positif dan *coping* individu serta dapat membantu individu untuk berpikiran positif dalam memaknai tekanan dan stresor (Rabenu dkk., 2016 ; Chua dkk., 2018). Selain itu, *psychological capital* juga mampu membantu meringankan gejala depresi dan kecemasan akibat stres kerja (Wang, 2012). Penelitian oleh Shen dkk, (2014) juga menyatakan bahwa *psychological capital* merupakan sumber daya positif untuk menghadapi gejala

depresi. Dimana gejala depresi dan gejala kecemasan merupakan dua domain dari *psychological distress*.

Gambaran *psychological capital* pada mahasiswa di Universitas Andalas berdasarkan penelitian oleh Azzahra (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar berada di kategori tinggi, yaitu sebesar 90,7%. Hal ini berarti mahasiswa memiliki keyakinan tinggi dalam penyelesaian tugas, memiliki harapan terhadap masa yang akan datang, berpikiran positif dalam memandang suatu hal, dan memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi kesulitan. Pada penelitian ini, *psychological capital* yang tinggi berpengaruh pada *burnout* yang rendah, dimana *burnout* pada penelitian tersebut disebabkan oleh adanya tekanan akademik.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas terkait hubungan *psychological capital* dengan *psychological distress* dalam setting dunia kerja. Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan adanya hubungan negatif *psychological capital* dengan *psychological distress* pada guru (Rodrigues dkk., 2017). Penelitian sebelumnya oleh Zhou dkk. (2017) juga mendapatkan hubungan negatif *psychological capital* dengan *psychological distress* pada perawat. Lebih lanjutnya belum terdapat penelitian yang mengkaji hubungan *psychological capital* dengan *psychological distress* dalam setting akademik.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melihat hubungan *psychological capital* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun urgensi dilakukannya penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rentan

mengalami *psychological distress* dan dapat berdampak pada hal yang lebih buruk. Diketahui pula bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas mengalami *psychological distress* kategori tinggi yang berada pada persentase cukup besar. Selain itu, mengingat belum adanya penelitian yang membahas terkait hubungan *psychological capital* dengan *psychological distress* dalam setting akademik, peneliti ingin melihat hubungan *psychological capital* dan *psychological distress*, pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, khususnya di Universitas Andalas. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran seperti apa hubungan *psychological capital* dan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan *psychological capital* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas?”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *psychological capital* dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan sumbangan literatur mengenai hubungan *psychological capital* dengan *psychological distress* dan topik yang berkaitan dengan *psychological capital* dan *psychological distress*.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk memahami terkait hubungan *psychological capital* dengan *psychological distress* sehingga dapat mengembangkan kondisi psikologis yang positif dalam dirinya (*psychological capital*) untuk dapat menghadapi berbagai tantangan dalam pengerjaan skripsi yang dapat menyebabkan *psychological distress*.

