

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi menempatkan mahasiswa sebagai peserta didik yang wajib menuntaskan tugas akhir berupa skripsi sebagai prasyarat kelulusan. Di Program Studi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, kewajiban ini merujuk pada Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 44 Tahun 2015, yang menetapkan masa studi sarjana ideal selama empat tahun dengan batas maksimal tujuh tahun.¹ Proses penyelesaian skripsi merupakan fase krusial yang sering kali menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Berdasarkan data bagian akademik, terdapat mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 yang belum menuntaskan tugas akhir, serta mahasiswa angkatan 2022 yang saat ini sedang menempuh masa akhir studi dan berada dalam tahap penyelesaian skripsi.

Berdasarkan hasil pra penelitian melalui metode wawancara terhadap perwakilan mahasiswa angkatan terkait, ditemukan adanya indikasi bahwa kemampuan resiliensi akademik mahasiswa menunjukkan variasi perilaku yang fluktuatif dalam merespons hambatan riset selama proses penyusunan skripsi. Beberapa mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi (*procrastination*) sebagai respons awal saat dihadapkan pada kesulitan akademik atau kritik terhadap naskah. Selain itu, muncul pula perilaku

¹ Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah XIII, *Standar Nasional Pendidikan Tinggi Tahun 2015*, diakses 10 Mei 2025, <https://ltdikti13.kemdikbud.go.id/2016/01/26/standar-nasional-pendidikan-tinggi-tahun-2015/>.

menunda bimbingan setelah menerima catatan revisi dari dosen pembimbing, yang menunjukkan adanya upaya untuk menjeda interaksi dengan sumber stres sebelum akhirnya kembali melanjutkan proses penyusunan. Kecenderungan perilaku tersebut, baik saat di rumah maupun di kampus, pada akhirnya berdampak langsung pada durasi waktu penyelesaian tugas akhir mereka.

Variasi perilaku tersebut mengindikasikan adanya dinamika pada kapasitas resiliensi akademik mahasiswa. Secara teoretis, resiliensi akademik didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk bertahan, beradaptasi secara positif, dan mempertahankan performa terbaik meskipun berada dalam kondisi sulit dan penuh tekanan akademik.² Kesenjangan antara tuntutan akademik yang ketat dengan cara mahasiswa merespons hambatan ini menuntut adanya sumber daya internal yang memadai agar mahasiswa mampu mengelola tekanan tersebut secara lebih adaptif.

Dalam pengerjaan skripsi yang penuh dengan tantangan dan revisi, *gratitude* muncul sebagai sumber daya psikologis yang signifikan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurfadhilah Jufri yang menemukan bahwa *gratitude* berkontribusi sebesar 26,7% terhadap resiliensi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.³ Nilai kontribusi tersebut menunjukkan bahwa pengaruh *gratitude* bersifat parsial, yang berarti terdapat 73,3% varians resiliensi akademik yang dijelaskan oleh faktor-faktor

² Zadrian Ardi, Ade Herdian Putra, dan Fika Dwi Mulia, *Resiliensi Akademik: Fondasi Sukses Pendidikan* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2024), 39.

³ Nurfadhilah Jufri, "Pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar" (Universitas Bosowa, 2021).

lain. Secara teoretis, *gratitude* memang dibutuhkan untuk menopang resiliensi akademik. Allen menyebutkan bahwa *gratitude* memiliki reputasi sebagai “*the mother of all virtues*” karena kemampuannya mendorong perkembangan kebajikan lain yang diperlukan individu untuk bertahan.⁴ Lebih lanjut, Emmons menguraikan bahwa *gratitude* merupakan tiang penyangga yang meningkatkan koneksi individu dengan Tuhan, sehingga menciptakan ketenangan dan kedamaian batin di tengah tuntutan akademik.⁵ Ketenangan ini menjadi krusial bagi mahasiswa, karena secara teoretis, McCullough et al. mendefinisikan *gratitude* sebagai kecenderungan kognitif-afektif untuk memberikan respons afirmatif, yang berfungsi sebagai mekanisme koping dalam melakukan penilaian ulang positif (*positive reappraisal*) terhadap situasi sulit.⁶ Kemampuan melakukan penilaian ulang inilah yang menjadi bagian dari proses adaptasi kompleks. Sebagaimana ditegaskan oleh Ardi, Putra, dan Mulia, resiliensi akademik merupakan konstruk multidimensional yang bukan merupakan kemampuan tunggal yang statis, melainkan hasil dari keterpaduan sumber daya psikologis individu dalam merespons tuntutan lingkungan akademik yang menekan.⁷

⁴ Summer Allen, *The Science of Gratitude* (Berkeley: Greater Good Science Center at UC Berkeley, 2018), hlm. 2.

