

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan tinggi merupakan salah satu faktor yang dapat memajukan pembangunan dan perkembangan suatu bangsa sebagai tempat yang menyediakan jasa pendidikan dan mempersiapkan sumber daya manusia (SDM). Menurut UU No. 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, sarjana, magister, doktor, dan profesi yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Tujuannya adalah menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi akademik dan/atau profesional, serta mampu mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni untuk kepentingan masyarakat, bangsa, dan negara (Peraturan Pemerintah RI, 2012). Pendidikan tinggi memiliki tatanan penting dalam memajukan pembangunan negara karena dapat menjadi sebagai pilar utama dalam mencetak sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, inovatif, dan berdaya saing global. Untuk itu Pemerintah Indonesia selalu memprioritaskan pengembangan sumber daya manusia (SDM) sebagai hal penting dalam pembangunan negara karena SDM berkualitas menjadi syarat penting untuk kemajuan dan keunggulan di berbagai bidang (Kementerian Pendidikan Tinggi & Sains, 2025).

Mahasiswa sebagai individu yang menimba ilmu di pendidikan tinggi sering kali menghadapi banyak tekanan akademik, seperti beban tugas, *deadline*, dan ekspektasi untuk mencapai prestasi tinggi. Tidak dapat dipungkiri bahwa tekanan akademik menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa universitas. Banyak mahasiswa yang mengalami adaptasi budaya dan akademik karena kehidupan di universitas sangat berbeda dari pengalaman mereka di sekolah menengah sebelumnya. Sebagai mahasiswa, mereka harus menyesuaikan diri dengan sistem pengajaran dan pembelajaran, serta lingkungan dan gaya hidup sosial di universitas. Selain itu, mereka perlu memenuhi standar kelulusan minimum yang telah ditetapkan untuk dapat menyelesaikan studi dan memperoleh gelar (Johari dan Ahmad 2019). Dalam hal ini kondisi ekonomi keluarga yang rendah juga dapat

mempengaruhi kondisi siswa dalam belajar, seperti dalam penelitian Triwidatin (2019) kondisi sosial ekonomi yang rendah dapat menjadi penghambat atau pendorong bagi siswa dalam proses pembelajaran, sementara kondisi sosial budaya yang tinggi mampu memotivasi siswa untuk belajar dengan lebih bersemangat di sekolah. Pemerintah memberikan program dalam membantu mahasiswa yang ingin merasakan bangku kuliah namun terhalang oleh ekonomi yaitu KIP Kuliah.

Program Indonesia Pintar sejak lama menjalankan inisiatif untuk mendukung akses pendidikan bagi masyarakat Indonesia, salah satu bentuknya dalam mendukung masyarakat untuk mencapai pendidikan yang tinggi adalah dengan bantuan program KIP Kuliah. KIP Kuliah adalah bantuan dana pendidikan yang sudah disediakan oleh pemerintah untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa dari keluarga kurang mampu atau rentan agar dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi (Suganda dkk., 2022). Program ini bagian dari usaha pemerintah untuk memberikan bantuan dana yang ditujukan untuk keluarga yang memiliki ekonomi rendah namun memiliki prestasi akademik yang cukup baik. Pemberian beasiswa ini diharapkan tidak hanya akan membantu mahasiswa untuk mengurangi biaya semasa berkuliah di perguruan tinggi, tetapi dapat meningkatkan motivasi dalam berprestasi mahasiswa untuk belajar lebih giat lagi agar dapat meraih prestasi akademis dan dapat menghasilkan generasi yang dapat memberikan dukungan penting bagi masyarakat secara luas. (Halid dkk., 2025).

Mahasiswa yang mendapat bantuan KIP Kuliah memiliki tuntutan untuk memenuhi berbagai ketentuan agar dapat terus melanjutkan program bantuan dari pemerintah, termasuk melakukan pelaporan capaian akademik maupun non-akademik selama masih menerima program KIP Kuliah. Pelaporan akademik yang menjadi kewajiban mahasiswa KIP Kuliah mencakup hasil nilai akademik setiap semester atau bisa disebut Indeks Prestasi Semester (IPS) dan indeks Prestasi Kumulatif (IPK), sedangkan prestasi non-akademik yang mencakup keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan organisasi, kegiatan sosial, dan pengembangan keterampilan yang dilakukan di luar lingkungan perkuliahan (Alam dkk., 2025).

