

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Periode awal perkuliahan merupakan masa yang paling sulit bagi mahasiswa tahun pertama (Rahayu & Arianti, 2020). Penelitian yang dilakukan pada 2013 menemukan sebanyak 28,8% mahasiswa tahun pertama menunjukkan tingkat penyesuaian yang rendah pada awal semester (Nightingale dkk., 2013). Siswa yang beralih ke perguruan tinggi secara bersamaan menghadapi berbagai tantangan termasuk perubahan lingkungan mereka, akademik baru dan meningkatnya tekanan, perubahan dukungan sosial yang didapatkan sebelumnya, kebutuhan untuk menciptakan hubungan teman sebaya yang baru, dan meningkatkan tanggung jawab pribadi (Galatzer, Burton, & Bonnano, 2012; Vaez & LaFlamme, 2008). Hal ini sejalan dengan pendapat Feldt, Graham, dan Dew (2011) menyebutkan bahwa tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama berkaitan dengan cara beradaptasi terhadap lingkungan baru, menciptakan hubungan baru, dan mengelola tanggung jawab pribadi yang meningkat selama berada di perguruan tinggi.

Arjanggi (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa pada tahun pertama mahasiswa mengalami kesulitan karena merupakan masa penyesuaian diri dari ketergantungan dalam memenuhi kebutuhan, tuntutan hubungan akademik dan sosial menuju kemandirian. Clark (2005) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dalam perguruan tinggi, mahasiswa tahun pertama lah yang menciptakan lingkungan akademik itu sendiri, dengan kesadaran dan niat individu dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan akademik yang diinginkan. Banyak mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri pada tahap kehidupan baru mereka di perguruan tinggi (Buote dkk., 2007). Kemampuan dalam menciptakan hubungan sosial dengan teman sebaya adalah kemampuan yang harus dimiliki dan dikembangkan oleh mahasiswa tahun pertama. Buote dkk. (2007) menekankan bahwa apabila hubungan sosial selama fase transisi pada mahasiswa tahun pertama gagal, maka akan menyebabkan kesulitan menghadapi akademik yang berujung pada mahasiswa mengalami *drop out*.

Selain itu, dalam menjalani dunia perkuliahan, tantangan akademik menjadi salah satu masalah yang harus dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama. Tantangan akademik tersebut terdiri dari tugas-tugas yang tingkat kesulitannya lebih tinggi dibanding semasa SMA, hingga ke persiapan penelitian serta analisis dan evaluasi tugas yang berbeda dari pendidikan sebelumnya. Tantangan akademik ini secara umumnya juga berdampak terhadap psikologis mahasiswa tahun pertama, mayoritas dari mereka memiliki gejala kecemasan yang memengaruhi penyesuaian akademik di perguruan tinggi (Kneipp, Kelly, & Chypers, 2009). Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia menemukan bahwa terdapat korelasi antara penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama terhadap stres akademik, yang mana dapat diartikan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri, maka akan semakin rendah stres akademik yang akan dihadapi (Erindana, Nashori, & Tasaufi, 2021).

Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa tahun pertama *Dilla University* di Ethiopia, menunjukkan mahasiswa mengalami kesulitan penyesuaian diri di perguruan tinggi sebanyak 19,2%. Selain itu, permasalahan akademik dan permasalahan emosional pribadi menempati tingkat kedua sebesar 18,1%. Hubungan sosial juga menjadi salah satu faktor penyebab kesulitan penyesuaian pada mahasiswa tahun pertama, yakni sebanyak 8,4%. Secara keseluruhan mahasiswa tahun pertama yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi adalah sebanyak 42% dari keseluruhan mahasiswa tahun pertama Universitas Dilla di Ethiopia (Ababu, Yigzaw, Besene, & Alamu, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap 197 mahasiswa oleh Garrett, Liu, dan Young (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami stres akademik yang lebih tinggi dari rata-rata tingkat stres yang dilaporkan, terutama pada periode awal masuk kuliah dan ketika dimulainya ujian tengah semester. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan, Sukohar, dan Saftarina (2019) terhadap mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan tingkat akhir dengan skor kecemasan sebesar 14,1. Hal ini, menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama rentan mengalami stres dan depresi

akibat kesulitan dalam menghadapi perubahan dan beradaptasi pada lingkungan akademik yang baru. Dalam tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, ditemukan bahwa mahasiswa tingkat pertama lebih rentan terkena stres dibandingkan dengan tingkat kedua ataupun tingkat lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani (2008), yang menyebutkan bahwa mahasiswa tingkat pertama mengalami stres lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat kedua maupun tingkat akhir, yakni sebesar 74,2%. Selain itu, hasil survei yang dilakukan di salah satu Universitas di Lampung juga menunjukkan mahasiswa tingkat pertama mengalami stres sedang hingga berat sebanyak 72,6% dibanding mahasiswa tingkat akhir (Augusti, 2015).

