

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut, maupun akademi. Definisi pelajar adalah orang yang belajar di perguruan tinggi (Poerwadarminta, 2005) setelah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah, sebagian besar siswa mengangguk, mencari pekerjaan, atau melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi. Mereka yang terdaftar sebagai siswa di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2019). Seorang mahasiswa dikategorikan pada perkembangan yang usianya 18 hingga 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari tahap perkembangan, tugas perkembangan pada masa mahasiswa ini adalah pematangan perkembangan hidup Berdasarkan uraian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik dari usia 18 sampai dengan usia 25 tahun yang disetujui dan didukung pendidikan di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

Mahasiswa strata S1 dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monk, Knoers, & Haditono, 2001). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal (Poerwadarminta, 2005)

(Hurlock, 2001) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang berada pada masa dewasa awal, dengan tugas perkembangan untuk memenuhi harapan masyarakat dengan bekerja sesuai studi yang ditempuh dan mendapat upah untuk memenuhi keperluan sehari-hari. Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa strata S1 adalah individu yang terdaftar dan belajar di Perguruan Tinggi, mengikuti jenjang semester pada studi yang telah ditetapkan oleh Perguruan tinggi serta menjalankan tugas perkembangan dengan tujuan akhirnya untuk mencukupi kebutuhan sehari hari serta dari hasil studi untuk memenuhi harapan masyarakat.

Masa peralihan yang dialami individu pada tahun pertama merupakan masa awal yang sangat penting bagi mahasiswa perantau dalam hal yang mana akan dimulai pada keberlangsungan hidup individu di tahun-tahun setelahnya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Abdulghani, AlKanhil, Mahmood, Ponnampurna, & Alfari, 2011) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama di Arab Saudi memiliki tingkat stres yang paling tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun lainnya.

Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa perantau yang telah dijelaskan di atas tentunya akan lebih berat bagi mahasiswa tahun pertama yang sedang mengalami transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Selain berpisah dengan orangtua, mahasiswa perantau tahun pertama pada umumnya mengalami kesulitan terkait penyesuaian diri dengan kehidupan di perguruan tinggi

yang meliputi perbedaan sifat pendidikan di sekolah menengah atas dan perguruan tinggi (perbedaan kurikulum, disiplin, dan hubungan antara dosen dengan mahasiswa), hubungan sosial, masalah ekonomi, dan pemilihan jurusan (Gunarsa & Gunarsa, 2004)

Transisi ke karena beberapa alasan, seperti persyaratan akademik yang tinggal jauh dari keluarga, upaya untuk kehidupan universitas yang mandiri mungkin orang tua yang penuh tekanan, keraguan dalam karier, kesulitan hubungan antarpribadi dan hubungan romantis, dll. Mahasiswa universitas sepanjang kehidupan pendidikan mereka mungkin harus mengatasi masalah-masalah melanjutkan kehidupan mereka. Jadi mengidentifikasi sejauh mana resiliensi, dukungan sosial dan penanggulangan kelancaran kesejahteraan psikologis dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik terutama untuk layanan konseling universitas dalam mempersiapkan dan melaksanakan kegiatan yang meningkatkan kesejahteraan. (Asude, Malkoc; Ilhan, Yalcin, 2015)

Friendlander (2007) dalam (Tajalli, Sobhi, & Ganbaripah, 2010) menemukan bahwa bagi mahasiswa yang tinggal atau pindah jauh dari rumah pada masa transisi ke perguruan tinggi dapat menyebabkan kurangnya kontak dan dukungan dari keluarga dan teman. Kehilangan atau berkurangnya sistem dukungan sosial dan menghadapi terlalu banyak stres secara terus-menerus dapat meningkatkan perkembangan stres secara psikologis (Lee, Koeske, & Sales, 2004)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh National College Health Assessment di tahun 2014, sebanyak 33 persen mahasiswa yang menjalani survei, mengalami depresi selama kurang lebih setahun belakangan. Akibat depresi ini, mereka jadi kesulitan fokus belajar dan mengerjakan tugas karena terlalu mengkhawatirkan hal-hal kecil yang terjadi di hidup mereka. Penelitian lain di tahun 2015 juga menyimpulkan hasil yang senada bahwa 20 persen mahasiswa masa kini mencari perawatan dan konsultasi jiwa terkait tekanan yang mereka alami di dunia akademis. Bahkan 9 persen di antaranya mengaku, secara serius mereka sempat terlintas untuk bunuh diri karena tak kuat menanggung beban yang dialaminya. (Marie, 2018)

