

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan landasan penting dalam membentuk calon pemimpin, peneliti, dan inovator masa depan, karena memberikan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kompleks serta berkontribusi secara positif dalam masyarakat (Santoso, 2023). Salah satu komponen krusial dalam proses pendidikan adalah tugas akhir atau skripsi, skripsi merupakan salah satu syarat akademik yang harus dipenuhi untuk mendapatkan gelar Strata 1 (S1) atau sarjana (Azahari, 2014). Menyelesaikan tugas akhir dapat menjadi tantangan bagi mahasiswa yang harus menyeimbangkan tanggung jawab pribadi dan tuntutan akademis, berbagai faktor telah dikaitkan dengan keterlambatan penyelesaian tugas akhir seperti kesulitan mengatur waktu, masalah bimbingan dengan dosen, kurangnya motivasi, dan masalah keuangan (Ismail dkk., 2020).

Setiap individu selalu menghadapi masalah begitu juga dengan mahasiswa, permasalahan tersebut biasanya terkait dengan permasalahan akademik dan non-akademik yang membutuhkan kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan diri, sehingga tidak kewalahan dengan permasalahan tersebut (Tasaufi dkk., 2021). Mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah akademik saat menyelesaikan skripsi, mulai dari masalah sederhana hingga kompleks, masalah tersebut seringkali menakutkan mahasiswa sehingga menyebabkan keterlambatan atau penundaan

dalam menyelesaikan studi atau bahkan hingga memutuskan untuk berhenti kuliah (Fitriana, 2023).

Penundaan akademik merupakan penundaan yang berkait dengan pengelolaan aktivitas akademis, hal ini terjadi ketika individu menyadari bahwa mereka perlu menyelesaikan tugas atau aktivitas akademik, tetapi karena berbagai alasan, mereka tidak dapat memotivasi diri untuk melakukannya dalam waktu yang ditentukan, mahasiswa yang menunda penyelesaian skripsi mereka kemungkinan tidak akan dapat menyelesaikannya tepat waktu (Agustiningsih, 2021). Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seringkali berada dalam situasi yang rentan terhadap stres, stres yang dialami dapat mengganggu fungsi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku mereka, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi waktu penyelesaian tugas tersebut (Suhandiah dkk., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa masalah keterlambatan penyelesaian tugas akhir atau skripsi bukan hanya persoalan akademik, tetapi juga berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa (Saputra dkk., 2024). Salah satu indikator untuk menilai kesehatan mental mahasiswa adalah kesejahteraan subjektif (Julika & Setiyawati, 2019).

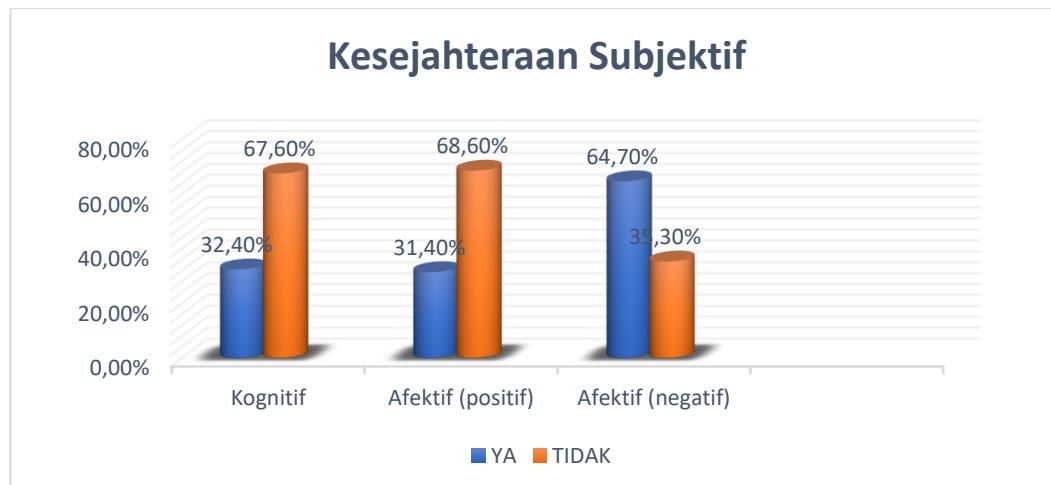
Kesejahteraan subjektif merupakan tingkat dimana individu menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi yang menyenangkan, individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memiliki emosi yang positif yaitu perasaan yang menyenangkan seperti perasaan bahagia, damai, antusias atau rasa bersyukur sebaliknya, individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah cenderung memiliki emosi yang negatif yaitu perasaan yang kurang menyenangkan seperti rasa sedih, cemas, marah,

