

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa adalah tahap perkembangan menuju dewasa, dimana mereka dituntut untuk mampu bertanggung jawab, mandiri, dan mampu menyelesaikan berbagai tugas. Mawardi et al., (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah suatu kelompok sosial yang berstatus sebagai peserta pendidikan di jenjang perguruan tinggi (universitas, institut, akademi, dsb.). Ketika dalam perkuliahan mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi dengan jadwal yang padat, tugas yang menumpuk, kegiatan organisasi mahasiswa, serta persiapan skripsi bagi mahasiswa akhir.

Bagi mahasiswa tingkat akhir, tantangan yang dihadapi menjadi semakin kompleks karena adanya kewajiban menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, persiapan memasuki dunia kerja, serta tuntutan dan ekspektasi dari keluarga. Menurut Wakhyudin et al., (2020), proses pengerjaan tugas akhir sering kali membuat mahasiswa merasa terbebani, mengalami stres, hingga berisiko mengalami *burnout* akademik. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan yang membuat mahasiswa semakin rentan mengalami kesulitan dalam menjalani proses perkuliahan.

Untuk memperkuat gambaran tekanan psikologis mahasiswa tingkat akhir, peneliti melakukan wawancara kepada dua mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kedua informan mengalami tekanan psikologis berupa stres dan kecemasan.

Stres akademik muncul sebagai respons terhadap tuntutan dan hambatan nyata yang dihadapi selama proses pengerjaan skripsi. MK menunjukkan tanda-tanda stres berupa kelelahan emosional, tekanan berkepanjangan, serta penundaan pengerjaan skripsi akibat pergantian judul yang berulang dan revisi yang dirasakan memberatkan.

“Aku sampai ninggalin skripsi ini satu bulan karena capek dan stres banget, judulku harus ganti terus.”

-MK, laki-laki, 21 tahun

Informan KP juga mengalami stres akademik, khususnya ketika menghadapi kesulitan dalam menemukan referensi jurnal yang relevan karena variabel penelitian yang dipilih masih jarang dibahas. Kondisi tersebut membuat KP merasa tertekan dan terbebani dalam menjalani proses penyusunan skripsi.

“Aku stres karena variabel yang aku bahas itu jarang ada jurnalnya, jadi susah cari referensi.”

-KP, laki-laki, 21 tahun

Stres akademik dapat dipahami sebagai respons psikologis terhadap tuntutan eksternal yang dirasakan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya, terutama ketika tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus (Mangoulia et al., 2025).

Selain stres, kedua informan juga menunjukkan adanya kecemasan yang ditandai dengan perasaan khawatir dan takut terhadap kemungkinan hasil negatif di masa depan. MK mengungkapkan kecemasan terkait kemungkinan kegagalan saat sidang serta kekhawatiran terhadap revisi yang berulang.

“Aku takut nanti sidang gagal atau revisinya makin banyak.”

-MK, laki-laki, 21 tahun

Pada informan KP, kecemasan muncul dalam bentuk kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

“Aku takut gak sempat untuk selesaikan skripsiku ini”

-KP, laki-laki, 21 tahun

Kecemasan ini mencerminkan kondisi emosional yang berorientasi pada antisipasi terhadap ancaman atau hasil yang belum terjadi secara nyata (Konstantopoulou et al., 2020).

Sebuah studi lintas sektoral melaporkan bahwa 68,60% mahasiswa tingkat akhir mengalami gejala stres akademik, dengan perasaan takut gagal serta tekanan relasional dengan dosen pembimbing sebagai stresor utama (Alam et al., 2025). Stres akademik yang berkelanjutan juga berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, termasuk meningkatnya kecemasan dan tekanan emosional (Barbayannis et al., 2022). Kondisi ini berpotensi menghambat fokus, keterlibatan akademik, serta kesehatan mental mahasiswa.

