

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa sebagai makhluk sosial tidak pernah terlepas dari permasalahan yang menimpa kehidupannya, baik yang berkaitan dengan masalah pribadi maupun sosial. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan akademik, terutama mereka yang berada di semester akhir dan tengah menyelesaikan tugas akhir yang dikenal sebagai skripsi. Menurut (Sari, 2014) Skripsi adalah suatu hal yang tidak bisa dihindari oleh mahasiswa yang ingin lulus di suatu universitas. Skripsi sebagai salah satu dari persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyandang gelar S1 di perguruan tinggi.

Dalam menyusun skripsi, mahasiswa memerlukan usaha, energi, dan waktu yang lebih besar dibandingkan saat mengerjakan tugas-tugas lainnya. Menurut (Julia Utami et al., 2024) Penyelesaian skripsi tentunya membutuhkan waktu, tenaga, dan bahan seperti mencari referensi sebanyak-banyaknya, membaca jurnal, membaca buku, pergi ke perpustakaan dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah dkk dalam (Akbar & Anggraeni, 2017) menunjukkan bahwa sekitar 53,3% mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akademik akhir menganggap bahwa menulis skripsi bukanlah suatu tugas yang mudah. Mencari referensi terkait hal yang sedang diteliti merupakan kendala yang paling sering ditemui oleh mahasiswa. Selaras dengan data dari penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi & Roosyanti, 2019) Hambatan utama yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah gangguan psikologis pada sub-indikator kognitif, yang dipilih oleh 62 responden atau sebesar 67,39%. Selain itu, keterbatasan buku atau referensi juga menjadi kendala signifikan, dengan 61 responden atau 66,30% yang mengalaminya. Umumnya, pada proses pengerjaan skripsi mahasiswa diberikan waktu selama satu semester. Namun yang sering terjadi dilapangan yaitu banyak juga mahasiswa yang menyelesaikan skripsinya

lebih dari satu semester atau 6 bulan sehingga penyelesaian skripsi mahasiswa lebih lama dari waktu yang telah ditentukan.

Fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa tingkat akhir adalah munculnya berbagai hambatan dalam proses penyelesaian skripsi. Umumnya, setiap mahasiswa yang sedang menulis karya ilmiah menghadapi tantangan tersendiri. Kondisi ini dapat menyebabkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir. Kesulitan tersebut bervariasi pada setiap individu, di mana sebagian besar mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan, baik yang bersifat ringan maupun berat. (Sumartono, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, 2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa di *Eritrea Institute of Technology* cenderung mengalami stres akademik tingkat sedang sebesar 71 %. Dari hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa faktor yang membuat tingkat stres akademik muncul pada mahasiswa dikarenakan fasilitas pembelajaran yang kurang memadai sebesar 40,7%; kesulitan untuk jangka waktu yang lama sebesar 32,5% tugas yang terlalu banyak serta beban akademik yang tinggi sebesar 23,5%. Mahasiswa kerap menghadapi berbagai kendala dalam penyusunan skripsi yang dirasakan sebagai tekanan mental yang cukup berat. Hambatan tersebut muncul dalam berbagai bentuk, seperti ketidakmampuan memahami topik yang dikaji, kurangnya penguasaan terhadap landasan teori, serta minimnya sumber referensi. Kesulitan-kesulitan ini dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, memunculkan perasaan cemas, menurunnya semangat, hingga akhirnya memicu sikap enggan untuk melanjutkan penulisan skripsi. Dalam beberapa kasus, kondisi ini bahkan membuat mahasiswa memilih untuk menunda, atau sama sekali tidak menyelesaikan skripsinya (Pratiwi & Roosyanti, 2019).

Setiap orang pasti pernah menghadapi tantangan dalam hidup. Sering kali, di tengah ujian tersebut, kita lalai menyadari kehadiran Allah SWT. Padahal, penting untuk diingat bahwa Allah SWT tidak akan membebani hamba-Nya dengan sesuatu yang melebihi batas kemampuannya. Segala bentuk kesulitan maupun kemudahan sejatinya

berasal dari-Nya. Oleh karena itu, tidak ada masalah yang terlalu berat jika Allah SWT berkehendak untuk mempermudahnya . Hal tersebut dituliskan di dalam Al – Qur’an surat Al – Insyiroh (kelapangan) ayat 5 – 6, Allah SWT berfirman :

فَإِنْ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (Al- Qur’an Al- Karim dan Terjemahnya) (Halim Publishing & Distributing)

Berdasarkan pernyataan ayat diatas memberi pemahaman kepada kita sebagai manusia dianjurkan untuk selalu optimis meskipun kesulitan melanda. Sebagai hamba yang beriman, kita dituntut untuk meyakini bahwa di balik setiap ujian pasti terdapat jalan keluar yang telah dijanjikan oleh Allah SWT. Ayat tersebut mengajak umat Islam untuk senantiasa menaruh keyakinan pada pertolongan Allah SWT, karena Allah yang menjadikan setiap kesulitan sebagai jalan menuju keberhasilan dan kemudahan.

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi kesulitan atau tekanan akademik yang tinggi dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas akademik adalah perubahan suasana hati atau *Mood swing*. *Mood swing* dapat berdampak signifikan terhadap kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mahasiswa. Menurut (Mariana et al., 2025) *Mood swing* merupakan perubahan suasana hati yang terjadi secara tiba-tiba. Jika perubahan suasana hati ini terjadi secara berlebihan, dapat berdampak pada meningkatnya tingkat stres. Stres sendiri merupakan reaksi tubuh dan pikiran terhadap tekanan atau situasi yang mengganggu, yang bisa menimbulkan dampak negatif baik secara fisik maupun mental. *Mood swing* merujuk pada perubahan suasana hati yang terjadi secara tiba-tiba dan ekstrem. Perubahan ini dapat berupa pergeseran dari perasaan bahagia ke sedih, atau dari tenang menjadi cemas dalam waktu singkat. Pada mahasiswa tingkat akhir, tekanan akademik yang tinggi, tuntutan untuk segera lulus, serta ekspektasi pribadi dan keluarga dapat menjadi pemicu utama terjadinya *Mood swing*.

Tekanan-tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu stabilitas emosi mahasiswa.

Salah satu *Mood* yang negatif yaitu ketika individu mengalami emosi. Menurut (Patmalasari, 2021) emosi yang tidak terkendali dapat berdampak buruk pada kondisi fisik dan mental seseorang. Perasaan negatif yang berkepanjangan juga berisiko menimbulkan dampak merugikan bagi diri sendiri. Dalam Al – Qur'an menjelaskan bahwa jika ingin mendapatkan ketentraman hati maka kita harus selalu mengingat Allah SWT. Seperti ketika kita sedang marah, tidak mampu mengendalikan pemikiran kita supaya memberikan keputusan yang benar dan tidak menyesal dikemudian hari. Allah SWT menjanjikan pahala yang besar bagi seseorang yang dapat mengendalikan amarahnya. Seperti yang telah dijelaskan dalam QS. Ar – Ra'd ayat 28 :

اٰذِنٌ اٰمَنُوْا وَنُطْمِئِن فُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ ۙ هٰلَا اَلْ بِذِكْرِ اَل تَطْمِئِن نَ الْفُلُوْ هُب

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (Al- Qur'an Al- Karim dan Terjemahnya) (Halim Publishing & Distributing)

Dari ayat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, ketika hati kita sedang tidak baik apa lagi saat terjadi *Mood swing*, Sebagai hamba yang beriman, kita perlu senantiasa mengingat Allah SWT agar jiwa kita senantiasa dipenuhi dengan ketenangan dan kedamaian. Seperti halnya ketika kita mengalami perubahan suasana hati yang kurang baik, contohnya marah dan sedih jika berlebihan akan merugikan diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hasbillah & Rahmasari, 2022) yang berjudul “Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir” pada penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir rentan mengalami burnout akademik. Burnout ini ditandai dengan kelelahan fisik dan mental akibat tekanan akademik yang berlebihan. Kondisi ini dapat diperparah oleh *Mood swing* yang tidak terkontrol, sehingga menghambat proses penyelesaian tugas

akhir. Mahasiswa yang mengalami burnout cenderung kehilangan motivasi, merasa tidak kompeten, dan menarik diri dari aktivitas akademik. Selain itu, studi oleh (Addiniyah, 2016) yang berjudul “Hubungan Suasana Hati (*Mood*) Dengan Perilaku Altruisme Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember” Penelitian ini mengkaji hubungan antara suasana hati dan perilaku altruisme pada mahasiswa. Meskipun tidak secara langsung terkait dengan penyelesaian tugas akhir, studi ini menunjukkan bahwa suasana hati dapat mempengaruhi perilaku dan interaksi sosial mahasiswa, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kinerja akademik.

Mahasiswa semester akhir yang cemas saat mengerjakan skripsi cenderung kepercayaan pada diri yang lemah dan kurangnya menghargai diri. Perasaan cemas yang dialami mahasiswa akhir dapat berdampak negatif pada kondisi fisik dan mental mereka. Salah satu dampak mental yang sering terjadi adalah munculnya *Mood swing* atau perubahan emosi. *Mood swing* atau perubahan suasana hati, adalah fenomena yang sering dialami oleh banyak orang, terutama dalam periode-periode tertentu dalam hidup. Seperti halnya observasi dan wawancara awal yang telah dilakukan oleh peneliti UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam pada tanggal 13 dan 14 Februari 2025 terhadap informan yang berinisial MA yang menunjukkan bahwa pengerjaan tugas akademik akhir bergantung pada baik atau tidaknya perubahan suasana hati. Sehingga dapat berdampak pada penyelesaian tugas akademik akhirnya. Berikut adalah hasil wawancara dengan MA.

“Saya mah kalo mau ngerjain skripsi tuh nunggu suasana hatinya baik dulu, kalo ada hal yang mengganggu terus buat mood saya jadi jelek yaudah bakal ngga fokus ngerjain nya mending nanti aja kalo mood nya udah bagus nanti dikerjain lagi.” (MA, Komunikasi Pribadi, Oktober 2024).

Ketidakpastian ini dapat membuat mereka mengalami perubahan suasana hati yang drastis. Mungkin merasa terisolasi karena harus fokus pada penelitian mereka. Kurangnya interaksi dengan teman sebaya dan keluarga dapat membuat mereka merasa kesepian, bahkan ada saja

mahasiswa yang ketika lelah saat pengerjaan skripsi lebih memilih melakukan aktivitas lain seperti keluar bersama teman.

Setelah mengetahui ada banyak faktor yang membuat narasumber mengalami *Mood swing* atau perubahan suasana hati, dan hal tersebut dapat menghambat penyelesaian tugas akademik mahasiswa. Berdasarkan permasalahan yang terjadi maka peneliti tertarik untuk memilih judul “Dampak *Mood swing* Terhadap Penyelesaian Tugas Akademik Akhir Mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon”.

B. Perumusan Masalah

Perumusan masalah ini adalah sebagai landasan untuk memulai sebuah penelitian. Perumusan masalah ini berisi identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan pertanyaan penelitian.

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka masalah-masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Adanya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mengalami *Mood swing* terhadap penyelesaian tugas akademik akhir.
- b. Terdapat dampak dari *Mood swing* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akademik akhir.
- c. Adanya mahasiswa yang belum tahu bagaimana cara menghadapi *Mood swing* saat melakukan penyelesaian tugas akademik.

2. Pembatasan Masalah

Untuk mencegah meluasnya masalah dalam penelitian, maka peneliti membatasi masalah yang erat kaitannya dengan judul penelitian, yaitu:

- a. Penelitian ini hanya difokuskan pada mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon jurusan Bimbingan Konseling Islam.
- b. Peneliti memfokuskan pada mahasiswa angkatan 2021.

- c. Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang mengalami *Mood swing* dalam penyelesaian tugas akademik akhir.

3. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Bagaimana gambaran penyelesaian tugas akademik akhir mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?
- b. Bagaimana gambaran *Mood swing* mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?
- c. Bagaimana dampak *Mood swing* terhadap penyelesaian tugas akademik akhir mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui gambaran penyelesaian tugas akademik akhir mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Mengetahui gambaran *Mood swing* mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Menganalisis dampak *Mood swing* terhadap penyelesaian tugas akademik akhir mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

Dilihat dari tujuan penelitian yang di harapkan, maka manfaat penelitian ini sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk memberika data dan menjadi bahan referensi bagi mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Terkait “Dampak *Mood swing* Terhadap Penyelesaian Tugas Akademik Akhir Mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon”. Penelitian ini juga berpotensi memperluas pemahaman serta memberikan informasi baru bagi

mahasiswa, sekaligus menjadi acuan atau referensi bagi peneliti berikutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang bagaimana *Mood swing* mempengaruhi produktifitas mereka, sehingga mereka dapat lebih bijaksana dalam mengelola emosi atau *Mood swing* nya untuk meningkatkan efektifitas penyelesaian tugas akademik akhir.

b. Bagi Dosen atau Pembimbing Akademik

Membantu dosen memahami faktor emosional yang dapat mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik akhirnya. Sehingga mereka dapat memberikan bimbingan atau dukungan yang lebih baik sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi bagi peneliti lanjutan terkait dampak *Mood swing* terhadap penyelesaian tugas akademik akhir mahasiswa.

E. Sistematika Penulisan

1. Bagian Awal

Bagian awal penelitian terdiri dari kata pengantar dan daftar isi

2. Bagian isi terdiri dari lima bab yaitu:

- a. Bab I: Pendahuluan, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah (identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan pertanyaan penelitian), tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- b. Bab II: Memuat landasan teori, berisi pembahasan mengenai kajian Penelitian seperti: Pengertian *Mood swing*, Aspek- aspek *Mood swing*, Ciri-ciri *Mood swing*, Pengertian tugas akademik akhir, Pengertian mahasiswa, dan Peran serta mahasiswa.
- c. Bab III: Memuat metode penelitian.
- d. Bab IV: Memuat hasil penelitian dan pembahasan, berisi tentang gambaran umum objek penelitian, analisis hasil penelitian dan pembahasan.

- e. Bab V: Penutup, berisi kesimpulan dan saran.
3. Bagian Akhir
- Bagian akhir penelitian terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran dan surat izin penelitian.

