

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Setiap mahasiswa yang telah melewati semester demi semester dalam proses pembelajaran dalam jurusan yang diambil, pada tingkat akhir setelah memenuhi jumlah Sistem Kredit Semester (SKS) yang ditentukan akan mengalami proses pengerjaan tugas akhir berupa skripsi. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah mahasiswa yang memaparkan mengenai hasil penelitian mereka sesuai dengan bidang keilmuan yang diambil, pelaksanaannya disesuaikan dengan proposal yang telah diajukan dan disetujui oleh dosen pembimbing serta telah diujikan. Penyusunan skripsi dilakukan dengan maksud melatih mahasiswa menuangkan hasil kegiatan penelitian mereka secara metodologis, logis, dan sistematis, ke dalam suatu karya ilmiah tertulis.

Berdasarkan buku panduan akademik UIN Sunan Gunung Djati, bagi mahasiswa program S-1 untuk penulisan skripsi minimal telah menempuh 75% dari beban belajar (SKS) yang ditetapkan. Biasanya skripsi mulai dikerjakan oleh mahasiswa aktif pada sebuah Universitas, pengerjaan skripsi dilakukan mahasiswa tingkat akhir yang berada pada semester 7 hingga 14. Mahasiswa yang sedang dalam pengerjaan skripsi diminta agar memiliki semangat yang tinggi, tidak mudah putus asa, serta mampu mencapai prestasi optimal baik secara akademik maupun non akademik.

Namun pada kenyataannya, banyak ditemui mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan bahkan depresi ketika pengerjaan skripsi. Stress, depresi dan rasa tertekan tersebut berasal dari berbagai kesulitan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Kesulitan-kesulitan tersebut, diantaranya kesulitan dalam menentukan tema, judul, alat ukur penelitian yang akan digunakan, sampel, banyaknya revisian bahkan sampai pada tahap sulitnya menemui dosen pembimbing. Selain itu terdapat beberapa kesulitan lain yang dihadapi mahasiswa ketika dalam proses pengerjaan skripsi yaitu kesulitan berasal dari faktor internal atau dalam diri sendiri, seperti timbulnya rasa malas, rendahnya motivasi, takut

untuk menemui dosen pembimbing, dan sedikitnya waktu untuk bimbingan. Ketika mahasiswa tidak mampu beradaptasi terhadap kesulitan yang dialami, mahasiswa cenderung lebih rentan merasakan stres, frustrasi, dan hilangnya motivasi.

Permasalahan tersebut seringkali dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi. Oleh sebab itu, dibutuhkan ketahanan yang tinggi agar mahasiswa mampu melewati masa sulit dan berhasil mengerjakan skripsi. Ketahanan tersebut disebut juga dengan resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Menurut Grotberg, resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan.

Resiliensi dibutuhkan oleh setiap orang dalam mengalami situasi buruk dalam hidup, termasuk mahasiswa yang sedang melakukan pengerjaan skripsi. Resiliensi diperlukan agar mahasiswa mampu beradaptasi bahkan mampu melewati kesulitan-kesulitan dalam pengerjaan skripsi. Jika resiliensi pada mahasiswa rendah, maka besar kemungkinan mahasiswa bersangkutan akan cenderung lebih tertekan dalam pengerjaan skripsi. Namun, jika resiliensi pada mahasiswa tinggi tentu akan lebih mudah bagi mahasiswa tersebut dalam proses pengerjaan skripsi.

Mahasiswa dengan resiliensi yang tinggi tentu memiliki semangat yang lebih besar dan motivasi lebih besar pula dalam proses pengerjaan skripsi. Namun, tentu saja resiliensi tidak muncul begitu saja dalam diri seseorang. Perlu adanya pengembangan dari diri individu untuk melatih tingginya resiliensi tersebut. Menurut Reivich dan Shatte ada tujuh faktor yang menjadi komponen utama dari resiliensi yaitu:

- a. *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi)
- b. *Impulse Control* (Pengendalian Impuls)

- c. *Optimism* (Optimisme)
- d. *Casual Analysis* (Analisis Kasual)
- e. Empati
- f. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)
- g. *Reaching Out*

Menurut Everall, Alltrows dan Paulson faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri dari empat faktor, yakni:

- (a) faktor individu yang berasal dari diri sendiri berupa kecerdasan atau *intelegensi*, *strategi coping*, *loqus of control* dan konsep diri.
- (b) faktor keluarga yaitu berupa dukungan yang berasal dari keluarga atau orang-orang terdekat sehingga adanya pemberian motivasi serta rasa optimisme dalam diri.
- (c) komunitas yaitu dukungan atau hubungan positif yang terjalin di lingkungan sosial diluar keluarga.
- (d) faktor resiko, beberapa faktor yang ada dalam faktor resiko sebagai stressor atau tekanan. Faktor tersebut berupa keadaan kekurangan, kehilangan, peristiwa negatif dalam hidup, peperangan, bencana alam dan sebagainya.

