

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa akhir sering menghadapi berbagai tantangan dalam menyelesaikan skripsi, termasuk tekanan akademik, keterbatasan waktu, serta tuntutan dari keluarga dan lingkungan. Beberapa kasus fenomena ekstrem telah peneliti temukan, bahkan menunjukkan dampak psikologis yang serius akibat tekanan dalam mengerjakan skripsi, diantaranya; seorang mahasiswa berinisial FH (24) ditemukan bunuh diri di kostnya karena kesulitan dalam menyelesaikan skripsi (Wawan S, 2020). Kasus serupa terjadi pada mahasiswa berinisial BH (27) yang mengalami depresi karena skripsinya terus ditolak dosen hingga akhirnya memutuskan untuk mengakhiri hidupnya (Ika, 2020). Selain itu, seorang mahasiswa di Malang pada tahun 2021 juga mencoba bunuh diri akibat *stress* dalam mengerjakan skripsi (Rachmadi, 2023). Stres sendiri didefinisikan sebagai respons individu terhadap tuntutan atau tekanan dari lingkungan yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan fisiologis (Musabiq & Karimah, 2018).

Apabila *stress* yang dialami mahasiswa akhir tidak diatasi, maka dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, baik secara mental maupun fisik. Mahasiswa yang mengalami *stress* tinggi cenderung mengalami gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, bahkan kehilangan motivasi dalam menyelesaikan studinya. Robotham mengungkapkan bahwa *stress* dapat berdampak pada psikologis (seperti kecemasan dan depresi), fisiologis (seperti gangguan tidur dan sakit kepala), serta perilaku (seperti mudah marah atau menarik diri dari lingkungan), (Hasbi & Alwi, 2022). Bila banyaknya kendala yang

dihadapi mahasiswa selama mengerjakan skripsi diabaikan begitu saja, kondisi ini dapat menghambat kelulusan mahasiswa dan berpengaruh pada perkembangan karier serta kehidupan sosial mereka di masa depan.

Kendala yang dihadapi mahasiswa selama mengerjakan skripsi tersebut, dapat melalui faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal meliputi tekanan akademik, kesulitan dalam mendapatkan bimbingan dari dosen, serta tuntutan keluarga dan pekerjaan. Sementara itu, faktor internal meliputi kecenderungan perfeksionisme, manajemen waktu yang buruk, serta rendahnya ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan. Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam mengelola *stress* adalah *hardiness*. *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang meliputi rasa percaya diri, komitmen, dan kemampuan menghadapi tantangan tanpa mudah menyerah (Kobasa, dalam Sovitriana, Shofiyah, & Kartikaningrum, 2021).

Pemilihan *hardiness* sebagai variabel bebas dalam penelitian ini didasarkan pada relevansinya dalam membantu mahasiswa mengatasi *stress*. *Hardiness* memungkinkan individu untuk lebih tahan banting dalam menghadapi tekanan, memiliki rasa kontrol terhadap situasi, serta tetap termotivasi meskipun menghadapi kesulitan. Epishin et al. (2000) menegaskan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola *stress* dan menghadapi tantangan dengan lebih baik.

Beberapa penelitian terdahulu telah meneliti hubungan antara *hardiness* dan *stress* akademik. Sovitriana, Shofiyah, dan Kartikaningrum (2021) menemukan bahwa *hardiness* berhubungan negatif dengan *stress* akademik, di mana individu dengan tingkat *hardiness* tinggi cenderung memiliki *stress* yang lebih rendah. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Prasetya, Merida, dan

Novianti (2022) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* seseorang, semakin rendah tingkat *stress* akademiknya. Sementara itu, penelitian Anggawati dan Satwika (2021) menemukan adanya perbedaan tingkat *hardiness* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi berdasarkan tahun penyelesaian studi mereka.

Dari ketiga penelitian sebelumnya, ditemukan masih terdapat gap yang perlu diteliti lebih lanjut. Beberapa penelitian lebih berfokus pada *stress* akademik secara umum tanpa menyoroti mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Selain itu, terdapat perbedaan metode penelitian, seperti perbedaan kondisi pandemi COVID-19 yang mempengaruhi hasil penelitian sebelumnya. Dengan kata lain, hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya celah yang berkaitan dengan kedua variabel tersebut dalam penelitian yang berulang walaupun cara menelitinya tidaklah sama. Dengan demikian, peneliti ingin melanjutkan dengan mengetahui “Apakah faktor yang menyebabkan hasil penelitian terdahulu tidak konsisten?”. Namun hal ini dapat ditegaskan bahwa hasil tersebut dapat memberikan perbedaan dikarenakan faktor lain, baik seperti *variable*, gender, usia, lingkungan, kriteria subjek, dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang yang terlampir, dapat diketahui bahwa ada kaitannya antara *hardiness* dan *stress*. Penjelasan yang dipaparkan tersebut, penulis ingin melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Hardiness* Terhadap *Stress* Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Kota Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, uraian rumusan masalah yang diajukan dalam peneltian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *hardiness*

terhadap *stress* pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Kota Malang?”.

C. Tujuan Penelitian

Dengan adanya rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu guna melihat pengaruh *hardiness* terhadap *stress* pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Melalui tujuan penelitian yang telah diungkapkan, maka dalam penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi atau manfaat:

a. Manfaat Teoritis:

Hasil penelitian yang nantinya dapat memperkaya kajian teoritis mengenai “*Hardiness*” pada mahasiswa terutama di jurusan Psikologi dalam bidang Psikologi Klinis, dan Psikologi Positif dengan penjelasan maupun pengaruh dari *hardiness* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Manfaat Praktis:

Dalam penelitian ini berharap sebagai acuan pengetahuan baru, merubah pandang yang negatif menjadi positif bahwa tugas skripsi merupakan pekerjaan yang mudah dan dapat diselesaikan dengan tepat waktu oleh semua mahasiswa dalam segala situasi.