Stres yang dialami mahasiswa, berdampak pada performa akademik yang dijalani (Hamzah, B & Hamzah, R). Pada penelitian yang dilakukan oleh Bataineh (2013), ditemukan mahasiswa Fakultas Pendidikan dari Universitas King Saud yang mengalami stres akademik karena disebabkan oleh ketakutan akan kegagalan dalam menjalani akademik. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung merasa pesimis dalam menjalankan akademik. Tanpa rasa optimis dan rasa tidak percaya diri, maka mahasiswa akan mengalami permasalahan dalam menghadapi tantangan akademik.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap beberapa responden mahasiswa tahun pertama psikologi Universitas Negeri Jakarta, Peneliti mendapatkan bahwa keseluruhan responden mengalami hal yang sama ketika menjalani tahun pertama perkuliahan. Responden mengalami kesulitan ketika menjalani tahun pertama perkuliahan karena disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain adalah perbedaan gaya pembelajaran yang jauh lebih sulit dibanding saat SMA, selain itu kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan baru dan harus membangun hubungan pertemanan yang baru, dan sisanya adalah disebabkan karena perubahan daerah tempat tinggal dan kurangnya dukungan secara finansial.

Wawancara singkat yang telah dilakukan terhadap salah satu mahasiswa dengan inisial (A) yang sedang menjalani semester dua di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, diketahui bahwa mahasiswa tersebut mengalami kesulitan dalam menjalani perkuliahan. Salah satu penyebabnya adalah kesulitan dalam mengelola waktu untuk melakukan pembelajaran dan sulit untuk memahami materi

perkuliahan. Hal ini disebabkan karena (A) merasa perbedaan yang cukup signifikan ketika mengalami transisi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke perguruan tinggi. (A) menghadapi tantangan akademik yang menyulitkan dalam menjalani tugas perkuliahan seperti melakukan presentasi di depan kelas karena dirinya merasa tidak percaya diri. Hal ini tentunya berdampak pada performa akademik (A). Selain itu, pada semester dua (A) mengalami penurunan nilai dibandingkan saat semester satu, hal ini disebabkan karena (A) tidak mampu mengelola waktu untuk belajar pada saat Ujian Tengah Semester (UTS) berlangsung.

Selain itu, wawancara yang dilakukan terhadap salah satu mahasiswa dengan inisial (D) yang sedang menjalani semester dua di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta mengungkapkan bahwa kesulitan dalam menjalani tahun pertama perkuliahan adalah karena harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan harus tinggal jauh dari keluarga. Selain itu, (D) juga merasa akademik perkuliahan lebih sulit dibanding ketika saat SMA. Dimana faktor keuangan dan kepercayaan diri yang kurang juga menghambat (D) untuk mengikuti kegiatan organisasi dan menjalani proses akademik. (D) juga merasa bahwa ia sulit mengatur waktu, yang mana berdampak pada penurunan nilainya pada semester dua.

Wawancara yang dilakukan terhadap salah satu mahasiswa dengan inisial (K) juga mengungkapkan bahwa ia mengalami kesulitan saat menjalani perkuliahan. Menurut (K) tantangan akademik yang dihadapinya lebih sulit dibandingkan ketika saat SMA, dan juga ia merasa bahwa kurang mendapatkan dukungan secara finansial dari keluarga sehingga mengalami kesulitan dalam menjalani proses perkuliahan, yang tentunya berdampak pada performa akademiknya. (K) juga mengungkapkan bahwa kesulitan lainnya ialah harus beradaptasi di lingkungan baru. (K) juga mengalami penurunan nilai pada semester dua karena merasa mengalami kesulitan dalam pembelajaran dan beberapa masalah personal yang tidak diungkapinya.

Merujuk pada hasil wawancara yang telah dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki banyak permasalahan yang berdampak pada performa akademik mereka. Dimana hal ini mengartikan bahwa mahasiswa belum memiliki resiliensi yang cukup untuk menghadapi kesulitan akademik.