Penelitian yang sama juga menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi selain faktor yang telah disebut diatas, yaitu regulasi emosi, emosi positif, spiritualitas, harapan, optimisme, kemampuan beradaptasi, faktor demografis (usia, gender, jenis kelamin, ras dan etnik) ataupun faktor lain yang mampu meningkatkan resiliensi seperti tahapan kehidupan yang telah dilalui sebagai fase perkembangan hidup.

Dengan demikian, secara garis besar terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor individu, keluarga dan eksternal (komunitas). Dalam penjelasan di atas menunjukkan adanya korelasi atau keterkaitan antara syukur dan resiliensi. Dimana, rasa syukur atau syukur tersebut termasuk dalam faktor individual atau faktor yang berasal dari dalam diri individu, yaitu spritualitas, karena perilaku bersyukur terkait dengan hubungan manusia dan keyakinannya terhadap Allah SWT, begitu pula dengan spritualitas yang menjelaskan mengenai perihal keyakinan secara lebih luas. Dari teori teori diatas maka dapat disimpulkan

bahwa resiliensi dapat ditimbulkan melalui tiga faktor yaitu faktor individu, keluarga dan komunitas. Salah satu faktor utama yang berasal dari dalam individu adalah rasa syukur.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Syukur berarti rasa terimakasih kepada Allah SWT. Dalam penjelasan Asy-Syibly bahwa, “Kesadaran akan Sang Pemberi Nikmat lah yang disebut syukur, bukanperihal memandangi nikmat itu sendiri”. Syukur ialah keridhaan serta wujud kepuasan terhadap nikmat yang Allah berikan dan membentuk adanya penghargaan positif yang berikan pada orang lain. Emmons dan McCullough, mendefinisikan syukur atau gratitude sebagai pengaruh moral yang memotivasi perilaku prososial.

Mahasiswa yang mampu bersyukur diharapkan mampu bersikap optimis dan mampu meningkatkan motivasi dalam pengerjaan skripsi. Individu dengan rasa syukur yang baik tidak akan menghindar dari suatu masalah sehingga tercipta keahlian dari dalam diri yang lebih dalam menghadapi dan menemukan solusi dalam setiap tantangan yang dihadapi dan merasakan bahwa masalah bukanlah sesuatu yang membebani hidup.

Mahasiswa memerlukan rasa syukur dalam pengembangan resiliensi ketika dihadapkan pada berbagai macam tantangan dalam pengerjaan skripsi. Resiliensi memungkinkan mahasiswa untuk menanggulangi kesulitan-kesulitan yang ada, bisa menata diri serta adanya semangat guna meraih masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran “Syukur Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana korelasi antara syukur dan resiliensi?
2. Bagaimana gambaran syukur dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui korelasi antara syukur dan resiliensi
2. Untuk mengetahui gambaran syukur dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan khususnya di bidang Tasawuf dan Psikoterapi, guna mengetahui dan menambah wawasan mengenai syukur dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk meningkatkan motivasi dalam proses pengerjaan skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Penelitian ini diharap mampu meningkatkan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dan diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai syukur dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

E. Kerangka Berpikir

Reivich dan Shatte menyatakan resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengubah rasa trauma atau tertekan menjadi lebih positif dan berguna. Reivich dan Shatte juga berpendapat bahwa resiliensi tidak hanya sebatas mengubah rasa tertekan menjadi lebih positif, tetapi mampu meningkatkan segala aspek yang ada dalam kehidupan menjadi lebih positif dan produktif.

Setiap orang tentu akan selalu dihadapkan pada persoalan atau tekanan dalam kehidupan yang dilaluinya. Namun bukan berarti dengan segala tekanan yang ada individu tersebut menyerah begitu saja pada keadaan. Dalam menghadapi tekanan yang ada, individu dituntut untuk memiliki ketahanan agar mampu bangkit dari keterpurukan yang ada sehingga mampu mengarah pada kehidupan yang lebih baik. Ketahanan tersebut dikenal dengan istilah resiliensi.