Setiap perguruan tinggi memiliki ketentuan khusus terkait pencabutan program KIP Kuliah kepada mahasiswa yang tidak dapat memenuhi ketentuan yang

ada di perguruan tinggi, tetapi secara umum pencabutan pemberian bantuan program KIP Kuliah dapat dilakukan apabila mahasiswa tersebut terbukti melanggar; terbukti melanggar kode etik kampus, memiliki Indeks Prestasi Kumulatif di bawah 3,00, cuti, drop out, non aktif, mengundurkan diri, dan meninggal dunia. Pencabutan bantuan program KIP Kuliah bagi mahasiswa didasarkan pada setiap aturan kampus asal, tetapi terdapat beberapa ketentuan umum yang menjadikan alasan pencabutan program bantuan KIP Kuliah beberapa ketentuan tersebut diantaranya adalah melanggar kode etik kampus, memiliki IPK di bawah 3,00 dan mengundurkan diri (Asrianto, 2023).

Kemampuan akademik yang ditunjukkan dengan hasil capaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) menjadi ketentuan penting yang harus dijalani oleh setiap mahasiswa yang mendapatkan bantuan program KIP Kuliah. Mahasiswa harus mencapai nilai Indeks Prestasi Kumulatif IPK minimum setiap semesternya, Bila dalam ketentuan tersebut tidak memenuhi ketentuan yang telah ditetapkan oleh pihak kampus maka mahasiswa tersebut menerima konsekuensi kehilangan haknya sebagai penerima program bantuan KIP Kuliah (Savitri, 2023). Menurut Anjarsari (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa pada umumnya sudah cukup berat, apalagi ketika ditambah dengan tanggung jawab tambahan yang harus dipenuhi agar beasiswa yang diterima tidak dicabut oleh pihak kampus. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa KIP Kuliah memiliki tekanan akademik yang lebih besar dibandingkan mahasiswa reguler pada umumnya.

Data penerima program KIP Kuliah dari tahun 2021-2024 menunjukkan peningkatan jumlah yang konsisten setiap tahunnya. Pada tahun 2021, terdapat 674.187 mahasiswa yang menerima KIP Kuliah. Angka ini semakin bertambah menjadi 780.014 mahasiswa di tahun 2022, lalu naik lagi ke 913.636 mahasiswa pada 2023. Di tahun 2024, jumlah penerima hampir mencapai 1 juta, tepatnya 985.577 mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Indonesia (Pramudita dkk., 2024). Salah satu perguruan tinggi yang memiliki jumlah kuota signifikan untuk penerimaan mahasiswa KIP Kuliah yaitu Universitas Trunodjoyo Madura,

perguruan tinggi negeri yang tetap konsisten dalam mendukung akses pendidikan tinggi bagi mahasiswa dari kalangan kurang mampu melalui program KIP Kuliah.

Pada tahun 2023 Universitas Trunodjoyo Madura memasuki urutan 20 besar perguruan tinggi penerima mahasiswa KIP Kuliah terbanyak di SNBP dengan total jumlah peserta 670 (Prastiwi & Kasih, 2023). Jumlah kuota semakin bertambah pada tahun 2024 Universitas Trunodjoyo Madura menempati urutan 9 dengan total 935 peserta sebagai kampus dengan penerima KIP Kuliah terbanyak di SNBP dari 145 perguruan tinggi negeri yang mengikuti SNBP di tahun 2024 (Zubaidah, 2024). Data yang bersumber dari Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan (2025) menjelaskan bahwa sebanyak 3.675 peserta yang diterima sebagai mahasiswa penerima program KIP Kuliah di Universitas Trunodjoyo Madura pada tahun 2022-2024. Namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami pencabutan program KIP Kuliah karena ketidakmampuan memenuhi tuntutan akademik yang mengharuskannya mendapatkan IPK 2.75. Menurut Anam (2025) menjelaskan bahwa fenomena ini tentunya berlawanan dengan karakteristik utama mahasiswa penerima KIP Kuliah, yang pada umumnya berasal dari keluarga kurang mampu namun memiliki potensi akademik yang baik.

