

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena tekanan psikologis yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Indonesia terus menjadi perhatian serius, terutama terkait beban akademik dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Pada umumnya, program sarjana dirancang untuk diselesaikan dalam waktu empat tahun atau delapan semester. Namun, di lapangan juga menunjukkan banyaknya mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studi, bahkan sampai memasuki semester sembilan atau lebih. Menurut Aji dalam Ramadhina et al. (2024) Pada umumnya, mahasiswa mengalami hambatan dalam menulis skripsi atau menyelesaikan tugas akhir mereka disebabkan oleh kemampuan akademik yang kurang memadai, kurangnya minat mahasiswa terhadap penelitian, kesulitan dalam menentukan judul skripsi, kesulitan mencari referensi, serta kendala untuk bertemu dosen pembimbing. Penelitian yang dilakukan oleh Wakhidah dan Saemuri. (2025) menemukan keterlambatan penyelesaian studi di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI) dipengaruhi oleh dua faktor, yang pertama terdapat faktor internal seperti kurangnya motivasi, kemampuan menulis lemah, kesulitan referensi, malas) dan yang kedua kondisi eksternal seperti ekonomi keluarga, kuliah sambil kerja, masalah kesehatan, kurangnya sosialisasi kebijakan masa studi, masalah administrasi/UKT. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wijayanto dkk. (2025) mengungkapkan bahwa keterlambatan dalam menyelesaikan studi pada

mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi Universitas Brawijaya disebabkan oleh dua kategori faktor utama, yaitu faktor akademis dan non-akademis. Faktor akademik mencakup beberapa aspek seperti keinginan untuk berhenti kuliah, persepsi negatif terhadap program studi, perilaku akademik yang tidak disiplin, serta hambatan dalam penyusunan skripsi. Sementara itu, faktor non-akademik meliputi rendahnya motivasi, ketidaksesuaian minat dan bakat dengan program studi, keterbatasan dalam belajar mandiri, gangguan kesehatan fisik dan mental, kondisi ekonomi yang kurang mendukung, kurangnya dukungan keluarga, lingkungan belajar yang tidak kondusif, serta distraksi digital. Dari penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan, menunjukkan bahwa waktu penyelesaian tugas yang lebih lama terkait dengan beberapa masalah psikologis di kalangan mahasiswa, termasuk penurunan motivasi, perasaan tidak cukup kemampuan, dan pandangan pesimis terhadap masa depan. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan studi mereka menghadapi tidak hanya tantangan akademis, tetapi juga tekanan psikologis yang dapat menghambat perkembangan skripsi mereka. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dapat membuat mahasiswa merasa bahwa kerja keras mereka menghasilkan sedikit hasil, sehingga berkurangnya optimisme mereka untuk mendapatkan gelar.

Kondisi tersebut dikenal sebagai perasaan *hopelessness*, yaitu keadaan ketika individu kehilangan harapan, dorongan, dan ekspektasi positif terhadap masa depan. Beck (1974) menjelaskan bahwa *hopelessness* merupakan kondisi

di mana seseorang memiliki harapan buruk terhadap masa depan, merasa tidak dapat mengubah situasinya, dan kehilangan kepercayaan diri. *Hopelessness* ini melibatkan tiga dimensi utama, yaitu afektif (emosi sedih atau frustrasi), motivasional (hilangnya dorongan untuk bertindak), dan kognitif (pemikiran negatif tentang diri dan kemampuan). Sementara itu, teori *hopelessness depression* yang dikembangkan oleh Abramson et al. (1989) menunjukkan bahwa individu yang melakukan atribusi internal, stabil, dan global terhadap kegagalan misalnya merasa tidak kompeten, merasa kegagalannya bersifat permanen, dan menyebar ke berbagai aspek kehidupan akan lebih rentan mengalami *hopelessness*. Robbins, (2015) juga menyebutkan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada dalam masa transisi kompleks, selain menyelesaikan tugas akademik berat seperti skripsi, mereka juga mulai memikul tanggungjawab sosial dan kemandirian yang bisa memperkuat kecemasan dan *hopelessness* saat menghadapi hambatan di skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa semester 9-11 dan dalam tahap penyusunan skripsi di Universitas Malikussaleh menunjukan bahwa tekanan akademik, hubungan yang tidak lancar dengan dosen pembimbing, serta permasalahan pribadi dan lingkungan sosial turut memperburuk kondisi emosionalnya, sehingga muncul perasaan tidak berdaya dan kehilangan arah. Dalam wawancara tersebut, mahasiswa menyatakan bahwa mereka lebih memilih menghindari tugas skripsi dengan “bermain-main” karena merasa percuma jika usaha terus ditolak, hal tersebut menunjukkan bukti nyata dari *hopelessness*. Berikut hasil wawancara tersebut:

“kadang karena faktor lain seperti dosen pembimbing yang selalu nyuruh buat revisi dan tidak menerima hasil penelitian saya membuat saya malas melanjutkan nya lagi, tapi satu sisi juga karena orang tua jadinya harus tetep ngelanjutin kuliah ini. Masalah hidup juga bukan karena skripsi ini aja kan tapi lingkungan juga jadi kalau misalnya dosen pembimbing nyuruh buat ganti ulang judul terus keadaan sekitar saya juga lagi gabaik baik aja rasanya cape. Ya kadang kalau misal udah jenuh buat ngerjain skripsi ini ya main sama temen atau ga ya pulang ke rumah. Kalau misal selalu disuruh ganti judul dan ngerevisi terus tuh kek ngerasa sia-sia aja ngerjainnya, jadi saya lebih memilih ninggalin skripsi itu.” (22 Mei 2025 ,LF, 23th, semester 11, Jurusan Teknik Informatika)

“Saya merasa bingung dalam mengerjakan skripsi karna bimbingan yang ga lancar ,galancar nya itu seperti menunggu mendapatkan feedback dari dospem yang begitu lama dan udah merasa stuck dalam pengerjaan nya. Namun ketika sudah mendapatkan feedback selalu saya kerjakan sesegera mungkin kalau saya memiliki waktu luang. Saya ingin banget cepat menyelesaikan skripsi ini karna ada beberapa orang disetikir saya yang selalu menanyakan ”kapan selesai kuliah nya?” dan itu membuat saya ganyaman dan kepikiran. Faktor dari luar itu sih membuat yang saya kadang merasa bingung dan sedikit cemas dalam mengerjakan skripsi itu,terutama dari dospem nya yang kadang lama memberikan feedback dari proposal saya.” (24 Mei 2025, IS, 22th, semester 9, Jurusan Teknik Informatika).

“Sebelum ngerjain skripsi ini kan ada masalah juga diluar, ntah sama keluarga atau sama temen, terus ditambah skripsi ini dan judul saya yang ga di acc sama dosen tu kek makin jadi buat saya tertekan, jadi merasa saya tu sebenar nya bisa gasih menjalani kehidupan yang seperti ini. Kadang udah bimbingan sama dosen tu saya juga kurang mengerti langkah selanjutnya harus buat apa jadi ya stuck disitu aja dan bingung.” (1 Juni 2025, AMTA, 22th, semester 9, Jurusan Psikologi).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, mahasiswa tidak hanya menghadapi tantangan di bidang akademik saja, tetapi juga mengalami tekanan sosial, keluarga, ekonomi, dan kondisi internal yang bertumpuk. Dengan permasalahan yang sama yaitu dengan dosen pembimbing, mahasiswa yang diwawancara merasa jenuh dan tidak mengerti harus melakukan apa untuk kemajuan skripsinya. Namun kedua mahasiswa tersebut bisa memahami diri mereka sendiri dengan bermain bersama teman-teman, sehingga mereka meninggalkan pekerjaan skripsinya, akhirnya skripsi tersebut tidak selesai.

Dari hasil wawancara dan observasi tersebut terdapat juga penelitian yang diungkapkan oleh Ramadhina dkk. (2024) bahwasannya mahasiswa akhir semester mengalami berbagai jenis keputusan selama proses pengerjaan skripsi yang muncul dari kombinasi kondisi internal (misalnya rasa malas, kurangnya pemahaman, dan perubahan mood) serta kondisi eksternal (tekanan dari dosen, tuntutan orang tua/teman). Meskipun demikian beberapa mahasiswa telah mengembangkan keterampilan untuk mengatasi yang memungkinkan mereka untuk merasakan dan menyalurkan stres dengan efektif. Oleh karena itu, peneliti berminat untuk meneliti tentang gambaran *hopelessness* yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Peneliti ingin menggambarkan dan memahami pengalaman *hopelessness* mahasiswa dalam konteks penyusunan skripsi, yang dianalisis berdasarkan tiga faktor *hopelessness*.

1.2 Keaslian Penelitian

Terdapat penelitian sebelumnya oleh Utomo dan Rahmasari (2024) dengan judul Gambaran *Hopelessness* pada Mahasiswa yang Memiliki Ide Bunuh Diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dan berfokus pada aspek klinis. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa dimensi kehilangan motivasi ditemukan sebagai yang paling dominan, di mana mahasiswa merasa kehilangan semangat dan keinginan untuk menjalani aktivitas sehari-hari, sehingga meningkatkan risiko ide bunuh diri. Selain itu, terdapat variasi pandangan terhadap masa depan, mulai dari optimisme hingga rasa takut dan pesimisme yang mendalam. Terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian ini menyoroti pengalaman *hopelessness* mahasiswa dalam konteks penyusunan skripsi tanpa mengarah pada gangguan klinis.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ramadhina dkk (2024) dengan judul Analisis Keputusan Mahasiswa Semester Akhir dalam Mengerjakan Skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami perasaan putus asa yang dipengaruhi oleh kondisi internal seperti ketidakpercayaan diri dan kondisi eksternal berupa tekanan akademik serta tuntutan sosial. Namun, mereka mampu mengelola kondisi tersebut melalui berbagai strategi, termasuk pengelolaan waktu,

