

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi mengalami stres karena ketidakmampuan dalam mengatasi tekanan serta berbagai kesulitan yang dialami. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, sebesar 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami stres, dimana stres pada mahasiswa karena menyusun skripsi (BPS, 2019). Sedangkan penelitian oleh Riyadi et al. yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di Stikes Surya Global mengindikasikan bahwa sebanyak 39 mahasiswa atau 66.1% memiliki stres ketika mengerjakan tugas akhir skripsi (Riyadi et al., 2023). Penelitian oleh Mayoral mengenai stres pada mahasiswa mengungkapkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami tekanan stres yang paling besar yakni 46,48% (Aditama, 2017). Sedangkan Council (2003) mendefinisikan stres sebagai kondisi di mana seseorang tidak mampu menghadapi ancaman yang memengaruhi aspek mental, fisik, emosional, maupun spiritual, yang pada akhirnya dapat berdampak terhadap kesehatan fisiknya (dalam Aditama, 2017).

Stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi tidak jarang menyebabkan timbulnya berbagai gangguan secara fisik dan mental seperti kecemasan, serangan panik, kesedihan, dan takut dikritik (Patel, 2018). Mahasiswa yang tidak mampu mengatasi stres dapat menyebabkan hilangnya keinginan untuk

bersosialisasi, kecenderungan untuk menyendiri, dan timbulnya rasa malas (Bressert, 2016). Dampak yang dihasilkan dari stres tersebut beragam mulai dari sakit kepala dan kehilangan nafsu makan hingga risiko paling fatal, yaitu bunuh diri (Hurlock, 1980). Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi diharuskan menyusun karya ilmiah berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, proses penyusunan skripsi dimaksud agar mahasiswa mampu secara mandiri menyelesaikan permasalahan yang muncul dalam penelitian yang dilakukannya. Namun kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang menghadapi berbagai kesulitan selama proses penyusunan skripsi. Gunawati et al. (dalam Aditama, 2017) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi mengalami tekanan stres (Aditama, 2017). Lestari et al. (dalam Lestari, 2021) mengatakan kekhawatiran terhadap pengerjaan skripsi juga dapat menyebabkan insomnia, perasaan tertekan, kesendirian, dan beban mental. Purwati (dalam Vebrian et al., 2021) mengatakan jika stres tidak dikelola dengan baik dan melewati batas tertentu, hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah pada mahasiswa, seperti hilangnya motivasi serta menurunnya rasa percaya diri dalam menyelesaikan skripsi.

Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya tekanan dari dalam diri individu maupun dari lingkungan. Spiritualitas menjadi salah satu elemen penting yang dapat membantu mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa (Arfianto et al., 2023). Menurut Sukadiyanto faktor-faktor yang memengaruhi timbulnya stres pada mahasiswa dapat berasal dari dalam diri individu, seperti kemampuan dalam menghadapi stres, tingkat kecemasan yang

tinggi, perasaan bersalah, serta spiritualitas (Aditama, 2017). Sedangkan Menurut Hamid terdapat beberapa faktor yang memicu stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi, seperti faktor biologis yang dapat dikatakan sebagai faktor internal yang meliputi kondisi fisik, minat, kecerdasan intelektual maupun emosional, dan spiritualitas yang signifikan (Hamid & Martha, 2022). Oleh karena itu spiritualitas memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Pada penelitian ini variabel bebas yang dipilih adalah spiritualitas karena individu dengan spiritualitas tinggi cenderung mampu dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Menurut Aulia (dalam Vebrian et al., 2021) spiritualitas merupakan pendekatan yang efektif dalam mengelola stres. Menurut Adami (dalam Cahyani & Akmal, 2017) menjelaskan bahwa spiritualitas merupakan bagian penting dalam kehidupan individu yang berperan dalam proses reintegrasi diri, serta mencerminkan dorongan mendasar untuk mencari makna dan tujuan hidup. Penelitian oleh Bunyamin menyatakan bahwa setiap individu pasti mengalami stres (Nurfajrin et al., 2023). Salah satu upaya untuk mengelola dan mengurangi dampaknya adalah dengan memperkuat spiritualitas. Sementara itu, Ningsih et al. menyatakan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam mengelola stres, karena peningkatan spiritualitas dapat membantu individu lebih tenang saat menghadapi masalah (Nurfajrin et al., 2023). Dengan demikian, spiritualitas memiliki peranan penting bagi individu dalam menurunkan stres.