kecewa atau putus asa sehingga mereka lebih sering mengalami hal-hal yang menyedihkan (Untari, 2021). Sejalan dengan hal tersebut Diener dkk (1985), mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup dan evaluasi afektif terhadap emosi positif dan negatif yang dirasakan. Mahasiswa yang terlambat dalam penyelesaian skripsi mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan, hambatan dalam mencapai kesuksesan akademis, penurunan kualitas serta kuantitas pembelajaran, dan peningkatan stres yang dialami (Tanjaya & Basaria, 2024). Stres yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi akan membahayakan dan membebani kesejahteraan dirinya (Anjarwati & Noorizkki, 2024).

Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 34 mahasiswa Universitas Malikussaleh yang terlambat menyelesaikan skripsi pada tanggal 18 Desember 2024 hingga 28 Desember 2024 melalui *Link Survey Google Form* yang menunjukkan hasil sebagai berikut:

Gambar 1.1

Hasil Survei Variabel Kesejahteraan Subjektif



Hasil survei diatas mengenai variabel kesejahteraan subjektif, menunjukkan pada aspek kognitif, 67,6% mahasiswa merasa skripsi yang belum selesai mempengaruhi kehidupan mereka secara keseluruhan dan berfikir bahwa menyelesaikan skripsi akan dapat meningkatkan kualitas mereka. Pada aspek afektif (positif) menunjukkan 68,6% mahasiswa merasa kurang optimis dengan masa depan mereka, tidak merasa senang dengan proses perkuliahan saat ini dan merasa kurang bahagia dengan kehidupan mereka, pada bagian aspek afektif (negatif) 64,7% mahasiswa merasa kecewa karena tidak dapat memenuhi ekspektasi terhadap penyelesaian skripsi, marah dan merasa sedih memikirkan proses skripsi mereka. Dari hasil survei tersebut dapat disimpulkan terkait kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi terindikasi kurang baik mengenai kepuasan hidup mereka selama proses penyelesaian skripsi.

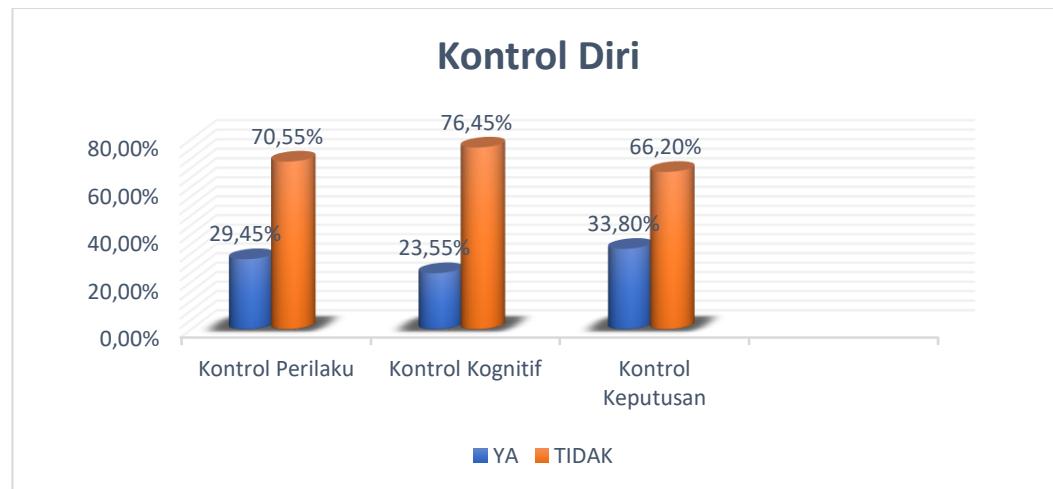
Kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh salah satu faktor psikologis yang berperan penting mengelola tekanan adalah kontrol diri (Diener dkk., 1999). Kontrol diri dapat diartikan sebagai aktivitas pengendalian tingkah laku yaitu mempertimbangkan berbagai konsekuensi sebelum mengambil keputusan untuk bertindak (Ghufron & Risnawita, 2010). Pengendalian diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengembangkan, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat menghasilkan hasil yang positif serta salah satu kemampuan yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses kehidupan mereka, termasuk dalam menangani situasi lingkungan sekitarnya (Zulfah, 2021). Kemampuan kontrol diri yang baik akan berdampak positif bagi mahasiswa,

