

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### a) Kesejahteraan Psikologis

###### 1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan merupakan suatu keadaan bersama orang lain, di mana kebutuhan manusia dapat terpenuhi, individu dapat bertindak secara bermakna untuk mencapai tujuan, serta individu dapat menikmati kualitas hidup yang memuaskan.<sup>1</sup> Menjadi sejahtera merupakan hak yang dimiliki setiap manusia. Sejahtera tidak hanya terkait dengan sejahtera dalam dimensi fisik, tetapi juga terkait dengan dimensi psikologis sehingga terdapat konsep kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*.<sup>2</sup>

Model konstruk kesejahteraan psikologis dipelopori oleh Ryff dan Keyes. Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai realisasi penuh dari potensi psikologis individu, yang mencakup kemampuan untuk menerima kekuatan dan kelemahan diri sendiri, membuat keputusan dan mandiri, mengelola lingkungan, mempunyai tujuan dalam hidup, dan mampu melewati tahapan perkembangan

---

<sup>1</sup> Didit Darmawan dkk., *Psychological Perspective in Society 5.0* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021), 30.

<sup>2</sup> Darmawan dkk., 28.

yang ada di dalam kehidupannya.<sup>3</sup> Konsep kesejahteraan psikologis merupakan suatu kebahagiaan yang dirasakan seseorang karena telah berhasil memanfaatkan potensi diri, mendapatkan pengalaman hidup, serta mencapai tujuan hidup.<sup>4</sup>

Menurut Ryff dan Singer, seseorang dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mempunyai hubungan yang positif terhadap lingkungannya, percaya diri, mampu membangun hubungan yang kuat dengan orang lain dan mempunyai tujuan hidup.<sup>5</sup>

Prihartanti menggambarkan tentang kondisi kepribadian yang sehat sejahtera menurut konsep rasa suryamentaram. Menurut prihartanti, pusat kesejahteraan psikologis terletak pada makna atau sikap *tatag* (tabah), yang berarti selalu berani tanpa merasa takut atau cemas yang berlebihan, siap menerima kenyataan apapun dengan apa adanya. Jika seseorang tidak bersedia menerima apapun itu, maka ia akan merasa tidak bahagia. Selain itu, Prihartanti juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis juga dapat dijelaskan dengan teori tujuan, yaitu individu selalu memiliki tujuan dalam hidup.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Faqih Purnomosidi, Widiyono Widiyono, dan Anniez Rahmawati Musslifah, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis dengan Sholat Dhuha* (Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2022), 1.

<sup>4</sup> Purnomosidi, Widiyono, dan Musslifah, 1.

<sup>5</sup> Purnomosidi, Widiyono, dan Musslifah, 2.

<sup>6</sup> Purnomosidi, Widiyono, dan Musslifah, 2.

Menurut Schultz, kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kesehatan psikologis pada diri individu yang terwujud dalam pengaktualisasian diri yang membuat individu merasa cukup puas akan kebutuhan-kebutuhannya, seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta, dan mempunyai penghargaan sehingga individu tersebut bebas dari psikologis, neurosis atau gangguan patologis lainnya.<sup>7</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan di mana individu dapat merealisasikan dirinya dengan sikap positif dan mampu membuat hidupnya lebih bermakna dengan meningkatkan potensi yang ada dalam diri individu, serta memiliki tujuan di dalam hidupnya.

## **2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Ryff menguraikan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu:<sup>8</sup>

### **1) Penerimaan diri (*self-acceptance*)**

Penerimaan diri yang berarti individu mempunyai sikap positif tentang dirinya sendiri; mengakui dan menerima kelebihan maupun kekurangan diri; serta berpandangan positif tentang kehidupan individu di masa lampau.

---

<sup>7</sup> Purnomosidi, Widiyono, dan Musslifah, 3.

<sup>8</sup> Purnomosidi, Widiyono, dan Musslifah, 5–7.