Penelitian mengenai spiritualitas dengan stres pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi telah diteliti oleh berbagai penelitian sebelumnya. Menurut penelitian oleh Budiyati dan Sufi (2022) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dan stres menunjukkan koefisien korelasi negatif lemah yaitu $-0,236$ yang terdapat pada mahasiswa Ilmu Keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Selanjutnya penelitian oleh Riyadi et al. (2023) menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $0,380$ pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta. Selain itu, penelitian oleh Wicahyani et al. (2024) menemukan korelasi positif yang kuat sebesar $0,728$ menunjukkan bahwa adanya hubungan antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Surabaya.

Berdasarkan dari beberapa penelitian diatas, menunjukkan adanya hasil penelitian yang tidak konsisten mengenai arah yang ditimbulkan dari hubungan spiritualitas dengan stres dimana satu penelitian dengan arah negatif, sedangkan dua penelitian dengan arah positif. Atas dasar tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji kembali keterkaitan antara kedua variabel pada populasi yang berbeda, yaitu mahasiswa yang tengah menjalani proses penyusunan skripsi di Kota Malang. Pemilihan Kota Malang sebagai lokasi penelitian ini didasarkan pada statusnya sebagai salah satu kota pendidikan di Indonesia yang memiliki banyak perguruan tinggi serta jumlah mahasiswa yang cukup besar. Tetapi tidak jarang juga mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi di Kota Malang tidak bisa mengatasi stres yang dialami karena adanya tekanan serta tuntutan yang dialami

selama proses pengerjaan skripsi dan memilih untuk mengakhiri hidup karena pada dasarnya stres dapat dialami setiap orang, hanya saja tingkat dari stres tersebut yang berbeda-beda. Mulai dari beban tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang ketat, hingga persaingan akademik yang semakin kompetitif, semua itu bisa memicu tekanan mental (Abidin et al., 2025). Dalam situasi seperti ini, stres tidak bisa dianggap sepele, terutama di tengah meningkatnya angka kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa, termasuk yang terjadi di Kota Malang. Seperti kasus yang terjadi di Kota Malang, di mana seorang mahasiswa berusia 24 tahun dengan inisial MAS yang mengakhiri hidupnya karena mengalami depresi. Menurut penjelasan Gandha selaku Reksim Polres Malang, korban merupakan mahasiswa semester 9 di sebuah perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Diduga korban melakukan tindakan bunuh diri akibat depresi karena skripsinya yang tak kunjung selesai (Abidin et al., 2025). Menurut Watson dan Kendall (1955) depresi dapat ditandai dengan adanya perasaan bersalah, putus asa, dan suram.

Melalui penelitian ini, penulis bertujuan untuk mengetahui sejauh mana spiritualitas dapat berperan dalam mempengaruhi stres pada mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Berdasarkan tujuan tersebut, penulis menetapkan judul penelitian “Hubungan Spiritualitas dengan Stres pada Mahasiswa dalam Proses Penyusunan Skripsi di Kota Malang”.

B. Rumusan Masalah

Dengan adanya latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara spiritualitas dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang dalam proses penyusunan

skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang dalam proses penyusunan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan spiritualitas dengan stres khususnya pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat membantu memberikan wawasan mengenai pentingnya spiritualitas dalam mengatasi tekanan selama proses penyusunan skripsi sehingga dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi stres.