⁵ Robert A. Emmons, *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier* (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2007), hlm. 40.

⁶ Michael E. McCullough, Robert A. Emmons, dan Jo-Ann Tsang, “The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography,” *Journal of Personality and Social Psychology* 82, no. 1 (2002): 112.

⁷ Zadrian Ardi, Ade Herdian Putra, dan Fika Dwi Mulia, *Resiliensi Akademik: Fondasi Sukses Pendidikan* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2024), 39.

Salah satu faktor yang memiliki kontribusi empiris substansial dalam memengaruhi resiliensi akademik adalah *self-efficacy*. Konsistensi pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi akademik ini tercermin dalam temuan Nabila dan Ashshiddiqi yang menunjukkan kontribusi signifikan sebesar 48% terhadap resiliensi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Temuan ini dikuatkan oleh Salim dan Fakhurrozi yang melaporkan nilai kontribusi sebesar 33% dalam konteks akademik yang serupa.⁸ Berdasarkan bukti empiris tersebut, *self-efficacy* teridentifikasi sebagai prediktor signifikan yang memiliki kontribusi substansial terhadap resiliensi akademik.

Secara teoretis, besarnya kontribusi empiris ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Bandura, bahwa *self-efficacy* berperan krusial dalam mengatur tindakan individu.⁹ Dalam konteks akademik, Martin dan Marsh menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu elemen kunci dan komponen utama yang membentuk konstruk resiliensi akademik seseorang.¹⁰

Dimensi ini berkaitan erat dengan kepercayaan subjektif mahasiswa terhadap kapasitas psikologis yang dimilikinya untuk menuntaskan tugas serta melewati berbagai rintangan akademik. Oleh karena itu, mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi umumnya akan lebih optimis dalam menjawab

⁸ Frensen Salim dan Muhammad Fakhurrozi, "Efikasi Diri Akademik Dan Resiliensi Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2020): 175, <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>.

⁹ Bandura, Albert. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company, 1997.

¹⁰ Andrew J. Martin dan Herbert W. Marsh, "Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach," *Psychology in the Schools* 43, no. 3 (2006): 267.

tantangan pembelajaran dan memiliki resiliensi akademik yang kuat saat berhadapan dengan situasi sulit, seperti pada proses penyusunan tugas akhir.

Keterbatasan nilai kontribusi dari pengujian parsial pada variabel *gratitude* dan *self-efficacy* menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor secara simultan. Oleh karena itu, pengujian kontribusi pengaruh *gratitude* dan *self-efficacy* secara bersama-sama sangat krusial untuk dilakukan guna mendapatkan gambaran yang lebih utuh dan komprehensif. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini dilaksanakan dengan judul “Pengaruh *Gratitude* dan *Self-Efficacy* terhadap Resiliensi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Islam di UIN SATU Tulungagung”.

B. Identifikasi Masalah

Melihat pada berbagai uraian yang telah disampaikan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini dirincikan sebagai berikut:

1. Masih adanya mahasiswa Psikologi Islam UIN SATU Tulungagung yang terlambat menyelesaikan skripsi.
2. Kapasitas resiliensi akademik mahasiswa dalam menghadapi beban pengerjaan tugas akhir dirasa belum mencapai tingkat yang optimal.
3. Kurang maksimalnya resiliensi akademik tersebut mengindikasikan adanya pengaruh dari faktor internal, khususnya aspek *gratitude* dan *self-efficacy*.
4. Belum terdapat kejelasan mengenai sejauh mana dampak *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi.

5. Belum adanya gambaran yang pasti terkait pengaruh *self-efficacy* terhadap kemampuan resiliensi akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi.
6. Belum diketahuinya pengaruh *gratitude* dan *self-efficacy* secara simultan terhadap daya tahan akademik mahasiswa Psikologi Islam UIN SATU Tulungagung.