Seseorang dengan penerimaan diri yang tinggi menunjukkan bahwa mereka mempunyai pandangan diri yang positif, mengakui dan menerima kelebihan dan kekurangannya, dan mempunyai pandangan yang positif terhadap masa lalunya. Sementara itu, seseorang dengan penerimaan diri yang rendah, individu akan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, kecewa dengan masa lalunya, dan berharap tidak akan pernah menjadi dirinya yang sekarang.

2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

Hubungan positif dengan orang lain yaitu seseorang memiliki hubungan yang hangat, menyenangkan dan saling percaya dengan orang lain; kepedulian terhadap kondisi orang lain; mempunyai kasih sayang, empati, dan keakraban dengan orang lain; paham akan konsep timbal balik dalam hubungan antar manusia.

Seseorang yang mempunyai relasi yang positif dengan orang lain tinggi akan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain serta memiliki empati yang tinggi. Sementara itu, individu akan sulit

bersikap hangat dan tidak menginginkan hubungan dengan orang lain jika memiliki hubungan yang buruk dengan orang lain.

3) Kemandirian (*autonomy*)

Kemandirian adalah kemampuan yang memungkinkan individu membuat keputusan sendiri; dapat menahan tekanan sosial untuk bertindak dan berpikir; mengatur perilaku mereka sendiri; dan menilai diri mereka sendiri sesuai dengan standar mereka sendiri.

Individu yang mempunyai kemandirian yang tinggi dapat menahan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, serta dapat menilai diri mereka sendiri berdasarkan standar yang mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri. Sementara itu, individu yang mempunyai kemandirian rendah akan memperhatikan yang orang lain harapkan dan pikirkan tentang dirinya, dan mereka akan mengambil keputusan berdasarkan apa yang orang lain pikirkan dan katakan.

4) Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan terhadap lingkungan yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk

mengendalikan dan menghadapi lingkungan; mengelola berbagai kegiatan luar yang kompleks; mampu membuat keputusan atau bertindak sesuai dengan nilai-nilai dan kebutuhan seseorang.

Individu yang mempunyai penguasaan lingkungan yang tinggi dapat memilih, menciptakan dan mengendalikan keadaan lingkungannya untuk memenuhi kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya, serta dapat tumbuh secara kreatif melalui aktivitas fisik dan mental. Sebaliknya, individu yang memiliki penguasaan terhadap lingkungan yang rendah akan memperlihatkan ketidakmampuannya dalam menangani kehidupan sehari-harinya dan kurang memiliki kendali atas dunia luar.

5) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Tujuan hidup yaitu seseorang mempunyai tujuan dan arah hidup; percaya bahwa kehidupan mereka sekarang dan masa lampau mempunyai kebermaknaan; dan berpegang teguh pada keyakinan yang memberikan makna pada hidup mereka. Individu yang mempunyai tujuan hidup akan mempunyai arah hidup, percaya bahwa kehidupan sekarang dan lampau memiliki arti, memiliki nilai-nilai hidup yang memberi makna pada

keberadaannya, dan mempunyai tujuan yang diinginkan.

Begitupun sebaliknya, individu yang tidak mempunyai tujuan hidup akan merasa kekurangan kebermaknaan hidup, mempunyai sedikit tujuan dalam hidup, tidak memiliki arah, tidak dapat memahami pentingnya kehidupan sebelumnya, dan tidak mempunyai harapan atau keyakinan yang dapat memberi makna hidup mereka.

6) Perkembangan pribadi (*personal growth*)

Perkembangan pribadi yaitu individu merasa untuk terus mengembangkan diri; terbuka untuk pengalaman hidup baru; menyadari apa yang bisa dilakukan; melihat perkembangan diri dan perilakunya dari waktu ke waktu; berubah untuk menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan pengetahuan diri.

Individu yang mempunyai perkembangan pribadi yang tinggi akan merasa bahwa mereka terus tumbuh dan berkembang, menyadari potensi mereka, dan dapat melihat perubahan pada diri dan perilaku mereka dari waktu ke waktu. Sebaliknya, seseorang yang mempunyai perkembangan pribadi yang rendah tidak dapat mengembangkan sikap dan perilaku baru,

dan mereka merasa sebagai orang yang pasif dan tidak tertarik dengan kehidupan yang mereka jalani.