Dalam menghadapi berbagai tekanan akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir, salah satu aspek psikologis yang berperan penting adalah *gratitude* atau rasa syukur. *Gratitude* merupakan sikap individu dalam menghargai dan mensyukuri pengalaman, bantuan, serta berbagai hal positif yang diterima dalam kehidupan sehari-hari. Sikap ini tidak hanya berkaitan dengan munculnya perasaan positif, tetapi juga berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi kesulitan dan tekanan yang dialami. Penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* pada mahasiswa pendidikan tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta membantu individu memaknai pengalaman hidup, termasuk pengalaman yang penuh tantangan, secara lebih positif (Fuertes, 2024). Selain itu, *gratitude* berperan sebagai faktor protektif bagi mahasiswa tingkat akhir karena membantu menekan dampak negatif stres akademik melalui peningkatan *coping* adaptif dan reinterpretasi positif terhadap tekanan akademik yang dihadapi. Penelitian Utami et al., (2020) menunjukkan bahwa peningkatan *gratitude* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berkaitan dengan penurunan stres akademik, sehingga *gratitude* dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Oleh karena itu, *gratitude* menjadi penting bagi mahasiswa tingkat akhir karena proses pengerjaan tugas akhir seringkali melibatkan berbagai tuntutan akademik, seperti revisi, pencarian referensi, serta tekanan penyelesaian studi. Kemampuan mahasiswa dalam mengenali dan menghargai sumber dukungan serta pengalaman positif yang dimiliki dapat membantu mempertahankan motivasi dan kesejahteraan psikologis selama proses pengerjaan tugas akhir (Wood et al., 2010).

Rasa syukur dapat membantu mahasiswa memandang setiap pengalaman, baik menyenangkan maupun menantang, sebagai sesuatu yang berharga. *Gratitude* juga mendorong individu untuk lebih menghargai dukungan dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, maupun dosen. Hal ini berpotensi meningkatkan semangat serta motivasi dalam menyelesaikan perkuliahan.

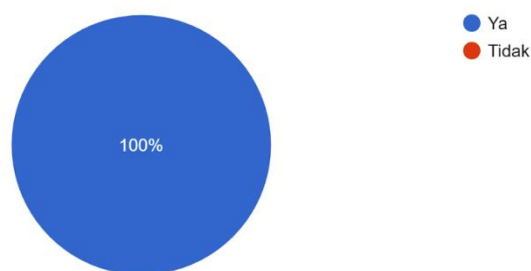
Mahasiswa tingkat akhir idealnya memiliki kemampuan *gratitude* yang tercermin melalui empat aspek utama, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density* (McCullough et al., 2002). Aspek *intensity* menggambarkan kemampuan

mahasiswa dalam merasakan rasa syukur secara mendalam terhadap pengalaman positif maupun dukungan yang diterima. *Frequency* menunjukkan seberapa sering mahasiswa menyadari dan mengungkapkan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. *Span* berkaitan dengan luasnya berbagai aspek kehidupan yang menjadi sumber rasa syukur, sedangkan *density* menggambarkan banyaknya individu atau sumber dukungan yang diapresiasi oleh mahasiswa. Keempat aspek tersebut penting dimiliki mahasiswa tingkat akhir karena proses penyusunan tugas akhir tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan psikologis dalam memaknai pengalaman, menghargai dukungan sosial, serta mempertahankan perspektif positif selama menghadapi berbagai tuntutan.

Peneliti melakukan *preliminary research* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang menghasilkan respon sebanyak 22 responden. Setiap pernyataan disusun berdasarkan aspek milik , Emmons, Tsang (2002), yaitu secara urut adalah *intensity*, *frequency*, *span* dan *density*. Pada pernyataan pertama yaitu “Saya merasa sangat bersyukur ketika menerima kebaikan dari orang lain”, yang mewakili aspek *intensity*.

Gambar 1.1 *Pie chart preliminary intensity*

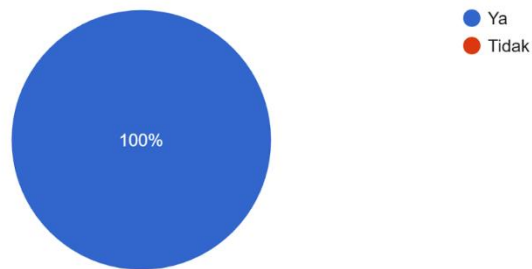
Saya merasa sangat bersyukur ketika menerima kebaikan dari orang lain
22 responses



Berdasarkan hasil di atas, sebanyak 22 responden menjawab “ya” pada pernyataan “Saya merasa sangat bersyukur ketika menerima kebaikan dari orang lain”. Hal ini menggambarkan bahwa 100% responden cenderung dapat merasakan perasaan bersyukur terhadap kebaikan yang diterimanya.