Kondisi ini membuktikan bahwa memiliki resiliensi adalah kemampuan utama yang harus dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi kesulitan baik dalam hal akademik maupun non akademik. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi dan menghadapi kesulitan yang terjadi dalam kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002). Menurut Missasi dan Izzati (2019), resiliensi dipengaruhi oleh banyak faktor, selain dari faktor internal yang dirasakan oleh individu, faktor lingkungan dan budaya individu juga memiliki peran dalam mempengaruhi resiliensi. Salah satu bentuk resiliensi yang harus dibentuk oleh mahasiswa adalah resiliensi akademik (Marettih, Ikhwanisifa, Susanti, & Ramadhani, 2022). Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi tentunya akan lebih mampu dalam menjalani dan menghadapi permasalahan yang ada pada akademik. Berdasarkan teori 5C milik Martin dan Marsh (2006), (A) perlu memiliki *confidence*, dengan cara meningkatkan kemampuannya dalam mengontrol pikiran dan emosi ketika menghadapi tantangan akademik, seperti memberanikan diri untuk melakukan presentasi. Selain itu (A) perlu meningkatkan *coordination* (perencanaan) untuk menetapkan target dalam melakukan pencapaian prestasi akademik yang diinginkannya, dan mengelola waktu belajar dengan baik. Selain itu, Rojas (2015) juga mengungkapkan bahwa faktor ekonomi memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik individu, dimana hal ini beresiko menurunkan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa.

Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi akademik pada mahasiswa diperlukan dalam mencegah dan mengatasi permasalahan yang akan dihadapi mahasiswa di perguruan tinggi. Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang baik dapat menghadapi situasi akademik yang sulit dan tidak menyenangkan (Marettih dkk., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Dwiastuti, Hendriani, dan Andriani (2021) menemukan bahwa resiliensi akademik mempengaruhi performa akademik mahasiswa, yang mana pada mahasiswa dengan kategori resiliensi akademik yang baik mampu mengelola dan meningkatkan performa akademik sebesar 1,73 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa lainnya yang tidak berada pada kategori baik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ayasrah dan Albalawi (2022), menyatakan bahwa semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi prestasi akademik yang dicapainya.

Martin dan Marsh menyatakan (2006) dengan memiliki resiliensi akademik, maka mahasiswa akan mampu menghadapi kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*). Resiliensi adalah sebuah proses dan kapabilitas individu untuk berhasil beradaptasi walaupun menghadapi sebuah tantangan (Masten 1990). Dalam akademik, Martin dan Marsh (2006) menyebutkan resiliensi akademik sebagai sebuah karakteristik seorang pelajar yang mampu memutarbalik kegagalan dan berhasil sukses menghadapi tantangan. Cassidy juga mendefinisikan resiliensi akademik sebagai situasi dimana seorang individu mampu bertahan untuk mencapai tujuan pembelajaran walaupun menghadapi kondisi yang sulit (Laura, Nugroho, Wulandari, Wibisono, dan Budiman, 2022). Cassidy membagi resiliensi akademik dalam tiga bentuk aspek, yakni *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking*, dan *negative affect and emotional response*. Aspek ketekunan (*preserverance*) merupakan ketekunan individu untuk pantang menyerah dan terus mencoba. Cassidy menyebutkan bahwa aspek mencari bantuan adaptif (*reflecting and adaptive help-seeking*) adalah kemampuan individu dalam memanfaatkan kekuatannya untuk mencari bantuan dari orang sekitar. Aspek ketiga, yaitu pengaruh negatif dan respon emosional (*negative affect and emotional response*) merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi dan penerimaan diri dalam menghadapi masalah.