## **b) Kecerdasan Spiritual**

### **1. Pengertian Kecerdasan Spiritual**

Kecerdasan spiritual secara etimologis terdiri dari dua kata, yakni kecerdasan dan spiritual. Kecerdasan dalam istilah bahasa Inggris disebut *intelligensi* dan dalam bahasa Arab disebut *az-Zaka* yang berarti kecepatan, pemahaman, dan kesempurnaan sesuatu.<sup>9</sup> Dalam kamus besar bahasa Indonesia, asal kata kecerdasan adalah cerdas yang berarti kecerdasan yang berkembang dengan baik dan kemampuan berpikir, memahami, atau memiliki daya pikir yang tajam.<sup>10</sup> John Dewey menyatakan bahwa kecerdasan merupakan sesuatu yang mendeskripsikan perilaku manusia secara kompleks yang terdiri dari hal-hal yang berkaitan dengan usaha penyelesaian suatu kesulitan persoalan hidup dan problematika hidup.<sup>11</sup>

Sedangkan spiritual berasal dari kata *spirit* yang artinya jiwa, batin, roh, rohani, sukma, mental, semangat, dan keagamaan.<sup>12</sup> Spiritual berasal dari bahasa Latin yaitu

---

<sup>9</sup> Darmadi Darmadi, *Kecerdasan Spiritual Anak Usia Dini dalam Cakrawala Pendidikan Islam* (Lampung: Guepedia, 2018), 13,

[https://www.google.co.id/books/edition/KECERDASAN\\_SPIRITUAL/](https://www.google.co.id/books/edition/KECERDASAN_SPIRITUAL/).

<sup>10</sup> Darmadi, 13.

<sup>11</sup> Darmadi, 13–14.

<sup>12</sup> Darmadi, 15.



“*spiritus*” yang artinya nafas ayau udara, sepirit memberikan hidup, menjiwai seseorang.<sup>13</sup>

Kecerdasan spiritual menurut Zohar dan Marshall adalah kecerdasan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah makna dan nilai, khususnya kemampuan untuk menempatkan tindakan dan kehidupan seseorang dalam perspektif makna yang lebih luas dan untuk menilai bahwa tindakan atau cara hidup seseorang lebih berarti dari yang lain.<sup>14</sup> Agustian menjelaskan kecerdasan spiritual merupakan kemampuan untuk memberi makna ibadah pada setiap tingkah laku dan aktivitasnya melalui langkah dan pemikiran alamiahnya menuju manusia seutuhnya (hanif) dengan pola pemikiran tauhid (berpikir integralistik), dan berprinsip “hanya karena Allah”.<sup>15</sup>

Menurut Sunar, kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks yang lebih luas dan kecerdasan untuk menentukan tingkah laku dan cara hidup individu menjadi bermakna.<sup>16</sup> Saefullah mendefinisikan bahwa kecerdasan spiritual adalah kemampuan yang sempurna untuk memancarkan energi batin untuk membangkitkan ibadah dan akhlak, yang

---

<sup>13</sup> Darmadi, 15.

<sup>14</sup> Zohar dan Marshall, *SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, 4.

<sup>15</sup> Saefullah, *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2012), 63–64.

<sup>16</sup> Dwi Sunar P., *Edisi Lengkap Tes IQ EQ & SQ Cara Mudah Mengenali dan Memahami Kepribadian Anda* (Jogjakarta: FlashBooks, 2010), 14.

dihasilkan dari pengembangan pikiran untuk berpikir tentang hal-hal di luar sifat fisik ilahi.<sup>17</sup> Dahlan menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual atau SQ adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui dan memahami makna pada apa yang dihadapi dalam kehidupan, serta memiliki keluwesan dalam kehidupan sosial.<sup>18</sup>

Kecerdasan spiritual merupakan fondasi yang dibutuhkan untuk memfungsikan kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional secara lebih efektif. Menurut Zohar dan Marshall, kecerdasan manusia yang paling tinggi adalah kecerdasan spiritual. Kita menjadi utuh secara intelektual, emosional, dan spiritual ketika semua kecerdasan kita terintegrasi ke dalam kecerdasan spiritual. Tiga kecerdasan dasar manusia berkolaborasi dan memberikan dukungan satu sama lain. Namun, masing-masing kecerdasan dasar ini mempunyai kekuatan yang berbeda dan mampu berfungsi secara mandiri. Akibatnya, ketiga tingkat kecerdasan kita tidak selalu setara.

