

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Individu yang sedang menjalani tahun pertamanya sebagai mahasiswa mungkin akan mengalami salah satu periode yang paling menantang (Feldt, Graham, dan Dew, 2011). Hal ini disebabkan adanya transisi kehidupan dari masa sekolah ke masa kuliah di perguruan tinggi, serta hadirnya tantangan-tantangan lain dalam kehidupan seorang mahasiswa. Tantangan tersebut salah satunya mencakup persoalan mengenai perkuliahan seperti mekanisme perkuliahan yang berbeda dengan sistem pembelajaran di sekolah. Terenzini, Rendon, Upcraft, Millar, Allison, Gregg, dan Jalomo (1994) mengungkapkan bahwa adanya perbedaan ini memerlukan perubahan pada cara belajar sebagai mahasiswa, termasuk mengembangkan disiplin diri untuk mengerjakan kewajiban sebagai pelajar di bidang akademik.

Berkaitan dengan pembahasan mengenai tantangan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama, suatu penelitian yang dilakukan di Filipina menemukan bahwa kesulitan dalam menghadapi masa transisi pada mahasiswa tahun pertama dapat menyebabkan berbagai masalah akademik di kemudian hari (Medina, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa permasalahan yang dapat menghadang mahasiswa tahun pertama yang tidak dapat menangani tantangan akademik, yaitu permasalahan akademik dan psikologis (Greenberg, 2008). Di Indonesia sendiri juga terdapat hasil penelitian mengatakan apabila mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan tahun pertama tidak dapat mengatasi berbagai tantangan akademik, masalah lain seperti masalah psikologis dapat muncul di masa yang akan datang (Rahayu & Arianti, 2020).

Tantangan akademik pada mahasiswa tahun pertama di Indonesia dapat ditemukan pada penelitian yang mengatakan bahwa permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi yaitu masalah adaptasi lingkungan

tempat tinggal dan universitas penyesuaian proses belajar, masalah pertemanan, *homesick*, dan kesulitan dalam mengatur keuangan (Fitri & Kushendar, 2019). Penelitian mengenai fenomena ini belum dilakukan di Universitas Negeri Jakarta. Penting bagi universitas untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis maupun resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa, khususnya yang ada di tahun pertama. Hal ini didukung oleh penelitian yang mengatakan bahwa mahasiswa tahun pertama dapat mengalami berbagai masalah apabila tidak berhasil beradaptasi dengan menangani permasalahan akademik (Hasanah, 2017).

Mahasiswa tahun pertama membutuhkan berbagai hal yang dapat menunjang proses perkuliahannya, baik secara jasmani maupun rohani. Salah satu hal yang dibutuhkan oleh mahasiswa untuk dapat menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan maupun hambatan akademik yang muncul selama menjalani proses perkuliahan khususnya pada tahun pertama, yaitu resiliensi akademik. Hal ini disebabkan mahasiswa yang memasuki kehidupan perkuliahan di perguruan tinggi akan mengalami proses resiliensi akademik dengan adanya kekacauan emosi yang disebut *disruption* (Utami, 2020). Mahasiswa juga akan mengalami tahap *reintegration*, yang artinya mahasiswa pada akhirnya dapat menyesuaikan diri, berhasil melalui segala bentuk ujian, pembentukan identitas diri, dan mencapai kemandirian dalam memberdayakan fungsi sosial, fisik, dan akademik (Pancer, Pratt, & Hunsberger, 2000).

Resiliensi akademik penting dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama agar mahasiswa mampu menyesuaikan diri dan memenuhi segala tuntutan akademik dengan baik (Boatman, 2014). Martin (2013) mendefinisikan resiliensi akademik sebagai kapasitas yang dimiliki oleh seorang individu untuk mengatasi kesulitan yang bersifat akut dan/atau kronis yang dipandang sebagai sebuah ancaman besar bagi perkembangan akademik individu tersebut. Resiliensi akademik juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa untuk dapat bertahan dalam kesulitan, bangkit kembali dari keterpurukan, mengatasi kesulitan, serta mampu

menyesuaikan diri terhadap tekanan dan tuntutan di bidang akademik (Sari & Indrawati, 2016).