Gambar 1.2 *Pie chart preliminary frequency*

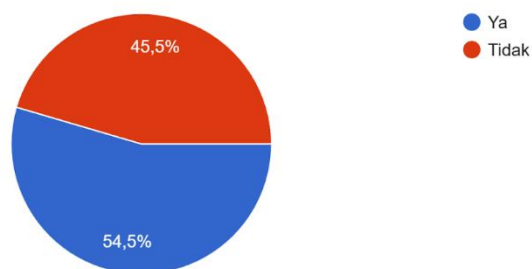
Saya sering mensyukuri hal-hal kecil dalam aktivitas sehari-hari
22 responses



Berdasarkan hasil di atas, sebanyak 22 responden menjawab “ya” pada pernyataan “Saya sering mensyukuri hal-hal kecil dalam aktivitas sehari-hari”. Hal ini menggambarkan bahwa responden cenderung memiliki kebiasaan untuk memperhatikan dan mengapresiasi pengalaman-pengalaman sederhana yang mereka alami setiap hari.

Gambar 1.3 *Pie chart preliminary span*

Saya puas terhadap berbagai aspek dalam kehidupan saya
22 jawaban

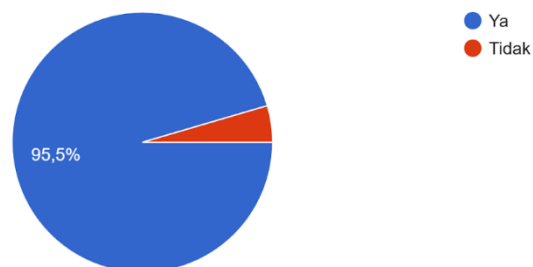


Berdasarkan hasil di atas, sebanyak 12 responden menjawab “ya” pada pernyataan “Saya puas terhadap berbagai aspek dalam kehidupan saya”. Hal ini menggambarkan bahwa responden cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang baik, karena mereka merasa puas dengan kondisi dan aspek-aspek kehidupan.

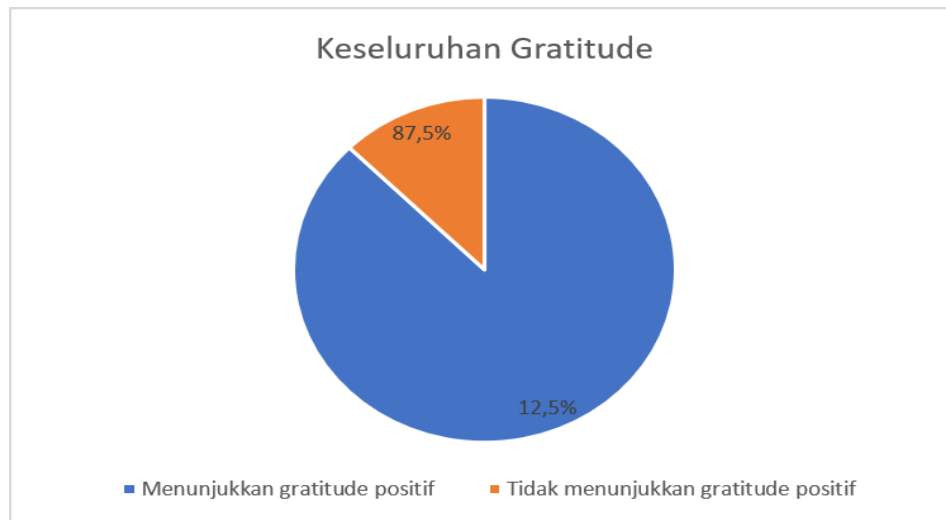
Sebanyak 10 responden menjawab “tidak”. Hal ini menggambarkan bahwa responden kurang memiliki tingkat kepuasan terhadap kondisi dan aspek-aspek pada kehidupan

Gambar 1.4 *Pie chart preliminary density*

Saya merasa memiliki banyak orang yang memberi hal-hal positif sehingga membuat saya bersyukur
22 jawaban



Berdasarkan hasil di atas, sebanyak 21 responden menjawab “ya” pada pernyataan “Saya merasa memiliki banyak orang yang memberi hal-hal positif sehingga membuat saya bersyukur”. Hal ini menggambarkan bahwa responden memiliki banyak orang yang bisa memberikan dukungan sosial yang positif. Sebanyak 1 responden menjawab “tidak”. Hal ini menggambarkan bahwa responden kurang memiliki orang yang bisa memberikan dukungan positif.