Grotberg juga berpendapat bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi, menilai, dan mengubah dirinya dari keterpurukan dalam hidup.

Resiliensi ialah kapasitas yang bersifat umum dengan kapasitas tersebut, individu, kelompok ataupun masyarakat mampu mencegah, meminimalisir atau melawan pengaruh yang bisa merusak saat mengalami musibah atau masalah.

Melalui pemaparan beberapa definisi mengenai resiliensi di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi ialah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang, kelompok maupun komunitas atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mengatasi bahkan menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam hidup. Resiliensi merupakan pola pikir yang membantu seseorang untuk bangkit dari permasalahan serta menjadikan seseorang tersebut memiliki peningkatan kualitas hidup setelah dihadapkan dalam keadaan yang tertekan.

F. Hipotesis

Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara syukur dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi rasa syukur mahasiswa dalam pengerjaan skripsi didapatkan hasil semakin tingginya resiliensi yang ada dalam diri mahasiswa tersebut. Dan juga sebaliknya, semakin rendah rasa syukur mahasiswa dalam pengerjaan skripsi maka semakin rendah pula resiliensi yang ada dalam diri mahasiswa tersebut.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Jurnal Yeni Eka Cahyani dan Sari Zakiah Akmal, Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas YARSI, yang berjudul “Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”, tujuan penelitiannya ialah untuk mengetahui peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, adapun hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya peranan yang sangat penting dari spiritualitas terhadap resiliensi mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebesar 12%. Hal ini mengisyaratkan bahwa mahasiswa yang dalam pengerjaan skripsi memiliki spiritualitas yang baik dapat membantu mahasiswa menghadapi kesulitan yang terjadi selama mengerjakan skripsi.¹

¹ Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 32-41.

2. Skripsi Nurul Ramadhani Chintya Sabrina, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dengan judul “Tingkat Kesabaran Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren”, tujuan penelitiannya ialah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesabaran dan resiliensi yang ada pada mahasiswa di pondok pesantren, dalam penelitian ini menunjukkan juga bahwa semakin tinggi tingkat kesabaran mahasiswa maka semakin tinggi pula resiliensi mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, pun sebaliknya semakin rendah tingkat kesabaran mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren maka semakin rendah pula tingkat resiliensinya.²
3. Skripsi Arista Meydi Dyah Reswara, Jurusan Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, dengan judul “Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Resiliensi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus”, mengetahui bagaimana gambaran hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada ibu yang memiliki anak yang berkebutuhan khusus merupakan tujuan dari penelitiannya, dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kebersyukuran dan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. ketika tingkat kebersyukuran semakin tinggi, maka tingkat resiliensi akan semakin tinggi pula pada seorang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dan begitu sebaliknya, jika tingkat kebersyukuran semakin rendah, semakin rendah pula tingkat resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.³
4. Skripsi Wahyi Dwi Ulfa, Jurusan Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, dengan judul “Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Orangtua Tunggal”, tujuan penelitiannya ialah untuk mengetahui gambaran tentang resiliensi pada mahasiswa yang memiliki orangtua tunggal. Digunakan pendekatan

² Nurul Ramadhani Chintya Sabrina, 2018. Tingkat Kesabaran Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren. Malang. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.

³ Arista Meidy Dyah Reswara, 2019. Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Resiliensi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. Yogyakarta. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.

kualitatif jenis studi kasus dalam penelitian ini, subyek dipilih dengan menggunakan *purposive sampling* sejumlah empat subyek dengan rentang usia antara 21 hingga 22 tahun. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa dua subyek ayahnya meninggal dunia karena sakit, sedangkan satu subyek ayahnya meninggal dunia karena kecelakaan. Sementara itu, subyek yang terakhir kedua orangtuanya bercerai. dua subyek memiliki kemampuan meregulasi emosi dalam dirinya, sementara dua lainnya belum. Tiga subyek telah mampu melakukan pengendalian gerak, sementara satu belum. Kelima subyek memiliki rasa optimisme. Kelima subyek memiliki pencapaian dalam kehidupannya masing-masing.⁴



⁴ Wahyi Dwi Ulfa, 2016. Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Orangtua Tunggal. Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.