Tabel 1.1 Data Pencabutan Mahasiswa KIP Kuliah di UTM

Tahun	Total Mahasiswa
2021	96
2022	123
2023	251
2024	132

Seperti pada tabel diatas menunjukkan mahasiswa yang mengalami pencabutan program KIP Kuliah. Pada tahun 2021 terdapat 96 Mahasiswa yang mengalami pencabutan KIP Kuliah akibat tidak memenuhi ketentuan IPK dan IPS yang ada, Pada tahun 2022 sebanyak 123 Mahasiswa yang mengalami pencabutan KIP Kuliah, pada tahun 2023 sebanyak 251 mahasiswa yang tidak memenuhi ketentuan KIP Kuliah, dan pada tahun 2024 sebanyak 132 mahasiswa yang harus terpaksa mengalami pencabutan KIP Kuliah karena tidak memenuhi ketentuan dari kampus (Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan, 2025). Kondisi yang terjadi memperlihatkan bahwa dengan bantuan finansial saja tidak cukup dalam

menjamin keberhasilan pendidikan seorang mahasiswa. Sehingga diperlukan faktor pendukung lain seperti *mindfulness* dalam upaya meningkatkan *academic hardiness* pada mahasiswa untuk membantu mahasiswa penerima KIP-K dalam menghadapi tekanan akademik dan dapat menyelesaikan studi tepat waktu dengan pencapaian prestasi akademik yang telah diimpikan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sutanto & Nurcahyo (2025) menjelaskan bahwa dengan adanya *academic hardiness* memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik.

Menurut Kobasa (1979) menyatakan bahwa *hardiness* adalah sebuah bagian dari karakteristik kepribadian yang menyebabkan seseorang menjadi kuat, tahan, stabil serta optimis dalam menghadapi stres serta mengurangi efek negatif dari masalah yang dihadapi. *Academic hardiness* merujuk pada sifat kepribadian seseorang yang mencakup kemampuan untuk mengelola tekanan ketika berada pada situasi akademik, menunjukkan komitmen yang tinggi dalam menjalankan aktivitas akademik dengan tujuan mencapai kemajuan akademik yang positif, serta melihat tantangan akademik sebagai peluang untuk terus berkembang, bukan sesuatu yang harus dihindari (Benishek & Lopez, 2001). *Academic hardiness* merujuk pada sifat kepribadian seseorang yang mencakup kemampuan untuk mengelola situasi penuh tekanan dalam konteks akademik, menunjukkan komitmen kuat dalam menjalankan aktivitas akademik untuk mencapai kemajuan yang positif, serta memandang tekanan akademik sebagai peluang untuk berkembang, bukan suatu hal yang dapat menghalanginya dalam mencapai keberhasilan akademik (Salma, 2019).

Seseorang mahasiswa yang memiliki karakter kepribadian *hardiness* tinggi akan cenderung lebih sedikit terkena penyakit mental dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat *hardiness* rendah yang akan cenderung mengalami tingkat stres dengan kecenderungan tingkat tinggi (Kusuma, 2018). Seorang individu yang memiliki *academic hardiness* yang tinggi dalam dirinya cenderung lebih mampu dalam menyesuaikan diri serta lebih termotivasi dan berkomitmen dalam meraih prestasi akademik dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *academic hardiness* yang rendah (Rosalina et al., 2023).

Sedangkan seseorang yang memiliki karakter *hardiness* rendah memiliki kesulitan untuk memiliki keyakinan pada dirinya sendiri akan kemampuannya dalam mengendalikan situasi yang membuat dirinya tertekan. Mereka cenderung untuk memandang rendah tentang kemampuan yang dimilikinya dan merasa tidak berdaya pada dirinya sendiri karena semuanya sudah diatur oleh nasibnya. Penilaian yang rendah terhadap dirinya sendiri menyebabkan kurangnya pengharapan, memberi batasan pada usaha dan lebih sering untuk menyerah lebih awal ketika dihadapkan dengan tantangan sulit sehingga menyebabkan kegagalan. *Hardiness* berdampak positif terhadap berbagai kondisi individu dan berperan sebagai benteng pertahanan saat seseorang menghadapi situasi penuh tekanan (Kusuma, 2018).

Salah satu variabel yang dapat memberikan pengaruh positif untuk membangun *academic hardiness* dalam menghadapi tantangan akademik yaitu *mindfulness*. Salah satu cara yang bisa dilakukan mahasiswa agar menghilangkan stress yang dialami dalam menghadapi tuntutan akademik selama menjadi mahasiswa adalah dengan usaha peningkatan kesadaran diri yaitu *mindfulness* (Hidayat dkk., 2017). *Mindfulness* merupakan suatu keadaan mental pada individu yang ditandai dengan kesadaran secara penuh terhadap pikiran, perasaan, dan lingkungan sekitar kita saat ini dan secara langsung terhadap pikiran, emosi, dan lingkungan yang ada pada sekitarnya saat itu (Ardana, 2024). *Mindfulness* merupakan sebuah cara yang digunakan untuk mengamati tubuh, perasaan, pikiran dan objek yang ada di dalam pikiran supaya dapat mengendalikan kesadaran secara penuh atas segala aktivitas yang sedang dikerjakan saat ini. Individu yang berlatih untuk menerapkan *mindfulness* dapat memberikan ketenangan pada keadaan dirinya saat ini dengan berusaha mengatur napas sebaik mungkin secara sadar dan penuh supaya dapat memberikan ketenangan pada jiwa (Darwanti, 2022).

