

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa ialah individu yang tengah menjalani proses pendidikan di suatu Perguruan Tinggi (Astari, 2023). Menurut Putra et al. (2023), mahasiswa merupakan orang yang telah mendaftarkan diri di suatu lembaga pendidikan tinggi, baik negeri maupun swasta. Berdasarkan Pasal 13 Ayat 6 UU Nomor 12 Tahun 2012, mahasiswa sebagai bagian dari civitas akademika berkewajiban menjaga etika dan menaati norma Pendidikan Tinggi guna menjamin terimplementasinya Tridharma dan pengembangan budaya akademik. Salah satu bentuk kewajiban mahasiswa ialah mengikuti proses pembelajaran dan menyelesaikan tugas akademik dengan baik, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang telah memasuki tahap terakhir dunia perkuliahan yang ditandai oleh adanya tuntutan mengerjakan tugas akhir atau skripsi (Nabila & Sugiarti, 2023).

Seto et al. (2020) menyatakan bahwa skripsi menjadi tugas pokok yang wajib disusun oleh mahasiswa tingkat akhir untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi juga dinilai sebagai bukti kemampuan mahasiswa selama mengenyam pendidikan di bangku perguruan tinggi. Mahasiswa yang sanggup menulis skripsi dianggap mahir mengombinasikan pengetahuan dan keterampilan guna memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan suatu permasalahan sesuai bidang studi (Suyanti & Albadri, 2021). Penilaian tersebut menimbulkan kesan pada mahasiswa bahwa skripsi menguras energi, pikiran, serta waktu yang dimiliki. Oleh sebab itu, proses penulisan skripsi menjadi salah satu tugas yang memberatkan mahasiswa. Sehingga, tidak sedikit mahasiswa melebihi batas waktu masa studi strata satu (Untari et al., 2022).

Mahasiswa idealnya dapat menyelesaikan program pendidikan sarjana dalam waktu sekitar empat tahun. Berdasarkan Pasal 18 Ayat 1 Nomor 53 Tahun 2023, beban belajar program sarjana yang harus dipenuhi minimal 144

satuan kredit semester dengan masa tempuh kurikulum delapan semester (Permendikbudriset, 2023). Akan tetapi, data di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kegagalan menyelesaikan skripsinya secara tepat waktu. Bersumber dari hasil survei awal peneliti ditemukan data mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Angkatan 2017 hingga 2019 yang belum lulus berjumlah 3.288 mahasiswa/i yang terdiri dari 33 program studi. Menurut Hairiyah et al. (2022), faktor utama penyebab mahasiswa tingkat akhir mengalami keterlambatan proses penyelesaian tugas akhir ialah adanya kendala dan kesulitan.

Berdasarkan temuan dari pengumpulan data awal yang telah dilakukan peneliti terhadap 7 mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, diperoleh bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tengah menemui beberapa kesulitan dan kendala, diantaranya: 1) terbatasnya referensi terkait topik penelitian, 2) mengalami revisi berulang kali, 3) sulit menentukan judul skripsi, 4) sulit mencari gap permasalahan, 5) menghadapi dosen yang terlalu detail, 6) adanya kendala dalam mengurus surat izin penelitian, 7) sulit mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dan aktivitas lainnya, 8) sulit untuk tetap konsisten, 9) sulit menentukan kriteria subjek penelitian, 10) dan adanya rasa malas pada individu. Adanya kesulitan di atas cenderung membuat mahasiswa patah semangat dan menghambat penyelesaian studinya. Di sisi lain, mahasiswa tingkat akhir juga mendapat tuntutan yang berasal dari pihak internal dan eksternal untuk sesegera mungkin menyelesaikan skripsi. Berbagai kesulitan dan tuntutan akademik menyebabkan mahasiswa tingkat akhir merasakan *academic stress*. Hal ini didukung oleh penelitian Azizah dan Satwika (2021), bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mendapatkan banyak tuntutan, merasa cemas, dan tidak mampu mengatasi kesulitan mudah mengalami *academic stress*.

Academic stress merupakan suatu tekanan yang diakibatkan oleh respons subjektif terhadap situasi akademik (Barseli et al., 2017). *Academic stress* sering dialami mahasiswa ketika keinginan atau harapan tentang pencapaian

prestasi akademik bertolak belakang dengan kenyataan yang ada. Pernyataan tersebut dipertegas oleh Assidiq dan Budiman (2024), ketika asa bertentangan dengan realita maka mahasiswa berpotensi mengalami *academic stress*. Setiap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat stress yang berbeda satu sama lain. Terdapat mahasiswa yang tingkat *stress* akademiknya rendah, sedang, dan tinggi. Tingkat *stress* seseorang ini ditentukan oleh penilaian subjektif terhadap *stressor* (Yuniaty & Hamidah, 2019).