Berdasarkan laporan Student Minds bertajuk *Grand Challenges in Student Mental Health* stres termasuk dalam sepuluh kesulitan besar bagi mahasiswa terkait kesehatan mental. Hasil ini diperoleh setelah lembaga itu menganalisis data 230 responden yang terdiri dari mahasiswa dan lulusan universitas (57%), staf universitas (31%), dan tenaga ahli kesehatan (4%). *Student Minds* mengatakan bahwa stres menjadi problem kedua yang paling biasa dirasakan mahasiswa. Apabila tidak ditangani dengan baik, ketegangan psikis ini bisa memburuk dan memunculkan isu kesehatan mental lain seperti depresi, perfeksionisme, gangguan obsesif kompulsif, dan lain-lain (Marie, 2018)

Menurut Benny Prawira Siauw, ahli kajian bunuh diri (*suicidolog*), tren depresi di kalangan muda usia mahasiswa sudah terbaca di banyak negara. Kepala

Koordinator *Into the Light* komunitas pemerhati pencegahan bunuh diri yang terbentuk pada 2013 ini mencontohkan Inggris, Amerika Serikat, Jepang, dan Australia sebagai negara dengan angka bunuh diri yang tinggi. Setidaknya ada 95 mahasiswa di kampus Inggris yang memilih bunuh diri sepanjang 2016-2017. Di Jepang, ada 250 anak dan remaja yang tewas sepanjang rentang tahun yang sama. Di Indonesia, sejak Mei 2016 sampai Desember 2018 saja, riset Tirto dari beragam pemberitaan online mencatat ada 20 kasus bunuh diri mahasiswa. Sebagian besar diduga karena tugas dan skripsi (Adam, 2019).

Temuan Benny, dalam riset tesisnya, 34,5 persen mahasiswa Jakarta mempunyaipemikiran bunuh diri. Ia mengambil 284 responden dari beberapa universitas swasta dan negeri di Jakarta. Hasilnya, 1 dari 3 responden riset Benny punya kecenderungan pemikiran bunuh diri. Penelitian yang sama pernah dikerjakan oleh Karl Peltzer, Supa Pengpid, dan Siyan Yi pada 2017 yang dirilis *Journal of Psychiatry* dalam (Adam, 2019) disebutkan survei yang dilakukan pada 4.675 mahasiswa S1 dari Kamboja, Malaysia, Myanmar, Thailand, Vietnam, dan Indonesia, dengan rentang umur responden 18-23 tahun. Sebanyak 231 respondennya adalah mahasiswa Yogyakarta. Hasilnya, 6,9 persen mahasiswa Yogyakarta punya pemikiran bunuh diri, salah satu terkecil di kawasan ASEAN.

Menurut (Connor & Davidson, 2003) menyatakan bahwa resiliensi dapat juga mempertimbangkan tentang mengatasi kesulitan mengatasi stres yang dianggap berhasil. Resiliensi dapat terjadi pada masa dewasa di mana ada yang

memiliki banyak peluang, sumber-sumber perubahan-perubahan sosial (Parton & Wattam, 1999). Adaptasi pada dewasa awal dapat terjadi sebagai respon atas tanggung jawab dan tanggung jawab yang baru, kejadian-kejadian traumatis, atau transformasi budaya yang besar. Oleh karena itu, peneliti mempertimbangkan usia yang baik untuk melihat kemampuan resiliensi seseorang di usia dewasa awal. Individu yang resilien memiliki beberapa karakteristik pribadi, seperti yang memiliki peraturan transisi yang baik, daya tahan terhadap stres, fleksibel dan mampu menerima perubahan, memiliki hubungan yang lekat dengan orang lain, dan memiliki kontrol diri (Connor & Davidson, 2003). Jika ciri khas tersebut, individu yang resilien akan memiliki kapasitas untuk merespons yang sehat dan produktif dalam menghadapi kesulitan (Reivich & Shatte, dalam (Andriani & Listiyandini, 2017))