mereka akan lebih baik dalam mengerjakan skripsi dan juga akan menggunakan waktunya dengan benar dan memiliki instruksi yang tepat untuk melakukan apa yang harus mereka lakukan hal-hal yang sangat penting (Rahayu & Juniarly, 2020). Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap prokrastinasi atau penundaan, dan pada akhirnya dapat menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian skripsi (Nugroho, 2024).

Pada survei variabel kontrol diri yang dilakukan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi variabel kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi menunjukkan hasil sebagai berikut:

Gambar 1.2

Hasil Survei Variabel Kontrol Diri



Berdasarkan hasil survei diatas pada variabel kontrol diri menunjukkan mahasiswa pada aspek kontrol perilaku sebanyak 70,55% mahasiswa menunjukkan kesulitan dalam mengatur perilaku mereka seperti mengatur waktu dan membuat jadwal atau rencana dalam mengerjakan skripsi. Pada aspek kontrol kognitif, 76,45% mahasiswa menghadapi kendala dalam mengendalikan fokus selama

pengerjaan skripsi, serta sulit untuk tetap tenang dan percaya diri dalam mengerjakan skripsi. Pada aspek mengontrol keputusan, 66,2% mahasiswa tidak mampu mengambil keputusannya sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain dan tidak bertanggung jawab pada keputusan yang diambil dalam proses mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan diatas oleh peneliti terkait kontrol diri pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi terindikasi kurang memiliki pengendalian diri dalam proses pengerjaan skripsi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Husna & Suprihatin (2019), bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berperilaku menundah dan mengulur waktu untuk menyelesaikan tugas akademik mereka, sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat menyelesaikan tugas akademik lebih cepat. Sebagian besar penelitian berfokus pada subjek secara umum seperti remaja dan mahasiswa tanpa mempertimbangkan hal yang lebih spesifik. Penelitian ini secara khusus memfokuskan untuk meneliti hubungan kontrol diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan Skripsi di Universitas Malikussaleh”. Dengan memahami hubungan kontrol diri dan kesejahteraan subjektif, hasil penelitian ini diharapkan memberikan wawasan pengetahuan yang signifikan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

1.2. Keaslian Penelitian

Untuk menentukan keaslian pada penelitian ini berjudul “Hubungan Kontrol Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan Skripsi di Universitas Malikussaleh” dilakukan dengan membandingkan penelitian sebelumnya yang memiliki tema serupa, tetapi terdapat perbedaan dalam hal subjek, jumlah sampel, jenis variabel, tempat, waktu maupun metode yang digunakan.