Berdasarkan beberapa pengertian kecerdasan spiritual diatas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kemampuan yang dimiliki oleh manusia untuk menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan

---

<sup>17</sup> Saefullah, *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*, 63.

<sup>18</sup> Jaeni Dahlan, “*Spiritual Quotient (SQ) Menurut Danah Zohar & Ian Marshall dan Ary Ginanjar Agustian serta Implikasinya terhadap Domain Afektif dalam Pendidikan Islam*” (Purwokerto, IAIN Purwokerto, t.t.), 22.

yang dialami individu dari setiap perbuatan yang dilakukan serta dapat memberikan makna pada setiap kejadian dalam hidupnya.

## **2. Aspek-aspek Kecerdasan Spiritual**

Menurut Danah Zohar dan Ian Marshall mengungkapkan terdapat beberapa aspek-aspek dari kecerdasan spiritual, yaitu<sup>19</sup>:

- 1) Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif)

Individu yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi mampu secara spontan dan aktif beradaptasi dengan keadaan apapun.

- 2) Tingkat kesadaran diri yang tinggi

Individu yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik mempunyai tingkat kesadaran diri yang tinggi sehingga individu dapat mengenal dirinya dan mampu mengontrol dirinya dengan baik. Seseorang dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi juga akan memiliki pemahaman yang mendalam tentang Tuhannya, membuat mereka dekat dengan Tuhan.

- 3) Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan

---

<sup>19</sup> Zohar dan Marshall, *SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, 14.

Individu yang mempunyai kecerdasan spiritual yang baik dapat menghadapi dan memanfaatkan penderitaan dalam hidupnya, dan seseorang akan melalui penderitaan tersebut dengan kesabaran dan dapat mengambil hikmah atau nilai positif dari penderitaannya.

- 4) Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit

Seseorang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang baik mampu menghadapi dan melewati rasa sakitnya.

- 5) Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai

Seseorang dengan kecerdasan spiritual yang baik memiliki visi atau tujuan dan nilai-nilai yang diyakininya. Individu yang mempunyai visi atau tujuan hidup dan nilai-nilai yang jelas dan baik akan mampu mengarahkan dirinya berperilaku baik.

- 6) Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu

Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik beranggapan bahwa merugikan diri sendiri dan orang lain tidak ada gunanya dan tidak bijaksana, dan mereka dapat mengambil

keputusan yang tidak merugikan dirinya dan orang lain.

- 7) Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal (berpandangan “holistik”)

Saat mengambil keputusan, seseorang dengan kecerdasan spiritual yang baik mampu melihat bagaimana berbagai hal saling berhubungan satu sama lain. Individu akan mencermati secara keseluruhan yang berhubungan dengan permasalahannya untuk memecahkan masalah tersebut.

- 8) Kecenderungan nyata untuk bertanya “Mengapa?” atau “Bagaimana jika?” untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar

Individu yang mempunyai kecerdasan spiritual yang baik cenderung bertanya mengapa dan bagaimana ketika mengambil keputusan atau bertindak. Pertanyaan ini dapat mengarahkan orang untuk memahami perilaku mereka dan pilihan yang diambil, sehingga pertanyaan tersebut dapat membantu individu dalam menjalani kehidupan mereka, terutama ketika dalam menghadapi permasalahan hidup.

- 9) Menjadi pribadi mandiri

Seseorang dengan kecerdasan spiritual yang baik akan menjadi pribadi yang mandiri dan tidak bergantung dengan orang lain.