Berdasarkan reaksi yang diterima, *academic stress* terbagi menjadi dua yakni *eustress* dan *distress* (Selye, 1976). *Eustress* merupakan jenis *stress* yang berdampak positif bagi mahasiswa. *Academic stress* bernilai positif apabila mahasiswa menganggap kesulitan selama skripsi sebagai jalan untuk meraih keberhasilan, dimana mahasiswa tingkat akhir justru terdorong untuk mengerjakan skripsi secara lebih optimal. Menurut Ramadhan dan Oktariani (2022), *stress* positif (*eustress*) secara tidak langsung membawa keberuntungan bagi mahasiswa untuk semakin terpacu meningkatkan produktivitas dalam mencapai suatu tujuan atau impian. Berbeda dengan *eustress*, *distress* merupakan bentuk *stress* yang berdampak negatif pada mahasiswa. Mahasiswa yang terlalu larut dalam keadaan atau kesulitan selama skripsi dapat memberikan efek buruk pada aspek fisik, psikis, maupun sosial. Hal ini sejalan oleh pernyataan Labiro dan Kusumiati (2022), bahwa *academic stress* yang tidak dapat dikendalikan dengan baik bisa mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan perilaku.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti, mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang proses penyusunan skripsi mengalami gangguan fisik dan psikososial seperti, 1) jantung berdebar kencang setiap kali bertemu dosen pembimbing, 2) kepala terasa berat mengerjakan skripsi atau sekadar mencari referensi, 3) merasa cemas mengetahui skripsi teman yang mengalami kemajuan, 4) emosi cenderung tidak stabil, 5) nyeri perut, 6) dan mengurung diri saat mengalami kesulitan skripsi. *Stress* yang dialami mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

termasuk kategori *stress* negatif atau *distress*, dimana *academic stress* yang dirasakan memberi dampak buruk bagi mahasiswa tersebut. *Stress* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir juga dapat mendorong seseorang melakukan perilaku negatif, termasuk bunuh diri (Hairiyah et al., 2022).

Mahasiswa tingkat akhir berinisial AA asal Toraja Utara ditemukan bunuh diri dalam keadaan gantung diri pada September 2023. Berdasarkan keterangan pihak keluarga, korban sempat mengeluhkan kesulitannya menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi (Detik Sulsel, 2023). Pelaku bunuh diri lainnya berinisial MAS (24) yang tercatat sebagai mahasiswa semester 9 di salah satu Perguruan Tinggi Kota Malang. Korban ditemukan dalam keadaan tidak bernyawa di Sungai Brantas tepatnya pada tanggal 9 Januari 2024. Diketahui korban melakukan tindak bunuh diri karena mengalami hambatan pada skripsi (Okezone News, 2024). Melihat dampak yang terjadi di lingkungan sekitar melalui fenomena-fenomena yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir membuktikan bahwa *academic stress* sebagai persoalan dunia pendidikan yang patut mendapat perhatian. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir perlu mengatasi *academic stress* melalui keterampilan mengidentifikasi, mengelola serta mengendalikan kesulitan selama pengerjaan skripsi dengan kemampuan *adversity quotient* atau daya juang (Rusmayani & Agustina, 2023).

Adversity Quotient merupakan bentuk kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi dan mengatasi setiap kesulitan (Stoltz, 2000). Seseorang yang mengandalkan *adversity quotient* berpegang pada prinsip bahwa setiap kesulitan ialah tantangan, tantangan ialah peluang, dan peluang harus disambut. Individu yang mampu menerapkan *adversity quotient* dengan baik akan cenderung tidak mudah menyerah saat menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar, termasuk lingkungan akademik. *Adversity quotient* yang tinggi pada mahasiswa, menunjukkan bahwa mahasiswa tidak mudah terpengaruh atas segala kesulitan yang ada. Mahasiswa justru berupaya mengatur strategi supaya tujuan serta impiannya tetap tercapai meski di tengah kesulitan sekalipun. Sebaliknya, individu dengan tingkat *adversity quotient* rendah cenderung

mudah pesimis dan lari dari suatu permasalahan. Oleh karena itu, individu memerlukan *adversity quotient* sebagai kunci kesuksesan selain konsep *Intelligence Quotient* dan *Emotional Intelligence* (Stoltz, 2000).