Cassidy (2016) mengungkapkan pendapat bahwa resiliensi akademik mengkontekstualisasikan ketahanan yang dimiliki oleh individu untuk menghadapi keadaan yang menyulitkan, sehingga memungkinkan untuk mencapai keberhasilan dalam hal akademik. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa resiliensi akademik didefinisikan sebagai suatu kapabilitas yang dimiliki oleh seorang pelajar untuk dapat menghadapi dan mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan akademik atau pendidikan yang sedang ia tempuh. Penelitian yang dilakukan oleh Adha, Mayasari, dan Pratama (2020) menunjukkan hasil bahwa penyebab *stressor* akademik pada mahasiswa tahun pertama didominasi oleh banyaknya jumlah tugas yang harus diselesaikan serta jadwal perkuliahan yang tidak beraturan. Banyaknya jumlah tugas dan jadwal perkuliahan yang tidak beraturan ini merupakan tantangan yang tentunya harus dihadapi dan diselesaikan oleh mahasiswa.

Resiliensi akademik atau *academic resilience* memiliki tiga dimensi, yaitu *perseverance* atau ketekunan, *reflecting and adaptive-help-seeking* atau refleksi dan mencari bantuan, serta *negative affect and emotional response* atau akibat negatif dan respon emosional (Cassidy, 2016). Mahasiswa membutuhkan ketekunan untuk dapat menghadapi tantangan dan kesulitan yang muncul selama mengikuti proses perkuliahan pada tahun pertama. Perkuliahan tahun pertama tentunya merupakan masa saat mahasiswa diharuskan untuk dapat lebih banyak belajar menyesuaikan diri. Selama masa belajar pada tahun pertama, mahasiswa juga diharapkan dapat mencari bantuan apabila menghadapi suatu kesulitan yang belum ditemukan titik terangnya.

Salah satu hal yang berhubungan dengan resiliensi akademik yaitu kesejahteraan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Mereka dapat menghadapi tekanan akademik, kegagalan, dan tuntutan tugas dengan lebih baik, sehingga mampu menjaga

keseimbangan mental dan emosional yang positif. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa mahasiswa yang memiliki kondisi psikologis yang lebih kuat dan lebih sehat dinilai akan lebih siap untuk mengatasi tantangan pada proses transisi tahun pertama di perguruan tinggi, termasuk dalam hal akademik (Mattanah, Brand, dan Hancock, 2004).

Kesejahteraan psikologis pada hakikatnya merupakan kondisi sejahtera yang dimiliki oleh individu baik dalam aspek psikologis maupun perilaku untuk melakukan aktivitas di kehidupan sehari-harinya, baik secara intrapersonal maupun interpersonal (Ryff, 1989). Friedli dan World Health Organization (2009) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan hasil dari ketiadaan penyakit mental yang dibarengi dengan adanya kesehatan mental yang positif yang dimiliki oleh individu. Pendapat lain juga menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya kondisi saat individu tidak memiliki tekanan dan pengaruh negatif, tetapi juga terkait dengan kemampuan individu untuk dapat mengelola emosi yang sulit (Seymour, 2015). Gagasan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat memiliki kondisi kesehatan mental yang baik dan mampu mengelola emosi negatif yang datang, termasuk emosi negatif yang muncul akibat adanya tantangan atau kesulitan dalam hal akademik.

Huppert (2009) mengungkapkan bahwa secara singkat kesejahteraan psikologis merupakan kondisi saat individu dapat menjalani hidupnya dengan baik, sebagai kombinasi dari memiliki perasaan positif dan kemampuan untuk berfungsi secara efektif dalam hidupnya. Sejalan dengan teori tersebut, Triwahyuningsih (2017) juga mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu kondisi psikologis yang dimiliki oleh individu yang sehat dengan tanda berupa berfungsinya aspek-aspek psikologi positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. Mahasiswa yang memiliki aspek-aspek psikologi positif di dalam dirinya diharapkan dapat menjalani proses perkuliahan, khususnya perkuliahan di tahun pertama, dengan perasaan positif, sehingga mampu merealisasikan kemampuan dalam dirinya kepada urusan-urusan akademik yang ada di perguruan tinggi.

Berdasarkan definisi-definisi yang diungkapkan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan suatu kondisi yang dialami oleh seorang individu yang memungkinkan individu tersebut untuk dapat berfungsi secara positif karena menerima dirinya di masa kini dan di masa lalu, serta memiliki pandangan dan rencana untuk masa depan. Ryff (1989) mencetuskan gagasan bahwa kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* memiliki beberapa dimensi, diantaranya yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan diri (*personal growth*).