### **c) Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

#### **1. Mahasiswa**

##### **1) Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa terdiri dari dua kata, yaitu kata “maha” yang berarti tingkatan tertinggi dari siswa, dan kata “siswa” yang memiliki arti peserta didik pada jenjang pendidikan tertentu.<sup>20</sup> Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi.<sup>21</sup> Mahasiswa merupakan julukan untuk seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi, seperti sekolah tinggi, akademi, dan universitas.<sup>22</sup>

##### **2) Peran Mahasiswa**

Peran merupakan suatu tanggung jawab yang ditanggung oleh individu karena menyanggah peran tersebut. Adapun peran mahasiswa secara umum ada tiga.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> Avuan Muhammad Rizki, *7 Jalan Mahasiswa* (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 14, [https://www.google.co.id/books/edition/7\\_jalan\\_mahasiswa/](https://www.google.co.id/books/edition/7_jalan_mahasiswa/).

<sup>21</sup> Pemerintah Pusat, “Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi,” 5.

<sup>22</sup> Rizki, *7 Jalan Mahasiswa*, 14.

<sup>23</sup> Rizki, 19.

Pertama, peran mahasiswa adalah *Iron Stock* yang artinya stok besi.<sup>24</sup> Penggunaan kata *Iron Stock* atau stok besi karena stok besi memiliki filosofi tersendiri bahwa besi secara kimiawi lebih mudah berkarat dengan berjalanya waktu. Hal tersebut mirip dengan keadaan manusia yang memiliki keterbatasan usia. Mahasiswa dapat menjadi *Iron Stock*, karena harapannya mahasiswa akan menjadi individu-individu hebat yang dapat menggantikan generasi-generasi sebelumnya. Mayoritas mahasiswa merupakan pemuda yang memiliki usia produktif, sehingga wajar untuk menyebut mahasiswa sebagai cadangan, aset, dan harapan bangsa di masa mendatang. Mahasiswa dianggap sebagai calon penerus bangsa yang ideal karena mahasiswa dibekali ilmu yang dibutuhkan dari waktu ke waktu untuk mengembangkan peradaban.

Kedua, peran mahasiswa adalah *agent of Change* yang artinya agen perubahan.<sup>25</sup> Mahasiswa diharapkan mampu menjadi agen-agen perubahan di masyarakat luas, dimana mahasiswa akan bergerak

---

<sup>24</sup> Rizki, 23.

<sup>25</sup> Rizki, 24.

untuk memulai suatu hal dengan bekal ilmu yang diperoleh.

Ketiga, peran mahasiswa adalah *social control* yang artinya pengontrol sosial.<sup>26</sup> Mahasiswa menjadi pengontrol dalam masyarakat yang berdasarkan tingkat pendidikan, norma-norma yang berlaku di sekitarnya, pengetahuan, dan pola berfikirnya.

### 3) Kewajiban Mahasiswa

Kewajiban yang paling utama bagi mahasiswa adalah belajar.<sup>27</sup> Tujuan mahasiswa datang ke kampus pada hakikatnya adalah untuk belajar. Jika proses belajar seorang mahasiswa tersebut tidak baik atau bermasalah maka mahasiswa tersebut sudah melalaikan kewajibannya.

### 4) Tujuan Mahasiswa

Tujuan mahasiswa adalah untuk mencapai dan meraih taraf keilmuan yang matang, yang berarti individu ingin menjadi sarjana yang ahli dalam suatu bidang dan memiliki pemahaman yang luas sehingga dapat bertindak dan bersikap ilmiah dalam segala situasi yang kaitannya dengan keilmuan yang

---

<sup>26</sup> Rizki, 25.