Gambar 1.5 *Pie chart Gratitude*

Berdasarkan hasil di atas, pada 22 mahasiswa tingkat akhir, diperoleh gambaran umum mengenai *gratitude* berdasarkan respons pada aspek-aspek *gratitude*. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebanyak 77 dari 88 respons (87,5%) menunjukkan kecenderungan positif terhadap aspek *gratitude*, sedangkan 11 dari 88 respons (12,5%) menunjukkan kecenderungan yang belum positif. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa tingkat akhir memberikan respons yang menggambarkan adanya rasa syukur dalam menghadapi proses penyelesaian tugas akhir.

Berdasarkan hasil preliminary research, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan kecenderungan *gratitude* yang positif. Namun, masih ditemukan beberapa responden yang belum menunjukkan *gratitude* secara optimal terutama pada aspek span, dimana sebagian responden belum merasa puas terhadap berbagai aspek kehidupannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa mampu merasakan dukungan dan pengalaman positif, tidak semua mahasiswa mampu memaknai seluruh pengalaman hidupnya secara positif.

Individu dengan *gratitude* yang rendah cenderung memiliki perhatian yang lebih besar terhadap kekurangan atau hambatan yang dialami dibandingkan dengan sumber positif dalam kehidupannya. Rendahnya *gratitude* juga berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis, meningkatnya emosi negatif, serta kesulitan dalam melakukan coping terhadap tekanan (Wood et al., 2010). Pada mahasiswa

tingkat akhir, kondisi tersebut dapat menghambat proses pengerjaan tugas akhir karena mahasiswa lebih mudah terfokus pada kesulitan, merasa kurang memperoleh dukungan, dan mengalami penurunan motivasi dalam menyelesaikan tugas akademik.

Peneliti melakukan wawancara dengan tujuan untuk memperdalam hasil *preliminary* research kepada dua responden yang juga ikut mengisi *preliminary*. Berdasarkan hasil wawancara, kedua responden tidak memungkiri bahwa proses penyusunan tugas akhir ini mendatangkan tekanan psikologis tersendiri, seperti rasa cemas akibat revisi yang berulang, kesulitan mencari referensi jurnal yang relevan, hingga hambatan komunikasi dengan dosen pembimbing.

Namun, di tengah berbagai tekanan yang dialami selama proses penyusunan tugas akhir, kedua responden tetap menunjukkan adanya disposisi *gratitude* yang kuat ketika menghadapi pengalaman-pengalaman positif tertentu. Hal tersebut juga sejalan dengan tingginya capaian pada aspek *intensity*, *span*, dan *density* berdasarkan hasil data kuantitatif. Responden MK menjelaskan bahwa rasa syukur yang dirasakan semakin kuat ketika judul skripsinya telah disetujui, proposal berhasil diselesaikan, serta ketika mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-teman yang memberikan semangat saat dirinya menghadapi tekanan. Sementara itu, responden KP juga memandang rasa syukur sebagai bentuk penghargaan terhadap proses dan pencapaian yang telah dilalui. KP merasa bersyukur karena telah mencapai tahap akhir penyusunan skripsi, memperoleh persetujuan dari dosen pembimbing, serta mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat. Dukungan tersebut membuat KP merasa lebih tenang dan meningkatkan motivasinya untuk menyelesaikan studi.

Pada saat ditanya pertanyaan terkait aspek *intensity*. MK dan KP menjelaskan bahwa mereka merasakan rasa syukur ketika mencapai tahap akhir pengerjaan dan mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing masing-masing.

“Kerjaanku sudah selesai sampai bab 3 dan sudah di acc sama dospemku, itu aku dah merasa bersyukur banget.”

– MK, laki-laki, 21 tahun

“Saya sudah sampai akhir dari perjuangan untuk mengerjakannya,

sudah sampai bab 5 dan sudah dapat persetujuan dari dosen pembimbing, disitu saya dah mulai agak lega gitu.”

- KP, laki-laki, 21 tahun

Ketika diminta menjelaskan terkait aspek *Frequency*. MK dan KP menjelaskan seberapa sering mereka merasakan rasa syukur selama proses pengerjaan.

“Aku pas bikin 1 kalimat saja dah bersyukur, karena kerjaanku ini jalan, tidak disitu-situ saja, karena saya dah pernah ninggalin proskrip ini sampai 1 bulan. ”

– MK, laki-laki, 21 tahun

“Tiap hari ke kampus, kalau ketemu sama teman-temanku dah enak, soalnya bisa kerja bareng, itu saya tiap hari kerja bareng sama teman - teman saya di perpustakaan sampai skripsiku ini selesai.”

- KP, laki-laki, 21 tahun

MK dan KP diminta untuk menjelaskan aspek-aspek yang membuat mereka merasakan rasa syukur atau *span* yang mereka alami saat proses pengerjaan.