Penelitian yang melibatkan, baik kesejahteraan psikologis maupun resiliensi akademik ini sudah pernah dilakukan sebelumnya. Konstelasi yang terjalin antara kesejahteraan psikologis dengan resiliensi akademik ini dapat terlihat berdasarkan konsep bahwa individu yang berfungsi secara positif mampu memiliki kemampuan untuk menghadapi dan bangkit kembali dari keterpurukan yang melandanya. Amelasisih, Aditama, dan Wijaya (2018) menemukan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Purnomo & Nawangsih (2021) juga melakukan penelitian mengenai optimisme, resiliensi akademik, dan *subjective well-being* mahasiswa dengan hasil bahwa resiliensi akademik secara parsial memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan sebagai mediator antara efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Muhammad & Setiyawati, 2023).

Triwahyuni dan Prasetyo (2021) mengungkapkan dalam artikel hasil penelitiannya bahwa kesejahteraan psikologis merupakan sumber daya yang dapat digunakan oleh mahasiswa baru dalam menghadapi tantangan akademik di perguruan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Hutapea & Huwae (2023) juga menemukan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif dengan resiliensi. Resiliensi akademik merupakan hal yang penting untuk dimiliki oleh mahasiswa agar dapat

menghadapi berbagai tantangan akademik dan mencapai kondisi sejahtera (Muhammad & Setiyawati, 2023).

Kesejahteraan psikologis yang ada pada mahasiswa memungkinkan mahasiswa untuk dapat menjalani proses perkuliahan di perguruan tinggi dengan baik. Hal ini disebabkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu menyebabkan individu tersebut memiliki perasaan yang positif dalam dirinya, serta adanya kapabilitas dari dalam diri sendiri untuk dapat mengoptimalkan usahanya dalam melakukan suatu pekerjaan dalam konteks akademik. Tantangan atau kesulitan yang dihadapi juga dapat diatasi dengan adanya resiliensi akademik, yaitu ketahanan individu untuk menghadapi kesulitan atau tantangan yang muncul ketika menjalani suatu proses dalam kehidupan akademik.

Penelitian mengenai resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama pernah dilakukan sebelumnya di Universitas Andalas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama masih mengalami kesulitan dalam mengoptimalkan kemampuan dirinya, sehingga peningkatan resiliensi akademik sangat diperlukan (Afifah, Purna, & Liliyana, 2022). Penelitian serupa belum pernah dilakukan di Universitas Negeri Jakarta. Penting bagi Universitas untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis dan resiliensi akademik mahasiswanya. Selain itu, adanya fenomena mengenai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama juga menjadi alasan dilakukannya penelitian ini.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, berikut ini merupakan beberapa masalah yang dapat diidentifikasi.

- a. Bagaimana tantangan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta?
- b. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama yang ada di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta?

- c. Bagaimana gambaran resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama yang ada di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta?
- d. Apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama yang ada di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dituliskan di atas, batasan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian kali ini yaitu hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama yang ada di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta?”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoretis**

Dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih atau manfaat secara teoretis untuk menambah kekayaan pengetahuan dan informasi yang ada pada ilmu psikologi, khususnya mengenai kesejahteraan psikologis, resiliensi akademik, maupun mengenai hubungan yang terjalin antara kesejahteraan psikologis

dengan resiliensi akademik. Selain itu, bagi peneliti lain yang juga akan melakukan penelitian di bidang terkait di masa yang akan datang, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi yang bermanfaat.

## **1.6.2 Manfaat Praktis**

Berikut ini merupakan beberapa manfaat yang diharapkan dapat dirasakan oleh pihak-pihak yang terlibat, yaitu mahasiswa tahun pertama dan universitas.

### **1.6.2.1 Mahasiswa Tahun Pertama**

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mahasiswa tahun pertama agar mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Dengan demikian, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mampu melewati segala kesulitan ataupun tantangan yang dihadapi. Dengan kata lain, mahasiswa tahun pertama tersebut memiliki resiliensi akademik yang juga menunjang prosesnya dalam menjalani perkuliahan.

### **1.6.2.2 Universitas**

Bagi universitas, termasuk di dalamnya yaitu dosen dan *civitas academica* lainnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan mengenai hubungan yang terjalin antara kesejahteraan psikologis dengan resiliensi mahasiswa. Dengan demikian, pihak universitas dapat memahami dan memerhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama agar memiliki resiliensi akademik yang tinggi.