<sup>27</sup> Yahya Ganda, *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi* (Jakarta: Grasindo, 2004), 1, [https://www.google.co.id/books/edition/Petunjuk\\_Praktis\\_Cara\\_Mahasiswa\\_Belj/](https://www.google.co.id/books/edition/Petunjuk_Praktis_Cara_Mahasiswa_Belj/).



dimiliki untuk diimplementasikan kepada masyarakat luas.<sup>28</sup>

## 2. Skripsi

### 1) Pengertian Skripsi

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk membuat suatu karya tulis ilmiah berupa penjabaran tulisan hasil penelitian sarjana (S1) yang membahas mengenai topic atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.<sup>29</sup> Sebagai mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa harus menyelesaikan skripsi untuk mendapatkan gelar akademik “sarjana” (S1).<sup>30</sup>

### 2) Tujuan Skripsi

Skripsi memiliki tujuan supaya mahasiswa dapat membuat suatu karya ilmiah yang sesuai dengan bidang keilmuan yang diambil. Mahasiswa dipandang mampu mengintegrasikan pengetahuan dan kemampuannya dalam memahami, menganalisis mendeskripsikan, dan memaparkan masalah yang

---

<sup>28</sup> Ganda, 1.

<sup>29</sup> Uus Rusnawan, *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemograman* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), 1, [https://www.google.co.id/books/edition/Teknik\\_Penulisan\\_Tugas\\_Akhir\\_dan\\_Skripsi/](https://www.google.co.id/books/edition/Teknik_Penulisan_Tugas_Akhir_dan_Skripsi/).

<sup>30</sup> Ce Gunawan, *Skripsi Don't Worry*, 1 ed. (Yogyakarta: Deepublish, 2017), 1, [https://www.google.co.id/books/edition/Skripsi\\_Don\\_t\\_Worry/](https://www.google.co.id/books/edition/Skripsi_Don_t_Worry/).

terkait dengan bidang keilmuannya jika dapat membuat skripsi.<sup>31</sup> Sehingga mahasiswa memiliki pengalaman belajar dalam menyelesaikan suatu permasalahan secara ilmiah dengan cara melakukan penelitian sendiri, menganalisis dan menarik kesimpulan, dan menyusunnya menjadi karya ilmiah.<sup>32</sup>

### 3) Peran Skripsi

Sebagai karya ilmiah, skripsi berperan dalam lingkungan akademik di perguruan tinggi. Adapun peranan skripsi sebagai sebuah karya ilmiah, yaitu: Pertama, memberikan kegiatan pembelajaran yang mengarahkan mahasiswa untuk menerapkan pengalaman belajarnya guna menghadapi suatu permasalahan secara mendalam; kedua, kegiatan menyediakan kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memadukan pengalaman dan keterampilan yang didapatkan; ketiga, memberikan kegiatan pembelajaran yang memungkinkan mahasiswa untuk berlatih mengungkapkan dan memecahkan masalah sendiri secara ilmiah.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Rusnawan, *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemograman*, 1.

<sup>32</sup> Darmono Darmono dan Ani M. Hasan, *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester* (Jakarta: Grasindo, 2002), 1.

<sup>33</sup> Darmono dan Hasan, 2.

### 3. Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Kata mengerjakan merupakan bentuk kata kerja yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti, yaitu melakukan, melaksanakan, menjalankan, berbuat sesuatu, mengusahakan, dan menyelesaikan.<sup>34</sup> Untuk mengakhiri masa belajar di suatu perguruan tinggi, mahasiswa tingkat akhir berkewajiban untuk membuat karya ilmiah berupa skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana (S1). Sehingga mahasiswa akan membuat skripsi dan menyelesaikannya untuk memperoleh gelar akademik yang sesuai dengan bidang keilmuannya.

Dalam penulisan skripsi, mahasiswa akan dibimbing oleh satu atau dua orang pembimbing yang berstatus dosen di perguruan tinggi tempat mahasiswa kuliah. Dosen pembimbing bertindak memberikan arahan yang konstruktif, baik itu dari segi teknik penulisan, isi, sampai pada metode yang digunakan dalam penelitian skripsi.<sup>35</sup> Adapun proses penyusunan skripsi berbeda-beda antara satu perguruan tinggi dengan perguruan tinggi yang lain. Pada umumnya, proses penyusunan skripsi adalah: 1) mengajukan judul skripsi; 2) pengajuan proposal skripsi; 3) seminar proposal skripsi; 4) penelitian; 5) setelah penulisan dianggap selesai,

---

<sup>34</sup> KBBI, "Arti Kata Mengerjakan Menurut KBBI," t.t., <https://kbbi.kata.web.id/mengerjakan/>.