Adversity quotient memainkan peran penting dalam menghadapi kehidupan yang tidak terprediksi. Individu melalui *adversity quotient* akan senantiasa tumbuh dan fokus pada satu tujuan meskipun ditimpa masalah bertubi-tubi. Kedua, *adversity quotient* menjadi variabel penentu dalam mempercepat dan memperkuat perubahan. Sebab, *adversity quotient* turut mendorong pengembangan pola pikir individu terhadap bentuk kesulitan dan kegagalan sebagai katalis untuk meningkatkan pengembangan diri. Ketiga, adanya kemampuan *adversity quotient* dapat mempertajam *skill problem solving*. Selain itu, daya juang sangat diperlukan individu agar senantiasa optimis dan tidak mudah menyerah. Dengan begitu, seseorang dapat dengan mudah meraih kesuksesan. Stoltz (2000) mengungkapkan bahwa pemahaman terkait pentingnya peran *adversity quotient* lebih lanjut dapat dilakukan dengan cara merumuskan terlebih dahulu ketiga kategori respons individu terhadap berbagai tantangan secara tepat.

Stoltz (2000), individu dikategorikan berdasarkan tiga tingkatan *adversity quotient* diantaranya *quitters*, *campers*, dan *climbers*. Tipe *quitters* (orang-orang yang berhenti) merupakan individu yang lebih memilih untuk menghindari kesulitan dan berhenti untuk mengupayakan jalan keluar. Secara tidak langsung, orang tipe *quitters* akan kesulitan meraih kesuksesan sehingga individu hanya merasakan penyesalan teramat besar karena tidak memilih berjuang mengatasi kesulitan dan rintangan saat itu. Tipe kedua yakni *campers* (orang-orang yang berkemah). Individu yang memiliki tipe *campers* telah memiliki kemauan mengatasi kesulitan. Namun, orang-orang seperti ini mudah merasa puas dengan apa yang telah dicapai dan cenderung enggan mengembangkan diri. Lain halnya dengan *quitters* dan *campers*, individu tipe *climbers* justru memilih untuk bertahan dan berjuang menghadapi berbagai masalah, hambatan, dan tantangan. Tipe *climbers* dapat diartikan sebagai orang

yang senantiasa gigih, ulet, dan tabah untuk membuat segala sesuatunya terwujud.

Pemahaman konsep *adversity quotient* ini memungkinkan individu untuk lebih memahami dan menyikapi tantangan serta kesulitan di segala aspek kehidupan. Pada *adversity quotient* memuat dua komponen penting dari setiap konsep praktis, diantaranya teori ilmiah dan penerapannya di dunia nyata (Stoltz, 2000). Hal ini terkait bagaimana individu menakar suatu kemampuan dalam menghadapi kesulitan, termasuk hal-hal yang berhubungan dengan konsep *adversity quotient*, yakni prestasi, motivasi, pemberdayaan, kreativitas, dan sebagainya. Dengan demikian, konsep *adversity quotient* layak dijadikan tolak ukur kecerdasan dan kesuksesan individu.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh *Adversity Quotient* Terhadap *Academic Stress* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1.2.1 Mahasiswa yang menempuh pendidikan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung mengalami keterlambatan penyelesaian masa studi.

1.2.2 Mahasiswa mendapatkan kesulitan ketika proses pengerjaan skripsi, seperti terbatasnya referensi terkait topik penelitian, revisi berulang kali, dosen pembimbing sulit ditemui, dan lain-lain.

1.2.3 Adanya berbagai kendala dan kesulitan menyebabkan *academic stress* mahasiswa tingkat akhir

1.2.4 Mahasiswa sering mengalami gangguan fisik dan psikososial, seperti emosi tidak stabil, mengurung diri, kepala terasa berat, dan lain-lain.

1.2.5 *Adversity quotient* dibutuhkan ketika individu mengalami *stress*, seperti *academic stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

1.3 Rumusan Masalah

Ditinjau dari pemaparan latar belakang masalah, maka didapat rumusan masalah pada penelitian ini ialah “Adakah pengaruh *adversity quotient* terhadap *academic stress* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi?”

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* terhadap *academic stress* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi.

1.5 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini terdapat manfaat penelitian sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, menambah kontribusi pada ilmu pengetahuan, bermanfaat bagi keilmuan Psikologi Islam mengenai pemaparan *adversity quotient* dan *academic stress* mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi serta dapat dijadikan sumber rujukan dan acuan bagi peneliti selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangsih wawasan untuk meningkatkan *adversity quotient* pada mahasiswa tingkat akhir, agar mahasiswa dapat meminimalisir *academic stress* saat menyusun tugas akhir. Bagi peneliti, penelitian ini ditujukan untuk persyaratan memperoleh gelar (S.Psi).