“Kerjaanku sudah selesai sampai bab 3 dan sudah di acc sama dospemku, itu aku dah merasa bersyukur banget.”

“Saya juga bersyukur ketika punya motivasi untuk mengerjakan proskripku, jadi ketika aku ada pencerahan itu, aku semangat buat ngerjain, dah nemu mau nulis kayak gimana”

– MK, laki-laki, 21 tahun

“Saya sudah sampai akhir dari perjuangan untuk mengerjakannya, sudah sampai bab 5 dan sudah dapat persetujuan dari dosen pembimbing, disitu saya dah mulai agak lega gitu.”

“Saya juga dapat dukungan dari orang-orang sekitar”

- KP, laki-laki, 21 tahun

Terkait aspek *Density*. MK dan KP menjelaskan berapa orang yang membuat mereka merasakan rasa syukur ketika mereka sedang dalam proses pengerjaan.

“Kalau keluarga dan teman-temanku ya dukung aku, ya mereka menyemangati dan kadang menghibur saya ketika saya sedang stress”

– MK, laki-laki, 21 tahun

“Saudara saya juga bantuin saya, lalu keluargaku memberikan dukungan, teman-teman, lalu dosen pembimbingku juga”

“Teman-temanku membantu ketika ada kesulitan, misalnya saat itu aku ngerjain spss, saya ada beberapa yang lupa bagaimana caranya gitu, saya langsung dibantuin”

- KP, laki-laki, 21 tahun

Dari hasil *preliminary research*, kedua informan menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunan skripsi, seperti tekanan akademik, kelelahan, serta kekhawatiran mengenai penyelesaian tugas. Namun demikian, keduanya tetap menunjukkan adanya unsur *gratitude*, misalnya dengan mengakui dukungan orang terdekat dan melihat manfaat dari proses yang mereka jalani. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyuni et al., (2022) yang menunjukkan bahwa *gratitude* berperan sebagai faktor protektif bagi mahasiswa ketika menghadapi stres akademik. Penjelasan tersebut diperkuat oleh penelitian Emmons & McCullough, (2003) mengatakan bahwa mahasiswa atau individu yang secara konsisten mencatat hal-hal yang mereka syukuri cenderung mengalami peningkatan emosi positif dan kesejahteraan subjektif. Froh et al., (2008) juga menemukan bahwa latihan menghitung hal-hal baik dapat meningkatkan rasa syukur, optimisme, serta kepuasan hidup pada peserta didik. Temuan yang lebih spesifik pada mahasiswa ditunjukkan oleh Bono et al., (2020) yang melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *gratitude* yang lebih tinggi mengalami dampak psikologis dan akademik yang lebih rendah ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Berdasarkan temuan tersebut dapat dipahami bahwa meskipun kedua informan mengalami tekanan selama pengerjaan skripsi, keberadaan *gratitude* membantu mereka mempertahankan persepsi positif, mengurangi tekanan internal, dan menahan dampak stres. Hal ini juga sejalan dengan berbagai penelitian yang menempatkan *gratitude* sebagai faktor protektif yang mampu meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa.

Surabaya adalah salah satu kota dengan perkembangan pendidikan yang cukup pesat di Indonesia. Surabaya juga dikenal sebagai kota pendidikan karena memiliki jumlah perguruan tinggi terbanyak di Jawa Timur Badan Pusat Statistik, (2024). Selain itu, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya merupakan salah satu perguruan tinggi swasta ternama akreditasi unggul dari Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, (2025), sehingga akan berdampak pada kualitas pendidikan di kota Surabaya.

1.2. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada:

- a. Variabel yang diteliti adalah *gratitude*.
- b. Penelitian ini memiliki ruang lingkup yang memiliki fokus pada mahasiswa aktif Universitas Katolik Widya Mandala pada tingkat akhir dan yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi.

1.3. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran secara deskriptif *gratitude* pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya tingkat akhir dan yang sedang mengerjakan tugas akhir.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis *gratitude* pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi mengenai *gratitude* dalam mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi.

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir

Penelitian ini dapat membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir agar dapat memahami tentang *gratitude* dan pentingnya untuk meningkatkan *gratitude*

2. Bagi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya mengenai *gratitude* pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, yang dapat dimanfaatkan sebagai dasar pengembangan program pendampingan dan pembinaan mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian lanjut tentang *gratitude* pada mahasiswa