<sup>35</sup> Darmono dan Hasan, *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*, 4.

mahasiswa mempresentasikan skripsinya kepada dosen penguji; 6) mahasiswa melakukan proses revisi sesuai dengan masukan dari dosen penguji.<sup>36</sup> Masa penyusunan skripsi merupakan masa terberat yang dihadapi mahasiswa dalam proses perkuliahan. Hal ini dikarenakan mahasiswa akan diuji kesabaran, ketekunan, cara berfikir dan pemaparan skripsi.<sup>37</sup> Sehingga dibutuhkan persiapan yang matang, baik dari segi fisik maupun psikologis mahasiswa.

## **B. Kerangka Berpikir**

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi di mana individu dapat merealisasikan dirinya dengan sikap positif dan mampu membuat hidupnya lebih bermakna dengan mengembangkan potensi dirinya. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi membutuhkan kesejahteraan psikologis yang baik dan optimal untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang mereka alami. Permasalahan-permasalahan tersebut bisa terjadi karena mahasiswa merasakesulitan saat revisi yang berulang-ulang, *overthinking* saat mengerjakan skripsi, menunggu balasan dari dosen pembimbing, menentukan judul skripsi, kesulitan saat mencari referensi, dan adanya tuntutan dari keluarga dan lingkungannya sehingga dapat berpotensi menciptakan tekanan pada mahasiswa.

Banyaknya hambatan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menyebabkan kondisi kesejahteraan psikologis

---

<sup>36</sup> Gunawan, *Skripsi Don't Worry*, 2.

<sup>37</sup> Gunawan, 8.

mahasiswa akan terganggu. Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan peneliti di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri, mahasiswa mengalami distress psikologis tersendiri seperti kecemasan, ketakutan, dan gelisah saat mengerjakan skripsi. Dilansir dari website *American Psychological Association* (APA), kondisi kesehatan mahasiswa sedang berada dalam fase kritis.<sup>38</sup> Adapun survei yang dilakukan oleh *Healthy Minds Study* yang dilakukan pada 373 kampus menemukan bahwa dari tahun ajaran 2020-2021 diketahui lebih dari 60% mahasiswa setidaknya memenuhi satu kriteria masalah kesehatan mental.<sup>39</sup>

Pada fase perkembangan dewasa, kesejahteraan psikologis merupakan hal yang memiliki peran penting untuk diperhatikan dan perlu ditumbuhkan pada diri seseorang agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab yang dimiliki dan mencapai potensinya.<sup>40</sup> Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada diri seseorang. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah jenis kelamin, usia, lingkungan keluarga, social, kepuasan terhadap pekerjaan dan religiusitas.<sup>41</sup> Adapun penelitian dari Toyibah, dkk yang menemukan bahwa kecerdasan spiritual dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.<sup>42</sup>

---

<sup>38</sup> Ramadhani dan Hartini, "Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi," 3.