pencarian dukungan sosial dari teman, dosen, dan keluarga, serta penguatan spiritual dan motivasi diri. Perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan, penelitian ini lebih spesifik menggambarkan *hopelessness* mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang menjalani proses bimbingan dan penulisan skripsi.

Selanjutnya terdapat penelitian dari Melinda dan Khusumadewi (2017) dengan judul “ Studi Perilaku *Hopelessness* Pada Siswa Di SMK Daruttaqwa, Gresik”. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik triangulasi data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa perilaku *hopelessness* yang ditunjukkan oleh siswa di SMK Daruttaqwa Gresik beragam, seperti sulit berkonsentrasi, bermalas-malasan, tidur di kelas, melamun, gelisah, lesu, berbicara sendiri, keluar dari kelas, dan melukai diri sendiri. Faktor penyebab perilaku tersebut meliputi beban belajar, ketidakmampuan bersosialisasi, tinggal di pondok pesantren, serta ketidakmampuan mengekspresikan perasaan. Penelitian ini berbeda karena berfokus pada mahasiswa tingkat akhir dengan konteks akademik perguruan tinggi, bukan siswa sekolah menengah.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ramadhina dan Sosialita (2023) dengan judul Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Hopelessness* pada Mahasiswa di Masa Emerging Adulthood. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif *explanatory research* dengan tipe korelasional. Teknik pemilihan partisipan menggunakan non-probability sampling dengan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif

yang signifikan antara *self-compassion* dengan *hopelessness* pada mahasiswa di masa *emerging adulthood*. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,636$ dengan signifikansi $p < 0,001$, yang berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah tingkat *hopelessness* pada mahasiswa tersebut. Dengan kata lain, *self-compassion* berperan sebagai faktor yang dapat mengurangi *hopelessness* pada mahasiswa di masa *emerging adulthood*. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu bersifat kualitatif studi kasus dan berfokus pada pengalaman subjektif *hopelessness* mahasiswa selama menyusun skripsi.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Fukui (2024) dengan judul Analisis Respon Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di FKIP Universitas Siliwangi. Metode penelitian yang digunakann dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel diambil menggunakan metode *purposive sampling* dan data dikumpulkan melalui kuesioner DASS 42 yang disebarakan secara online. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres yang sedang hingga tinggi saat mereka menyusun skripsi. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya akses terhadap alat peraga, keterbatasan dalam keterampilan laboratorium, kelelahan, dan tekanan waktu. Penelitian ini berbeda dengan yang akan dilakukan karena menyoroti *hopelessness* sebagai pengalaman psikologis mendalam yang mencakup faktor *Feelings About the Future*, *Loss of Motivation*, dan *Future Expectations*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana gambaran *hopelessness* yang dialami oleh mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang menyusun skripsi berdasarkan faktor *Feelings About the Future, Loss of Motivation, dan Future Expectations?*

1.4 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang masalah yang ada, yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menggambarkan dan memahami pengalaman *hopelessness* yang dialami oleh mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang menyusun skripsi berdasarkan faktor *Feelings About the Future, Loss of Motivation, dan Future Expectations*

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- 1 Menambahkan pengetahuan dalam psikologi klinis, pendidikan, dan psikologi abnormal, dalam memahami *hopelessness* sebagai gejala psikologis yang berkaitan dengan tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini memberikan gambaran nyata tentang perasaan *hopelessness* yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi.
- 2 Memahami teori *hopelessness* dari Beck dkk (1974). Dalam konteks mahasiswa terutama yang sedang mengerjakan skripsi pada semester akhir.

- 3 Bagi Peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar atau inspirasi untuk Menyusun penelitian lebih luas mengenai *hopelessness*, stress akademik, atau fenomena psikologis lainnya khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memahami kondisi emosional dan psikologisnya sendiri, serta menyadari faktor-faktor mana yang menyebabkan munculnya perasaan *hopelessness*, sehingga bisa mencari cara untuk mengatasinya.

2. Bagi Dosen Pembimbing

Penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi dan pertimbangan dalam mendampingi mahasiswa secara lebih empatik, khususnya dalam memahami tekanan psikologis yang dialami selama penyusunan skripsi.

3. Bagi Universitas/ Pihak kampus

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, sehingga pihak kampus dapat mempertimbangkan upaya pendampingan dan layanan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.