Menurut Kabat-Zinn (1990) *Mindfulness* berkaitan dengan kesadaran dan menemukan solusi yang berguna untuk hidup dalam keselarasan yang cepat berubah, kreatif dengan diri sendiri dan dunia. Hal ini berkaitan dengan memeriksa siapa diri kita, dengan mempertanyakan pandangan kita tentang dunia dan tempat kita di dalamnya, dan dengan menumbuhkan penghargaan atas kepenuhan dari setiap momen berharga di mana kita hidup.

Menurut Dhamayanti & Yudiarso (2020) praktik *mindfulness* dapat memberikan manfaat besar dengan meningkatkan kesadaran individu terhadap dirinya sendiri melalui fokus pada lingkungan sekitar individu. *Mindfulness* tidak hanya berdampak positif pada interaksi dengan lingkungan saja, namun juga dapat mendukung kesehatan fisik dan mental seorang individu dan juga bisa mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Mananna (2024) menjelaskan bahwa dengan melatih *mindfulness*, seorang individu dapat membangun pola pikir positif yang dapat memberikan jalan kemudahan untuk mencapai tujuan dan meningkatkan rasa bahagia. Kesadaran diri yang sudah terlatih dalam menerapkan *mindfulness* memungkinkan individu untuk lebih menikmati setiap momen tanpa terjebak pada kekhawatiran akan masa depan maupun penyesalan terhadap masa lalu.

Sebaliknya, seorang individu yang menerapkan *mindfulness* mereka akan belajar untuk hadir pada setiap momen secara penuh dan utuh. Dalam penerapannya, *mindfulness* diaplikasikan melalui berbagai teknik, seperti meditasi, pernapasan dalam, dan latihan perhatian untuk meningkatkan fokus. Dalam ranah psikologi, *mindfulness* membantu seorang individu dalam membangun kesadaran diri yang lebih mendalam akan kenyataan yang ada serta kemampuan untuk mengatur emosi dengan lebih bijak lagi. Dengan pemahaman mengenai pola pikir dan respon yang keluar dari emosi diri, individu mampu menghadapi tekanan dan tantangan dalam keseharian secara lebih efektif. Penerapan *mindfulness* tidak hanya terbatas pada meditasi, namun juga mencakup pada pendekatan yang lebih luas lagi dalam menjalani kehidupan (Ardana, 2024).

Mindfulness membantu mahasiswa dalam mengatur kecemasan dan stres selama aktivitas perkuliahan, misalnya saat menghadapi tugas kuliah maupun ujian. Dengan *mindfulness*, individu akan menjadi lebih sadar akan emosi yang dirasakan oleh dirinya sendiri dan juga kondisi yang ada pada sekitarnya, yang berdampak positif pada kemampuan pengendalian atas dirinya sendiri ketika dihadapkan dengan tekanan, baik dari internal maupun eksternal diri individu (Suhadianto & Arifiana, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Dortaj (2020) menunjukkan hasil bahwa pelatihan pengurangan stres berbasis *mindfulness* menyebabkan perubahan signifikan pada *academic hardiness*, penerapan *mindfulness* dalam lingkungan

pendidikan menyebabkan perubahan positif pada pendidikan dan lingkungan pendidikan pada tingkat optimal. Walaupun pada penelitian ini subjek yang ditentukan merupakan siswi SMA, namun hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh *mindfulness* terhadap *academic hardiness*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yavuz & Dilmaç, (2020) Ditemukan korelasi positif yang signifikan antara tingkat *mindfulness* dan *psychological hardiness*, Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel, *mindfulness* secara signifikan meningkatkan *psychological hardiness* mahasiswa universitas, yang memungkinkan mereka untuk lebih efektif menghadapi tekanan akademik dan tantangan lainnya. Meskipun pada penelitian ini menggunakan variabel *psychological hardiness* namun pada dasarnya ketiga aspek tersebut masih sama dengan variabel *academic hardiness* yaitu *commitmen*, *control* dan *challenge*. Mahasiswa dengan *hardiness* tinggi lebih mudah beradaptasi dengan perubahan lingkungan, seperti stres akademik atau sosial, sehingga mengurangi risiko kegagalan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Vinothkumar dkk., (2013) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki korelasi positif dengan komitmen dan kontrol, yang merupakan dua aspek dari *hardiness*.