C. Batasan Penelitian

Kajian dalam penelitian ini difokuskan pada pengujian pengaruh variabel *gratitude* dan *self-efficacy* terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Subjek yang dilibatkan adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN SATU Tulungagung yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi, dengan lokasi penelitian yang bertempat di UIN SATU Tulungagung.

D. Rumusan Masalah

Merujuk pada paparan sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa Psikologi Islam dalam mengerjakan skripsi di UIN SATU Tulungagung?
2. Adakah pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi akademik mahasiswa Psikologi Islam dalam mengerjakan skripsi di UIN SATU Tulungagung?
3. Adakah pengaruh *gratitude* dan *self-efficacy* terhadap resiliensi akademik mahasiswa Psikologi Islam dalam mengerjakan skripsi di UIN SATU Tulungagung?

E. Tujuan Penelitian

Selaras dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi akademik mahasiswa Psikologi Islam dalam mengerjakan skripsi di UIN SATU Tulungagung.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi akademik mahasiswa Psikologi Islam dalam mengerjakan skripsi di UIN SATU Tulungagung.
3. Untuk mengetahui pengaruh *gratitude* dan *self-efficacy* terhadap resiliensi akademik dalam proses mengerjakan skripsi pada mahasiswa Psikologi Islam di UIN SATU Tulungagung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kegunaan secara luas, yang terbagi menjadi dua aspek utama:

1. Manfaat Teoretis

Secara ilmiah, studi ini diproyeksikan dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi, khususnya pada domain psikologi pendidikan serta psikologi Islam yang berkaitan dengan resiliensi akademik, *gratitude*, dan *self-efficacy*. Selain itu, riset ini diharapkan mampu memperkuat literatur akademik mengenai korelasi antara *gratitude*, dan *self-efficacy* terhadap resiliensi akademik mahasiswa dalam menuntaskan tugas akhir.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengedukasi mahasiswa mengenai urgensi menumbuhkan *gratitude* dan *self-efficacy* guna meningkatkan resiliensi akademik, terutama saat menghadapi tekanan dalam penyusunan skripsi.
- b. Bagi peneliti berikutnya, Studi ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang berminat mendalami topik seputar *gratitude*, *self-efficacy* dan resiliensi akademik, baik melalui metode yang serupa maupun dengan mengembangkan variabel-variabel baru yang relevan.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Fokus penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang dalam masa pengerjaan skripsi. Pengambilan data dilakukan dalam rentang waktu dua bulan, terhitung mulai Februari sampai Maret 2026. Data utama diperoleh melalui teknik survei menggunakan instrumen kuesioner yang didistribusikan kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian.

H. Sistematika Pembahasan

Penyusunan skripsi ini diorganisasikan ke dalam tiga bagian besar sebagai berikut:

1. Bagian Awal Skripsi

Terdiri dari komponen formal seperti sampul luar, halaman judul, lembar persetujuan dan pengesahan dari pembimbing, serta pernyataan orisinalitas karya. Bagian ini juga memuat motto, persembahan, kata

pengantar, serta navigasi dokumen seperti daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

2. Bagian Utama Skripsi

Merupakan inti dari laporan penelitian yang terbagi ke dalam beberapa bab:

- a. Bab I: Pendahuluan, memuat kerangka dasar penelitian mulai dari latar belakang masalah hingga sistematika penulisan.
- b. Bab II: Landasan Teori, mengulas kerangka teoretis mengenai *gratitude*, *self-efficacy* dan resiliensi akademik, tinjauan riset terdahulu, serta pengajuan hipotesis.
- c. Bab III: Metode Penelitian, menjelaskan rancangan riset, subjek penelitian, definisi operasional, teknik sampling, hingga prosedur analisis data yang digunakan.
- d. Bab IV: Hasil Penelitian, menyajikan temuan empiris di lapangan yang meliputi gambaran umum dan kategorisasi data.
- e. Bab V: Pembahasan, berisi analisis mendalam terhadap hasil temuan yang dikaitkan dengan teori dan rumusan masalah.
- f. Bab VI: Penutup, merangkum inti sari penelitian dalam bentuk simpulan serta penyampaian saran-saran strategis.

3. Bagian Akhir Skripsi

Memuat daftar pustaka, lampiran pendukung penelitian, dan daftar riwayat hidup peneliti.