Dalam penelitian resiliensi sebelumnya (Ortega, Beauchemin, & Kaniskan, 2008) menunjukkan efek negatif dengan resiliensi, sedangkan faktor pelindung sering menunjukkan efek peningkatan dengan resiliensi. Demikian halnya dengan hasil saat ini. Risiko dalam penelitian, tekanan akademis, berbanding terbalik dengan resiliensi, dan kedua bentuk dukungan sosial berhubungan positif dengan resiliensi.

Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah menunjukkan tingkat dukungan sosial yang dirasakan lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi. Hasil ini konsisten dengan

temuan sebelumnya, di mana dukungan sosial yang dirasakan dikaitkan dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa (Wang & Castaneda-Sound, 2008). Temuan ini mendukung asosiasi yang dibuat dalam literatur antara ketahanan dan tekanan psikologis, pada siswa universitas dengan ketahanan yang lebih rendah mengalami tekanan psikologis yang lebih besar (Wilks & Spivey, 2010)

Menurut Friendlander (2007) dalam Tajalli, Sobhi, dan Ganbaripahan, (2010) menemukan bahwa bagi mahasiswa yang tinggal atau pindah jauh dari rumah pada masa transisi ke perguruan tinggi dapat menyebabkan kurangnya kontak dan dukungan dari keluarga dan teman. Kehilangan atau berkurangnya sistem dukungan sosial dan menghadapi terlalu banyak stres secara terus-menerus dapat meningkatkan perkembangan stres secara psikologis (Lee, Koeske, Sales, 2004)

Dukungan social menurut (Sarafino & Timothy, 2006) adalah suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang diterima dari orang lain atau suatu kelompok, efek dari dukungan sosial dapat secara positif pula memulihkan kondisi fisik maupun psikologis seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. (Cohen & Wills, 1985) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi (*coping*) stres, baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Peneliti berasumsi seseorang yang menerima sedikit dukungan sosial akan cenderung sulit untuk menyelesaikan persoalan sendiri, tidak

berfungsi dengan baik karena tidak menerima bantuan dan informasi bantuan dari orang lain.

Dukungan sosial memiliki sumber-sumber antara lain teman sebaya, orang tua, guru, dosen dan instansi (Demaray & Malecki, 2002). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *perceived* dukungan sosial karena hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Cohen dan MCKay (1984 dalam (Taylor, Sherman, & Kim, 2004) membuat kesimpulan bahwa dukungan yang sebenarnya diberikan oleh anggota jaringan sosial dapat berbeda dengan dibutuhkan oleh penerimanya sehingga gagal dalam memenuhi dukungan tersebut.

Psychological Well-Being atau PWB menurut (Ryff, C D, 1995) adalah evaluasi individu terhadap kepuasan hidup dirinya dimana didalamnya terdapat penerimaan diri, baik kekuatan dan kelemahannya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, dapat menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup serta memiliki pertumbuhan personal

Hubungan antara resiliensi dan PWB adalah salah satu topik yang paling menarik dalam psikologi positif pendidikan di Indonesia domain yang berbeda dari perkembangan manusia dan menurut perspektif rentang hidup (Ryff, Singer, Love, & Essex, 1998). (Ryff, C D; Singer, B, 2003) berpendapat bahwa individu yang tangguh umumnya mampu mempertahankan fisik dan psikis mereka kesehatan psikologis dan memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat dari peristiwa stres.

Secara khusus, untuk membangun Resiliensi didefinisikan sebagai karakteristik kepribadian yang memoderasi efek negatif stres dan mempromosikan adaptasi (Wagnild & Young, 2001) dan sebagai kemampuan untuk memulihkan atau mempertahankan internal atau eksternal keseimbangan di bawah ancaman signifikan melalui kegiatan manusia termasuk pemikiran dan tindakan (Sagoni & De Caroli, 2013). Seperti yang baru-baru ini ditemukan oleh penelitian (Smith & Carlson, 1997) semakin banyak remaja menengah yang mengalami tingkat tinggi ketahanan, semakin mereka merasa mampu mengatasi kebaruan di berbagai bidang fungsi manusia dan, terutama dalam konteks skolastik, mengurangi kemungkinan risiko hasil maladaptif.