Penelitian selanjutnya Ahmadishuli (2024) hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan pengurangan stres berbasis *mindfulness* meningkatkan skor *academic hardiness* serta ketiga aspeknya, yaitu *commitmen*, *control* dan *challenge*. Walaupun subjek dalam penelitian ini merupakan siswa SMA, Akan tetapi intervensi pendidikan berbasis kesadaran penuh (*Mindfulness-Based Stress Reduction/MBSR*) merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* pada siswa. Melalui cara ini, siswa dapat mengembangkan ketangguhan yang dibutuhkan untuk mengatasi tantangan dalam pendidikan. Lebih dari itu, mereka dapat memiliki kesadaran dan ketenangan batin saat menghadapi permasalahan tanpa menghakimi keadaan yang dialami.

Penelitian sebelumnya membahas tentang pengaruh *mindfulness* terhadap *academic hardiness* dilakukan pada populasi umum, seperti siswa SMA pada penelitian yang dilakukan oleh Dortaj (2020) & Ahmadishuli (2024) dengan mahasiswa sebagai populasi penelitian (Yavuz & Dilmaç, 2020). Namun, belum

ada penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengaruh ini pada mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah, yang menghadapi beban akademik tambahan seperti risiko pencabutan beasiswa karena IPK tidak sesuai aturan kampus.

Pada penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* juga dapat berpengaruh terhadap *academic hardiness*. *Academic hardiness* merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh seorang mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, dengan adanya *academic hardiness* dapat membantu mahasiswa dalam menurunkan stres yang dapat mengganggu dalam menjaga dan meraih prestasi akademik yang diinginkan. Selain itu, mengingat banyaknya pencabutan program KIP Kuliah bagi mahasiswa yang tidak memenuhi ketentuan nilai minimum IPK setiap semesternya. Data ini menunjukkan adanya masalah dalam *academic hardiness* di kalangan mahasiswa yang menerima program KIP Kuliah, di mana tekanan untuk mempertahankan IPK dapat memicu stres, yang akan berdampak negatif pada penurunan belajar dan risiko pencabutan bantuan KIP Kuliah dari pemerintah.

Atas dasar tersebut peneliti ingin menggali lebih dalam lagi terkait seberapa besar pengaruh *mindfulness* terhadap *academic hardiness* pada mahasiswa penerima beasiswa KIP Kuliah di Universitas Trunodjoyo Madura. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara objektif bagaimana *mindfulness* dapat memberikan pengaruh terhadap *academic hardiness* mahasiswa KIP Kuliah di Universitas Trunodjoyo Madura. Dalam penelitian ini, peneliti ingin membuktikan bahwa *Mindfulness* memiliki peran terhadap *academic hardiness* pada mahasiswa KIP Kuliah. Mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat *academic hardiness* yang tinggi juga.

Peneliti merasa penting untuk melakukan sebuah penelitian yang lebih lanjut terkait pengaruh *mindfulness* terhadap *academic hardiness*. Oleh sebab itu, dalam menyusun tugas akhir ini peneliti menggunakan judul “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Academic hardiness* Pada Mahasiswa KIPK di Universitas Trunodjoyo Madura”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *academic hardiness* pada mahasiswa KIPK di Universitas Trunodjoyo Madura”?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *academic hardiness* pada mahasiswa penerima KIP Kuliah di Universitas Trunodjoyo Madura.”

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada keilmuan Psikologi Pendidikan terkait pengaruh *mindfulness* terhadap *academic hardiness* pada mahasiswa KIPK di Universitas Trunodjoyo Madura.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa KIPK
Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat membantu mahasiswa KIP Kuliah yang berjuang menuntut ilmu di tengah keadaan sulit dan penuh tantangan. Pentingnya *academic hardiness* untuk mencapai keberhasilan prestasi yang diinginkan.
2. Bagi pihak kampus
Penelitian ini diharapkan dapat mendorong kampus untuk mengadakan pelatihan *mindfulness* guna meningkatkan *academic hardiness* mahasiswa KIP Kuliah. Dengan demikian, kampus dapat mendukung mahasiswa menghadapi tantangan akademik, mengurangi risiko putus kuliah, dan meningkatkan prestasi akademik mereka.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan referensi yang berguna pada penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan acuan atau perbandingan bagi penelitian selanjutnya.