Salah satu faktor utama yang dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa adalah dengan adanya dukungan sosial. Sarafino (2011) menyebutkan dukungan sosial merupakan sebuah kenyamanan serta bantuan dari orang lain kepada individu. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, yaitu keluarga, teman, dan individu lain di lingkungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988), bahwa dukungan sosial terhadap individu dapat diberikan oleh keluarga, teman, dan orang lainnya. Sarafino (2014) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki empat aspek, yakni dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penilaian, dan dukungan informasi. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, maupun orang di sekitarnya sangat diperlukan untuk mahasiswa tahun pertama dalam menjalani akademik di perguruan tinggi. Hal ini didukung

oleh pernyataan Peters, Leadbeater, dan McMahon (2005) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu prediktor yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik. Menurut Graber, Pichon, dan Carabine (2015), resiliensi akademik pada remaja dipengaruhi oleh keluarga, dan resiliensi akademik pada individu dewasa dipengaruhi oleh hubungan sosial. Selain itu, *American Psychological Association* (APA) menyatakan dengan membangun relasi dan hubungan baik dapat meningkatkan resiliensi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran dalam menciptakan dan meningkatkan resiliensi akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Marhamah dan Hamzah (2016) terhadap 364 mahasiswa tahun pertama di Universitas Syiah Kuala, menunjukkan korelasi negatif antara dukungan sosial terhadap penyesuaian dan stres akademik mahasiswa. Korelasi negatif ini menunjukkan apabila dukungan sosial mahasiswa berada pada tingkat rendah, maka penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa menunjukkan persentase yang tinggi. Selain itu, penelitian yang dilakukan terhadap 101 siswa dan mahasiswa rantau di Jakarta menunjukkan dukungan sosial oleh teman sebaya memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik (Nursanti, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Kumalasari (2021) terhadap 178 mahasiswa di Jabodetabek menunjukkan terdapat hubungan secara positif antara dukungan sosial oleh orang tua terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Hasil penelitian yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Indrawati (2016), terhadap 100 mahasiswa tingkat akhir jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro, yang mana dukungan sosial oleh teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Namun terdapat beberapa penelitian yang berbeda hasilnya dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Rukmana dan Ismiradewi (2021) terhadap 54 mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Ahmad Dahlan, ditemukan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian dari Haniam Maria (2017) yang berjudul Pengaruh Determinasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Dokter di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh secara

signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa jurusan Pendidikan Dokter di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Oleh karena itu, Peneliti ingin mengetahui bagaimana peran dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu adalah subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama. Pada kajian penelitian sebelumnya, sebagian besar Peneliti hanya memfokuskan penelitian pada resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir maupun mahasiswa rantau. Sedangkan, merujuk dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Peneliti terdahulu menemukan bahwa mahasiswa tingkat pertama memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama seharusnya menjadi fokus utama bagi Peneliti untuk diteliti karena mahasiswa tahun pertama merupakan pondasi utama dalam menjalani perguruan tinggi. Selain itu, hasil penelitian yang serupa memiliki perbedaan dalam hasil penelitiannya. Sehingga hal ini tentunya menjadi salah satu pertimbangan Peneliti untuk mengkaji lebih lanjut mengenai penelitian ini.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1.2.1 Mayoritas mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi yang berdampak pada akademik mahasiswa.

1.2.2 Perubahan lingkungan, tuntutan akademik, dan hubungan sosial menjadi tantangan bagi mahasiswa tahun pertama.

Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka tujuan dari batasan masalah ini adalah untuk memfokuskan masalah yang akan diteliti. Pada penelitian ini, yang menjadi fokus pembahasannya adalah mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi akademik mahasiswa tahun pertama di Jakarta.

Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan, peneliti telah menguraikan rumusan masalah yang akan dikaji, yakni sebagai berikut:

1.4.1 Bagaimana gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama psikologi di Universitas Negeri Jakarta?

1.4.2 Bagaimana gambaran dukungan sosial pada mahasiswa tahun pertama psikologi di Universitas Negeri Jakarta?

1.4.3 Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi akademik mahasiswa tahun pertama psikologi di Universitas Negeri Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi akademik mahasiswa tahun pertama.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai peran dukungan sosial terhadap resiliensi akademik mahasiswa tahun pertama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang diharapkan oleh Peneliti adalah sebagai berikut:

a. Mahasiswa:

1. Memberikan informasi mengenai pentingnya resiliensi akademik terhadap mahasiswa tahun pertama dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi.
2. Menambah pengetahuan bagi mahasiswa untuk mengembangkan hubungan sosial di perguruan tinggi sebagai pendukung resiliensi akademik mahasiswa tahun pertama.

b. Universitas:

1. Dapat memberikan sosialisasi bagi mahasiswa tahun pertama untuk menerapkan cara penyesuaian diri yang efektif dalam menjalankan akademik di perguruan tinggi.

2. Menjadi sarana dan prasarana yang dapat mendukung mahasiswa tahun pertama dalam mengembangkan diri.