Penelitian yang dilakukan Agustin & Nirwana (2021), dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan *Subjective Well Being* Remaja Etnis Minangkabau” dengan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan pendekatan deskriptif korelasional, sampel pada penelitian ini berjumlah 182 orang siswa dengan menggunakan Teknik *proportional random sampling*, hasil penelitian ini dipaparkan nilai koefisien korelasi dari kontrol diri dengan *subjective well being* sebesar 0,232 pada tingkat signifikansi 0,002, berdasarkan hasil penelitian hubungan kontrol diri dengan *subjective well being* remaja yang telah dipaparkan didapatkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dengan *subjective well being*. Artinya, jika kontrol diri remaja tinggi, maka *subjective well being* remaja juga tinggi dan jika kontrol diri remaja rendah, maka *subjective well being* yang dimiliki remaja akan rendah pula. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada subjek penelitian yang akan dilakukan pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi.

Pada penelitian Tasaufi dkk., (2021), dengan judul “Hubungan Kelekatan Ayah dan Kontrol Diri dengan Kesejahteraan Subjektif serta Kesejahteraan Psikologis

sebagai Mediator pada Mahasiswa”, penelitian ini menggunakan pendekatan *quantitative correlation research* yang bertujuan untuk melihat hubungan kausal antara variabel yang diteliti, dengan jumlah subjek 245 mahasiswa S1 menggunakan Teknik pengambilan sampel *non random purposive sampling*, Hasil penelitian disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, dimana saat dilakukan secara bersamaan, kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis dapat memediasi hubungan antara kelekatan ayah dengan kontrol diri. Adanya perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu meneliti hubungan kontrol diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi.

Penelitian yang dilakukan Safarina dkk., (2019), dengan judul “Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area”, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi, jumlah sampel 75 mahasiswa magister psikologi UMA menggunakan Teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif, dimana koefisien 0,640 dan $p = 0,000$ dengan kontribusi sebesar 40,9%, ada hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan subjektif, dimana koefisien 0,635 dan $p = 0,000$, kontribusi sebesar 40,3%, ada hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif, dimana koefisien 0,414 dan $p = 0,000$, dengan kontribusi sebesar 17,1%, dengan demikian dinyatakan bahwa seluruh hipotesis dapat diterima. Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel yang

digunakan dan sampel penelitian yaitu hubungan kontrol diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi.

Penelitian Werty dkk., (2021), dengan judul “Hubungan antara *Mindfulness* dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi”, dengan subjek penelitian berjumlah 80 orang mahasiswa di Yogyakarta dengan Teknik simple random sampling. Analisis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment pearson*. Dengan hasil penelitian Nilai R Square sebesar 0,373, hal ini mengandung arti bahwa variabel *mindfulness* memiliki kontribusi terhadap variabel kesejahteraan subjektif sebesar 37,3%, dan 63,7% kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *Mindfulness* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Adanya perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah hubungan kontrol diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi.

Dan pada penelitian Nisa & Rahmasari (2019), dengan judul “Hubungan antara Harga Diri dan Kesejahteraan Subjektif dengan Citra Tubuh pada Perempuan yang Melakukan Perawatan di Klinik Kecantikan”, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 70 orang dan menggunakan Teknik analisis data uji regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,015 ($p<0,050$). Hipotesis pertama yang menyatakan “terdapat hubungan antara harga diri dengan citra tubuh pada perempuan yang melakukan perawatan kecantikan” diterima. Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa besarnya hubungan antara variabel harga diri dengan citra tubuh sebesar 0,228 yang berarti

bahwa terdapat hubungan yang lemah antara variabel harga diri dengan citra tubuh. Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan adalah variabel dan subjek penelitian yaitu hubungan kontrol diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi.

1.3. Rumusan Masalah

Adakah Hubungan Kontrol Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan Skripsi di Universitas Malikussaleh?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Kontrol Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan Skripsi di Universitas Malikussaleh.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian teori ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi positif, dengan menjelaskan hubungan kontrol diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan skripsi.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi pihak Universitas

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk merancang program dukungan atau *workshop* mengenai pengembangan kontrol diri yang bertujuan membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.

b. Bagi para Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran untuk menerapkan strategi pengelolaan waktu dan emosi yang lebih baik dengan membuat jadwal harian ataupun menetapkan target yang lebih realistik.