

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa memiliki tanggung jawab atas hidupnya sendiri untuk menentukan masa depannya. Dalam perguruan tinggi mahasiswa harus memiliki tanggung jawab dalam membangun negara yang di dasarkan pada Tridharma Perguruan Tinggi dengan berbekal akademik yang telah didapatkannya (Sholichah, 2018). Namun pada kenyataannya, pada saat ini tidak sedikit mahasiswa yang bergantung pada orang lain ataupun media. Permasalahan serta kesulitan yang dialami oleh mahasiswa terkait bidang akademik merupakan hal yang tidak mungkin bisa dihindari. Selain itu setiap mahasiswa juga tentu saja memiliki reaksi yang berbeda-beda ketika menghadapi permasalahan dan kesulitan di bidang akademik. Mahasiswa yang kesulitan ketika menghadapi permasalahan dan penyelesaiannya, cenderung memiliki emosi negatif dan berfikir pendek sehingga kondisi tersebut dapat membuat kemampuan berpikir kritis yang dimiliki mahasiswa menurun, oleh sebab itu penting bagi mahasiswa untuk bisa mengetahui kapasitas dalam dirinya dan cara untuk bisa menemukan penyelesaian dari permasalahan dalam menyikapi tanggung jawab akademik dan juga tanggung jawab pribadinya, hal ini membutuhkan resiliensi akademik untuk pertahanan yang harus dimiliki oleh mahasiswa (Sholichah, 2018). Sedangkan menurut Lodewy dan Winne (Dalam Tumanggor, 2015), mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi, justru menyukai tantangan demi tantangan, karena hal itu merupakan kesempatan terbaik untuk membuktikan diri sebagai seorang pembelajar aktif di perguruan tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cassidy (2016), resiliensi akademik bisa saja dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial, keterampilan regulasi emosi, kemandirian dan pengendalian diri, motivasi intrinsik,

keterampilan penyelesaian masalah, pandangan positif dan optimisme. Namun, media sosial bisa menjadi sarana yang memperkuat ataupun justru melemahkan faktor-faktor tersebut, tergantung pada intensitas dan cara penggunaannya. Oleh sebab itu, hubungan antara intensitas perilaku penggunaan media sosial dengan resiliensi akademik menjadi hal yang penting untuk dikaji lebih lanjut, guna memahami bagaimana peran media sosial dalam mendukung atau justru menghambat kemampuan bertahan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.

Menurut tokoh Siswoyo (Dalam Papilaya & Huliselan, 2016) mahasiswa bisa didefinisikan sebagai orang yang menjalani pembelajaran serta menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik universitas negeri maupun universitas swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Pada saat pendidikan mahasiswa akan dihadapi dengan banyak sekali tugas harian, mingguan, atau bahkan tugas akhir semester. Hartaji (2012) menjelaskan mahasiswa ialah individu yang sedang menjalani proses menuntut ilmu ataupun menjalani pembelajaran serta terdaftar sebagai mahasiswa aktif pada salah satu bentuk perguruan tinggi seperti politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas.

Seiring dengan meningkatnya kebutuhan untuk menyelesaikan tugas, mahasiswa dihadapkan pada tantangan akademik yang sering kali menimbulkan tekanan emosional dan psikologis. Dalam konteks ini, penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi dan hiburan dapat memberikan dampak ganda. Sementara media sosial menawarkan berbagai manfaat dalam mempermudah interaksi dan akses informasi, di sisi lain, intensitas penggunaannya dapat berpengaruh pada kesehatan mental, terutama dalam hal ketahanan atau resiliensi akademik mahasiswa yang tengah menjalani proses pendidikan.

Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi informasi yang pesat telah menyebabkan perubahan signifikan dalam cara individu berinteraksi dan mengakses informasi. Media sosial, sebagai salah satu bentuk teknologi informasi yang paling populer, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Penggunaan media sosial memberikan banyak manfaat, seperti akses informasi yang cepat, komunikasi yang mudah, dan memperluas jaringan sosial. Namun, dibalik manfaat tersebut, penggunaan media

sosial yang intensif dapat berdampak pada aspek psikologis penggunanya, termasuk dalam hal resiliensi, terutama pada mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademik, seperti dalam proses penyusunan tugas.

Resiliensi, dalam konteks akademik, merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi stres atau tantangan yang dihadapi selama proses pendidikan. Menurut Masten (2001), resiliensi adalah kemampuan untuk "bangkit kembali" dari kesulitan atau kegagalan, yang memungkinkan individu untuk kembali berfungsi secara normal setelah mengalami tekanan. Resiliensi ini sangat penting, terutama bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas, karena mereka harus mengelola stres yang muncul akibat tekanan akademik.

Seorang mahasiswa yang resilien secara akademik, tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik. Hal tersebut akan menjadikan mahasiswa yang optimis dan berpikiran positif, meskipun sedang berada dalam suatu kesulitan akademik sehingga memiliki rasa percaya bahwa ada jalan keluar atau solusi dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan akademik (Amalia, 2017). Namun, pengelolaan stres yang efektif tidak selalu mudah, dan banyak mahasiswa memilih media sosial sebagai cara untuk meredakan stres mereka. Akan tetapi, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan dalam konsentrasi, kecemasan, serta penurunan kualitas resiliensi, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi pencapaian akademik mereka.

Sebagai contoh, berdasarkan data yang dihasilkan oleh survei yang telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022). Didapati mayoritas mahasiswa sekitar 98,19% merupakan pengguna media sosial. Angka ini meningkat sekitar 3,55% dari survei yang sudah lebih dulu dilakukan pada tahun 2020 yang mencapai 94,64%. Hal ini bisa menggambarkan bahwa penggunaan media sosial penggunaannya semakin meningkat dari waktu ke waktu. Sedangkan *platform* yang cukup banyak digunakan oleh mayoritas siswa adalah YouTube dengan persentase 96,87%, diikuti Facebook sebesar 96,01%, WhatsApp 95,08%, Instagram 91,12%, dan Twitter sebesar 67,97%. Youtube menjadi aplikasi dengan pengguna terbanyak karena youtube bisa menyediakan konten-konten audio

visual yang memiliki banyak informasi serta dapat menunjang pendidikan (osc.medcom.id, 2024).

Meskipun resiliensi memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik, pengelolaan stres tidak selalu mudah dilakukan. Banyak mahasiswa yang merasa tertekan dan cemas selama proses penyusunan tugas, dan salah satu cara yang mereka pilih untuk meredakan stres tersebut adalah dengan menggunakan media sosial. Media sosial menjadi tempat bagi mereka untuk berinteraksi dengan teman-teman, berbagi cerita, atau sekadar melarikan diri dari rutinitas akademik yang menekan. Walaupun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membawa dampak negatif, seperti berkurangnya fokus, gangguan dalam proses belajar, serta peningkatan kecemasan yang pada akhirnya dapat merusak resiliensi mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial yang berlebihan ini bisa berdampak pada ketahanan psikologis mahasiswa, terutama dalam menghadapi tugas akhir mereka.

Intensitas perilaku penggunaan media sosial, yang merujuk pada frekuensi dan durasi waktu yang dihabiskan seseorang untuk mengakses media sosial, dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kuss & Griffiths (2011), intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan, yang berpotensi mengganggu produktivitas dan kesejahteraan mental seseorang. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang moderat atau terkontrol dapat membantu mahasiswa untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial mereka, yang berperan penting dalam meningkatkan rasa dukungan sosial dan mengurangi stres.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Jannah, Budiyan (2024) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat resiliensi individu tersebut. Namun demikian, korelasi ini tergolong lemah (koefisien korelasi 0,385), dengan kontribusi penggunaan media sosial terhadap resiliensi sebesar 14,8%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor internal lain seperti regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, dan efikasi diri.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara tingkat intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik dan mempertahankan resiliensi akademik selama proses perkuliahan. Dengan demikian, hasil penelitian yang berjudul **“Hubungan Intensitas Perilaku Penggunaan Media Sosial dengan Resiliensi pada Mahasiswa”** diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai faktor-faktor yang berkorelasi dengan resiliensi mahasiswa, serta memberikan rekomendasi untuk pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih bijak di kalangan mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini yaitu:

1. Mencari tahu fenomena resiliensi akademik pada mahasiswa.
2. Kurangnya penelitian Indonesia yang membahas hubungan antara intensitas perilaku penggunaan media sosial dengan resiliensi akademik mahasiswa

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, penulis membuat batasan masalah agar penelitian ini lebih fokus dan terarah. Fokus pada penelitian ini adalah:

1. mengetahui hubungan intensitas perilaku penggunaan media sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa.
2. Faktor apa yang mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara intensitas perilaku penggunaan media sosial dengan resiliensi akademik pada mahasiswa?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas perilaku penggunaan media sosial dengan resiliensi akademik pada mahasiswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Berikut dijabarkan manfaat dari penelitian ini yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memperkaya literatur psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi media, dengan memperluas penerapan konsep resiliensi dalam konteks penggunaan media sosial. penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara intensitas perilaku penggunaan media sosial dan resiliensi akademik pada mahasiswa, serta menambah pengalaman tentang dampak psikologis dari penggunaan media sosial terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini berkontribusi memberikan manfaat praktis berupa pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana resiliensi akademik dapat berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial. Dengan mengetahui hubungan antara dua variabel tersebut, mahasiswa dapat lebih sadar akan pentingnya mengelola waktu dan pola penggunaan media sosial secara bijak.

1.6.2.2 Bagi Universitas

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam bagi dosen dan tenaga kependidikan mengenai bagaimana intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi resiliensi mahasiswa. Dengan mengetahui dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial, dosen dapat memberikan arahan yang lebih bijak kepada mahasiswa dalam mengelola waktu mereka antara kegiatan akademik dan interaksi di media sosial.

Hasil penelitian ini dapat membantu dosen dan pembimbing akademik untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Dosen dapat mengidentifikasi mahasiswa yang mungkin

mengalami stres berlebihan dan memberikan dukungan yang diperlukan, baik dalam bentuk konseling akademik maupun emosional, untuk menjaga agar mahasiswa tetap terfokus dan dapat menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan baik.

