

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa perguruan tinggi merupakan kelompok individu yang berada dalam tahap transisi menuju kedewasaan, di mana mereka dituntut untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Dalam proses perkuliahan, terutama menjelang akhir masa studi, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat memunculkan stres akademik, kecemasan, maupun kelelahan mental. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk tetap bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi hambatan akademik. Kemampuan tersebut dikenal sebagai resiliensi akademik, yaitu kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan akademik, mempertahankan motivasi, serta tetap berusaha mencapai tujuan akademiknya meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan (Cassidy, 2016). Penelitian Okvella dan Setyandari (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam proses akademik yang membutuhkan kemampuan adaptasi dan ketahanan diri. Sejalan dengan hal tersebut, Marettih et al. (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa membutuhkan kemampuan psikologis untuk menghadapi berbagai tuntutan selama masa studi. Selain itu, Aprilagera dan Paryontri (2025) menjelaskan bahwa resiliensi akademik berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi hambatan akademik sehingga tetap mampu menjalankan proses pembelajaran secara optimal.

Anggraeni dan Hidayati (2024) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama yang merantau memiliki tingkat stres akademik yang tinggi karena minimnya dukungan sosial dan kesulitan melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

penyelesaian tugas akhir. Pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Jakarta, tuntutan akademik memiliki karakteristik tersendiri karena mahasiswa dipersiapkan untuk menjadi calon pendidik dan tenaga kependidikan yang tidak hanya dituntut menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan, tetapi juga memiliki kompetensi profesional serta kesiapan menghadapi dunia kerja di bidang pendidikan. Proses penyelesaian skripsi dapat menjadi tantangan tersendiri karena mahasiswa perlu mampu mengelola waktu, mempertahankan motivasi, menghadapi revisi, dan menyelesaikan berbagai tuntutan akademik secara mandiri. Hal tersebut didukung oleh penelitian Ramadanti dan Herdi (2023) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan terhadap stres akademik mahasiswa, di mana mahasiswa dengan kemampuan resiliensi akademik yang lebih baik cenderung mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Resiliensi akademik dipahami sebagai kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, serta tetap berusaha mencapai tujuan akademiknya meskipun menghadapi hambatan atau kesulitan akademik (Cassidy, 2016). Kemampuan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga faktor eksternal seperti dukungan sosial. Penelitian Febriyola, Ikhsan, dan Kosasih (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan lingkungan akademik berperan dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Selain itu, Jannah dan Utami (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial lebih tinggi memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah.

Tekanan akademik yang tinggi pada mahasiswa dapat meningkatkan risiko munculnya stres, kecemasan, bahkan depresi apabila mahasiswa tidak mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik yang dihadapi (Pratiwi & Kumalasari, 2021). Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil studi *ACHA-National College Health Assessment II* tahun 2019 yang menunjukkan bahwa sebanyak 34,2% mahasiswa mengalami stres, 27,8% mengalami kecemasan, dan 20,2% mengalami depresi (Cheng & Catling, 2015). Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang cukup serius selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi. Selain itu, data Kementerian Riset, Teknologi, dan

Pendidikan Tinggi (Kemenristekdikti) tahun 2023 menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terdapat 375.134 mahasiswa yang mengundurkan diri, berhenti kuliah, atau dikeluarkan dari perguruan tinggi. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu bertahan dalam menghadapi tekanan akademik yang dialami selama masa perkuliahan. Oleh karena itu, resiliensi akademik menjadi kemampuan yang penting dimiliki mahasiswa agar mampu bertahan, bangkit, dan tetap bertanggung jawab terhadap pencapaian akademiknya meskipun menghadapi berbagai hambatan dan kesulitan (Sholichah et al., 2018). Dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Di tingkat yang lebih luas, Schleider (2024) mengemukakan bahwa penguatan resiliensi di lingkungan pendidikan dapat menjadi upaya preventif dalam mencegah gangguan psikologis di masa depan. Hal ini diperkuat oleh Beilock (2025) yang menyatakan bahwa isolasi sosial dapat meningkatkan kecemasan dan menghambat efektivitas belajar mahasiswa. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa resiliensi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dan kualitas lingkungan akademik.

Secara teoretis, resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi efikasi diri, regulasi emosi, motivasi belajar, dan kemampuan coping, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan dosen. Penelitian Apriyanti, Faslah, dan Suherdi (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik melalui peningkatan efikasi diri. Artinya, mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga lebih mampu bertahan dalam kondisi penuh tekanan. Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi akademik, sebagian besar penelitian masih berfokus pada mahasiswa secara umum atau mahasiswa tingkat awal, serta belum secara spesifik menyoroti kondisi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi. Penelitian oleh Syahrinnisa, Zubair, dan Saudi (2024) memang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan optimisme menjadi

prediktor resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, namun kajian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa yang mengalami keterlambatan studi atau berada pada fase kritis masa studi masih terbatas.

Berdasarkan penelitian terdahulu, kajian mengenai resiliensi akademik telah banyak dilakukan pada mahasiswa dengan berbagai konteks. Penelitian Ramadanti dan Herdi (2023) mengkaji peran resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, sedangkan Febriyola, Ikhsan, dan Kosasih (2023) meneliti pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa rantau. Selain itu, Jannah dan Utami (2020) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan tingkat resiliensi mahasiswa, sementara Syahrinnisa, Zubair, dan Saudi (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan optimisme dapat menjadi prediktor resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun penelitian-penelitian tersebut telah menjelaskan pentingnya dukungan sosial dan resiliensi akademik, sebagian besar penelitian masih dilakukan pada mahasiswa secara umum, mahasiswa tahun awal, mahasiswa rantau, atau mahasiswa tingkat akhir tanpa menyoroti karakteristik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan secara spesifik.

Dengan demikian, pemilihan variabel dukungan sosial dan resiliensi akademik dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa keduanya memiliki keterkaitan yang erat dalam menentukan keberhasilan studi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase krusial penyelesaian skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas

Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembuktian terhadap kajian teori dalam bidang psikologi pendidikan dan Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Manfaat Praktis

- a) Bagi Mahasiswa: Memberikan pemahaman mengenai pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan ketahanan diri mereka selama proses penyelesaian studi, khususnya pada masa-masa krusial di akhir masa perkuliahan.
- b) UPT LBK atau Lembaga terkait: Menjadi bahan pertimbangan dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan penyelesaian studi.
- c) Bagi Institusi Pendidikan: Memberikan masukan dalam perumusan kebijakan terkait penyediaan dukungan sosial dan psikologis yang lebih terstruktur untuk mahasiswa yang berisiko mengalami keterlambatan studi.