Adapun temuan dari (Picardi, Bartone, & Querci, 2012) bahwa PWB tampak berkorelasi positif dengan ketahanan disposisi (diukur menggunakan tiga faktor komitmen, kontrol, dan tantangan), kecuali untuk dimensi otonomi. Akhirnya, dalam sampel mahasiswa universitas Iran. Resiliensi adalah prediktor PWB dan optimisme memainkan peran mediasi dalam hubungan antara Resilien dan PWB. Asumsi utama adalah bahwa Resilien efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. (Souri & Hasanirad, 2013)

Peneliti berfokus pada PWB yang merupakan kondisi dimana seseorang bisa menerima diri sendiri dengan apa adanya, mampu melakukan pekerjaan dan peran sebagai manusia yang seharusnya dan untuk orang lain disekitar lingkungan sosial.

Dan bagaimana ketika seseorang sedang mengalami tidak resilien dan memerlukan dukungan sosial agar tetap bisa mencapai kesejahteraan.

Dalam sebuah studi oleh Yasin dan Dzulkifli (Yasin & Dzulkifli, 2010) menemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan psikologis masalah yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah masalah psikologisnya.

Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai bentuk penyangga bagi remaja dalam situasi yang penuh tekanan karena kuat pada banyak aspek kesehatan mental pada remaja, termasuk psikologis kesusahan, kesejahteraan psikologis dan ketahanan. Dukungan sosial diketahui meningkatkan kesejahteraan dan menurunkan tingkat stres (Taylor, Sherman, & Kim, 2004)

Sebuah penelitian menemukan perbedaan signifikan dalam dampak dukungan sosial persepsi tinggi dan rendah tentang kesejahteraan psikologis. Tingkat dukungan sosial yang tinggi dirasakan secara signifikan terkait dengan kesejahteraan psikologis sementara tingkat persepsi rendah dukungan sosial dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang rendah. Cara-cara di mana dukungan sosial dipahami dan dirasakan adalah penting untuk mengeksplorasi peran yang dimainkannya dalam individu kesejahteraan psikologis. Pemahaman individu dan persepsi dukungan sosial juga terkait dengan pengalaman masa lalu dan kondisi sosial dan keluarga saat ini (Sood & Bakhshi, 2013)

Penelitian ini dilakukan untuk melihat adanya pengaruh Resiliensi terhadap PWB dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada Mahasiswa. Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh (Aprianti, 2012) pada subjek mahasiswa perantau tahun pertama di Universitas Indonesia. Peneliti tertarik menjadikan dukungan sosial sebagai variabel mediasi diantara pengaruh resiliensi terhadap PWB.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas dapat dilihat das sein serta das solen dari penelitian ini.

Masa peralihan yang dialami individu pada tahun pertama merupakan masa awal yang sangat penting bagi mahasiswa perantau dalam hal yang mana akan dimulai pada keberlangsungan hidup individu di tahun-tahun setelahnya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Abdulghani, AlKanhal, Mahmoed, Ponnampuruma, & Alfaris, 2011) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama di Arab Saudi memiliki tingkat stres yang paling tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun lainnya.

Friendlander (2007) dalam (Tajalli, Sobhi, & Ganbaripah, 2010) menemukan bahwa bagi mahasiswa yang tinggal atau pindah jauh dari rumah pada masa transisi ke perguruan tinggi dapat menyebabkan kurangnya kontak dan dukungan dari keluarga dan teman. Kehilangan atau berkurangnya sistem dukungan sosial dan

menghadapi terlalu banyak stres secara terus-menerus dapat meningkatkan perkembangan stres secara psikologis (Lee, Koeske, & Sales, 2004)

Penelitian ini dapat dijelaskan dengan banyaknya fakta yang menunjukkan bahwa mahasiswa rentan dengan depresi yang mengharuskan untuk tetap resilien dengan keadaan. Hal tersebut berdampak pada kesejahteraan mahasiswa dalam menjalani kehidupan di perguruan tinggi. Penelitian sebelumnya sudah banyak membahas tentang dukungan sosial dengan PWB pada mahasiswa tahun pertama atau yang merantau, Tetapi fakta menunjukkan bukan hanya mahasiswa tahun pertama dan perantau tetapi setiap mahasiswa akan rentan dengan kondisi yang akan menguji tingkat resilien.