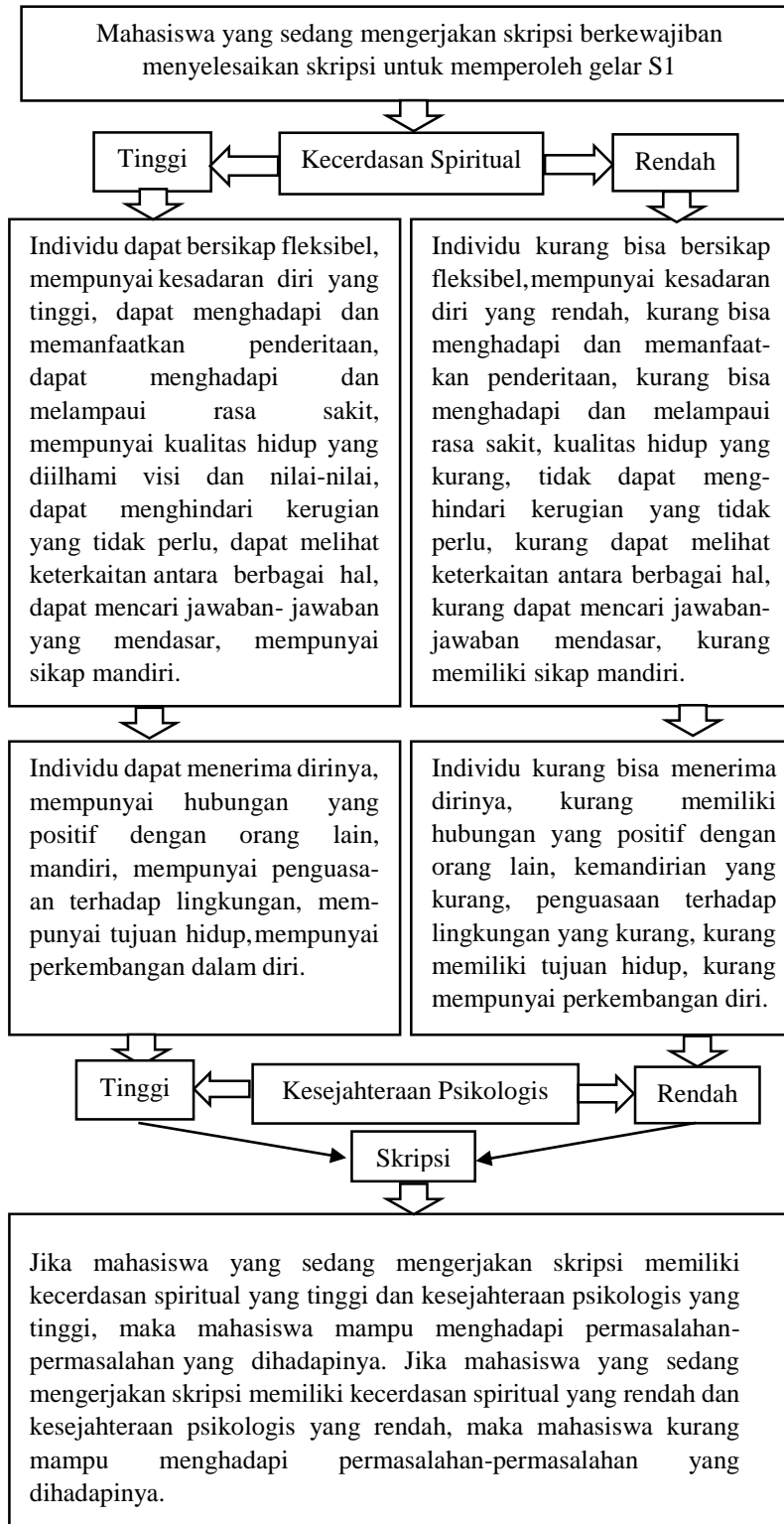
<sup>39</sup> Ramadhani dan Hartini, 3.

<sup>40</sup> Hardjo, Aisyah, dan Mayasari, "Bagaimana Psychological well being Pada Remaja ?," 64.

<sup>41</sup> Nusaibah Nur Furqani, "Peranan Religiusitas dan Kecerdasan Spiritual terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis," *Psychological Journal Science and Practice* 1, no. 1 (2021): 10, <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i1.16491>.

<sup>42</sup> Toyibah dan Sulianti, "Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Penghafal AlQuran."

Kecerdasan spiritual adalah kemampuan yang dimiliki oleh manusia untuk menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan yang dialami individu dari setiap perbuatan yang dilakukan serta dapat memberikan makna pada setiap kejadian yang dialaminya. Dengan memiliki kecerdasan ini, mahasiswa dapat berpikir bahwa kesulitan yang dialaminya merupakan sesuatu yang bermakna sehingga mahasiswa dapat mengatasi kesulitannya dengan baik. Dengan demikian, mahasiswa yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi akan mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi pula, begitu pun sebaliknya.



**Gambar 2.1: Kerangka Berpikir**

### **C. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Ha : Terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan spiritual dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

Ho : Tidak terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan spiritual dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.