Dalam penelitian ini adalah PWB yang akan terjadi jika mahasiswa mampu menghadapi segala persoalan yang selalu ada dalam kehidupan di perguruan tinggi dan faktor yang mempengaruhi suatu yang disebut PWB adalah dukungan sosial.

Menurut (Cohen & Wills, 1985) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi (*coping*) stres, baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Peneliti berasumsi seseorang yang menerima sedikit dukungan sosial akan cenderung sulit untuk menyelesaikan persoalan sendiri, tidak berfungsi dengan baik karena tidak menerima bantuan dan informasi bantuan dari orang lain.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa PWB telah dikaitkan dengan berbagai konsep seperti kepribadian (DeNeve & Cooper, 1998) ketahanan, coping

(Christoper, 2000)dukungan sosial, emosi, kesehatan fisik, dan kekayaan(Ryan & Deci, 2001)

Berdasarkan temuan tersebut dapat dipertimbangkan apakah masing-masing konsep tersebut merupakan indikator signifikan dengan PWB. (Ryff, C D; Singer, B, 2003) menyebutkan kesehatan psikologis dan memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat dari peristiwa yang menegangkan. Hal tersebut bisa dijelaskan dengan dua konsep penting yang terkait dengan resiliensi yang merupakan PWB dan coping. Terutama dukungan sosial yang dianggap sebagai salah satu strategi penanganan efektif

1.3 Batasan Penelitian

Peneliti menentukan beberapa batasan masalah dalam penelitian ini. Batasan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran lebih mengenai ruang lingkup penelitian, siapa sasaranya, serta konsruk yang diteliti oleh penulis. Lingkup penelitian ini adalah Mahasiswa

Penelitian ini meneliti yaitu PWB, Resiliensi dan Dukungan Sosial.

1.3.1. Mahasiswa

Pada penelitian ini, penulis membatasi subjek yaitu mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya yang masih aktif menjadi mahasiswa dan sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan oleh penulis yaitu berusia 17-24 yang merupakan kategori masa dewasa awal.

1.3.2. *Psychological Well-Being*

Menurut (Ryff, C D, 1995) menyebutkan bahwa definisi PWB adalah evaluasi individu terhadap kepuasan hidup dirinya dimana didalamnya terdapat penerimaan diri, baik kekuatan dan kelemahannya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, dapat menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup serta memiliki pertumbuhan personal.

1.3.3. Resiliensi

Resilience merupakan suatu kekuatan dalam diri individu sehingga mampu beradaptasi dalam menghadapi kondisi sulit dan kemalangan yang menimpanya. Menurut Rutter resiliensi merupakan faktor protektif yang melindungi individu dari munculnya depresi, kecemasan dan ketakutan, dan perasaan tidak berdaya (Wagnild G. M., 2009)

1.3.4. Dukungan Sosial

Menurut(Sarafino & Timothy, 2006) dukungan sosial adalah suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang diterima dari orang lain atau suatu kelompok, efek dari dukungan sosial dapat secara positif pula memulihkan kondisi fisik maupun psikologis seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh resiliensi terhadap PWB dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa

1.5 Tujuan Penelitian

Dari apa yang telah dipaparkan dalam Rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap PWB dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pengetahuan serta pemahaman dalam disiplin psikologi terutama mengenai pengaruh resiliensi terhadap PWB dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa

- a. Memberikan sumbangan ilmiah sebagai sarana untuk mengembangkan ilmu pengetahuan terutama psikologi sosial.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Agar pembaca mengerti pengaruh resiliensi, dukungan sosial dengan PWB pada Mahasiswa
- b. Dengan adanya penelitian ini diharapkan masyarakat juga jauh lebih mengerti pengaruh resiliensi, terhadap PWB dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa.