

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No.12 Tahun 2012, dicantumkan bahwa mahasiswa merupakan *civitas* akademik yang menyadari perguruan tinggi merupakan tempat untuk mengembangkan potensi diri guna menjadi individu yang profesional, berintelektual, dan menjadi seorang ilmuwan atau praktisi (Undang Undang, 2012). Menjadi mahasiswa merupakan kedudukan tertinggi dalam ranah pendidikan, dimana terdapat proses pengembangan dalam pemikiran, peran, tingkah laku, dan tindakan yang mengharuskan mahasiswa menjadi individu dewasa (Nasari & Darma, 2015).

Universitas Diponegoro merupakan salah satu Perguruan Tinggi Negeri (PTN) yang cukup terkenal dan memiliki banyak peminat, hal ini disebabkan oleh akreditasi fakultas yang mayoritas sudah memiliki *passing grade* A. Salah satu fakultas yang sudah terakreditasi A dan memiliki banyak peminat adalah, Fakultas Teknik dengan 12 departemen yang beragam. Hal ini dilihat dari database

pendaftaran calon mahasiswa yang tiap tahunnya memiliki kenaikan dalam jumlah peminat, dimana pada tahun 2022 Fakultas Teknik memiliki 10.286 calon mahasiswa yang mendaftar.

Fakultas Teknik merupakan salah satu fakultas dengan tingkat kesulitan akademik yang cukup tinggi. *National Survey of Student Engagement* (NSSE) mengadakan survei terkait perguruan tinggi dengan hasil 20 jurusan yang masuk dalam kriteria, salah satunya terdapat Fakultas Teknik (Shukman, 2017). Survei yang bekerjasama dengan Perusahaan Teknologi Karir dan Pendidikan (Prosple), ditemukan dari 10 jurusan terdapat 5 jurusan tersulit yang berasal dari Fakultas Teknik (Caesaria, 2023). Fakultas Teknik merupakan salah satu disiplin ilmu yang berbeda dari fakultas lain, dimana terdapat tekanan dan kesulitan yang berdampak pada tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di bidang keilmuan lain (Jensen & Cross, 2021). Permasalahan yang sering dialami mahasiswa Fakultas Teknik, yaitu terdapat pada kendala keuangan, masalah keluarga, penyesuaian tugas akademik, keraguan karir di masa depan, dan permasalahan psikologis yang menyebabkan kecemasan, serta depresi (Martunis, 2013; Setyanto, 2023).

Mahasiswa melakukan proses pembelajaran dalam perkuliahan dengan jenjang waktu minimal kurang lebih 3,5 tahun hingga 4 tahun (Sumarna, 2022). Mahasiswa mulai menentukan dan bertanggung jawab dengan kehidupan pribadi mereka baik bidang akademis, keuangan, interaksi sosial, dan masa depan (Beitler dkk., 2016). Dilihat dari fase perkembangan, usia 18 hingga 25 tahun merupakan masa transisi dalam tahap perkembangan dewasa awal yang dialami oleh mahasiswa, ditandai dengan ketidakpastian pemikiran kehidupan guna

menciptakan kebahagiaan atau kegagalan, yang menimbulkan krisis emosional pada periode perkembangan dewasa awal (Santrock, 2012; Haase dkk., 2012; Kusumaningrum, 2023)

Pada fase ini mahasiswa memiliki permasalahan dan tekanan emosional yang cukup tinggi terutama mahasiswa tingkat akhir yang memiliki lebih banyak tekanan dari pada mahasiswa tahun pertama ataupun pertengahan. Normalnya mahasiswa akan berhadapan dengan empat fase tuntutan yang berbeda dalam kehidupan perkuliahan, dan fase paling berat ada pada fase tingkat akhir perkuliahan yang diisi dengan tugas akhir dan implikasi teori serta, hasil pembelajaran pada dunia pekerjaan (Wahyudi, 2019). Mahasiswa tingkat akhir adalah para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebagai bagian dari persyaratan kelulusan untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana (Maesyaroh, 2021). Banyak tuntutan yang mahasiswa hadapi baik dari aspek akademik maupun non akademik. Aspek akademik, mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menghadapi tugas akhir atau yang biasa disebut skripsi (Fitri, 2022). Sedangkan tuntutan non-akademik, terletak pada fase dewasa awal yang ditandai dengan kemampuan untuk tidak bergantung dengan orangtua dan mencoba untuk hidup mandiri, serta mulai mempersiapkan kehidupan dewasa, seperti pemilihan karir, kematangan finansial, dan percintaan (Syed, 2015).

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi ketakutan, kecemasan, dan keraguan akan ketidakpastian realita kehidupan dewasa awal, terutama dengan adanya perubahan kehidupan yang membuat mereka cenderung berlebihan dalam berpikir mengenai kehidupan masa depan yang akan dijalani (Sallata & Huwae,

2023). Kondisi kebingungan dan krisis dialami oleh mahasiswa tingkat akhir secara bersamaan, dimana mahasiswa diharuskan untuk mempersiapkan keberlanjutan hidup sebagai dewasa awal yang tidak stabil, dan memikirkan tanggung jawab akademik pada bangku perkuliahan (Fitri, 2022). Kondisi mental mahasiswa yang kurang stabil mempengaruhi kesehatan psikologis hingga tak sedikit berdampak pada pengakhiran hidup. Dokter Ahli Kejiwaan dari Universitas Gajah Mada menyebutkan, kebanyakan mahasiswa dewasa awal mengalami permasalahan psikologi hingga bunuh diri dikarenakan tuntutan kehidupan terutama akademik (Tyas, 2019). Beberapa penelitian menemukan bahwa terdapat kondisi dan situasi yang berbeda antara mahasiswa tingkat akhir dan mahasiswa yang belum memasuki fase perkuliahan tingkat akhir, hal ini ada pada perubahan tuntutan yang dirasakan serta kenyataan para mahasiswa tingkat akhir yang mulai mempersiapkan kehidupan yang mandiri (Andersen, 2020; Hombing & Simarmata 2023).

Dari beberapa gambaran peristiwa tersebut menjadi bukti bahwa kesehatan mental mahasiswa cukup terganggu terutama pada tingkat akhir perkuliahan. Fenomena tersebut juga sesuai dengan pengalaman yang dirasakan oleh 7 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Wawancara awal yang dilakukan sebagai data pendukung, menunjukan mahasiswa tingkat akhir banyak merasakan perasaan kurang nyaman yang muncul seperti sering merasa khawatir, ketakutan, stres, demotivasi, merasa ingin menyerah, dan ragu dengan fase perkuliahan serta masa depan yang akan mereka jalani. Mahasiswa juga mengatakan, tuntutan dari segi akademik mulai tinggi terutama, standarisasi penilain dosen yang terlalu perfeksionis dan tinggi membuat mereka terkadang

kesulitan dan stres untuk menghadapi tantangan tersebut, serta biaya pengeluaran dalam pengerjaan tugas akhir yang cukup besar.

Narasumber juga menyampaikan bahwa terdapat perbedaan sistem sidang dari Fakultas Teknik Universitas Diponegoro dengan universitas lain, dimana dalam proses kelulusan terdapat 4 hingga 5 sidang yang harus di jalani oleh mahasiswa. Perbedaan jumlah sidang, menyesuaikan ketentuan tiap departemen program studi. Proyek tugas akhir yang dilaksanakan mahasiswa teknik juga dapat dilaksanakan secara berkelompok dengan tema, topik, dan judul yang sama tiap individu. Pelaksanaan proyek tugas akhir yang dilakukan secara berkelompok ini, membuat proses pengujian atau sidang yang dijalani mahasiswa sendiri memiliki kurun waktu yang cukup lama, yaitu kisaran 4 hingga 6 jam.

Mahasiswa juga menyampaikan tuntutan lingkungan sering dirasakan, dimana mulai banyak pertanyaan terkait rencana kedepan setelah kelulusan dan jenjang waktu perkuliahan untuk menargetkan kelulusan, serta pertanyaan pencapaian yang sudah dicapai membuat partisipan tertekan dan terkadang enggan berkomunikasi dengan orang lain terkait hambatan yang terjadi dalam dirinya. Cukup lama bagi mahasiswa untuk beradaptasi dan menerima semua perubahan tuntutan, ketika menjadi mahasiswa tingkat akhir baik dari segi tuntutan akademik dan juga realita memasuki fase dewasa awal.

Kemampuan mahasiswa tingkat akhir dalam merespon kesulitan dengan cara yang kurang adaptif (Rosenbaum & Weatherford, 2017). Pendapat tersebut didukung dengan pernyataan mahasiswa, dimana perubahan yang mereka alami mengakibatkan munculnya perasaan kurang menyenangkan yang membuat mereka

susah untuk bangkit, terhambat dalam pengerjaan tugas, kebingungan dalam menentukan rencana ke depan, cenderung mengurangi waktu bersosialisasi dengan orang lain, dan meragukan kemampuan yang dimiliki.

Ketika individu tidak meyakini kemampuan mereka untuk menghadapi situasi yang menantang dalam kehidupan, akan berakibat pada munculnya kecenderungan cemas, stres dan permasalahan lainnya, seperti yang terjadi ketika mahasiswa diharuskan untuk menghadapi tuntutan dunia kerja dan tantangan masa depan setelah lulus (Bandura, 2005; Etika & Hasibuan 2016). Hasil wawancara menggambarkan, tidak sedikit mahasiswa merasa tertekan dan terbebani dalam menghadapi tantangan masa depan dan fase perkuliahan yang sedang dijalani dalam dunia perkuliahan.

Hasil penelitian Pidgeon dkk. (2014) menunjukkan stres dan permasalahan psikologis yang dialami mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir, dikarenakan terdapat kemampuan resiliensi yang rendah, dan memunculkan respon atau tindakan penyelesaian masalah yang kurang efektif. Tindakan individu yang ditunjukkan pada lingkungan sekitar dipengaruhi oleh kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh individu tersebut (Reivich & Shatte, 2002). Dilihat dari beberapa permasalahan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, dibutuhkan kekuatan atau ketangguhan guna terhindar dari permasalahan psikologis dan bangkit melewati tantangan yang terjadi, atau dalam istilah psikologis disebut resiliensi. Jika mahasiswa mampu mengatasi risiko studi dengan adaptif dan mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dengan tuntutan sosial lainnya, mereka dikatakan memiliki resiliensi (Hendriani, 2018).

Resiliensi merupakan kemampuan positif yang dikembangkan untuk bangkit, ketika menghadapi suatu kondisi yang sulit atau penuh tantangan (Connor & Davidson, 2003). Dalam penelitian Willda, Tessa, Elda (2016) menyatakan bahwa kemampuan resiliensi diperlukan oleh individu untuk mengendalikan dan mengelola stres atau tekanan hidup dengan mengubah pola pikir individu. Kemampuan resiliensi memungkinkan individu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam hidup dan membuat keputusan yang tepat, terutama saat menghadapi situasi sulit (Muslimin, 2021)

Cutuli dan Mastern (dalam Myers dkk., 2009) menerangkan perkembangan kemampuan resiliensi memiliki tiga situasi yang harus difokuskan, yaitu *stress resistance* dimana kondisi terpuruk yang sulit setelah mengalami pengalaman yang mengganggu atau trauma. *Bouncing back* keadaan untuk bangkit dari keterpurukan, dan terakhir *normalization* atau keadaan individu yang mulai normal dan terbiasa. Dengan resiliensi, individu dapat belajar membuat rencana hidup yang realistis dan mengambil tindakan yang tepat, serta memahami bagaimana mengubah situasi yang penuh tekanan menjadi kesempatan untuk pertumbuhan diri (Sallata, 2023).

Resiliensi dibutuhkan oleh mahasiswa guna mengambil keputusan dan keluar dari kesulitan yang berasal dari perubahan sosial, biologis, dan psikologi yang dirasa kurang nyaman sehingga menimbulkan tekanan (Sholichah dkk., 2018). Mahasiswa yang resilien akan bertindak positif ketika ada tantangan yang hadir di hidup nya, dan menganggap kegagalan bukan titik akhir (Sholichah dkk., 2018; Amelasasih dkk., 2018); Utami Fitri dan Kushendar, 2019). Keye dan Pidgeon

(2013) menyatakan bahwa resiliensi berdampak positif untuk mengurangi hal negatif dari perasaan atau pikiran yang mengganggu, dan dapat menghasilkan pengembangan strategi *coping* yang efektif guna menghadapi perubahan yang memicu kesulitan atau keterpurukan.

Berdasarkan hal tersebut, terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang membahas topik resiliensi salah satunya Reivich dan Shatte (2002) yang telah melakukan pada mahasiswa Universitas Pennsylvania, yang mengungkap bahwa resiliensi memiliki peran dalam kehidupan individu yang menunjang keberhasilan seseorang. Sejumlah penelitian terkait resiliensi berkorelasi dengan penelitian lainnya seperti, distres psikologis yang rendah pada mahasiswa (Bacchi & Licinio (2017), *self efficacy* Keye dan Pidgeon (2013), burnout pada mahasiswa Redityani dan Susilawati (2021), kesepian Sari dan Listiyandini (2015), *quarter life crisis* Sallata (2023). Selain itu, penelitian kualitatif Septiyani dan Rahmasari (2023) menunjukkan, bahwa mahasiswa tingkat akhir, berusaha membangun kemampuan resiliensi yang membuat mereka terhindar dari stres berat akibat permasalahan yang dialami.

Seseorang yang bisa mengelola tekanan dan kesulitan dengan baik akan dapat mencapai kinerja optimal dan berhasil mengatasi berbagai masalah dalam kehidupannya secara efisien, serta melihat hambatan menjadi sebuah hal positif (Desmita, 2009). Resiliensi memiliki dua faktor, yaitu faktor protektif dan faktor resiko. Faktor-faktor tersebut memiliki cara kerja yang berbeda, dimana faktor protektif berusaha untuk melindungi seseorang untuk terhindar dari faktor resiko

yang dapat memunculkan permasalahan stres dan ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi suatu tantangan (Rodgers & Rose, 2002).

Dalam proses resiliensi, faktor protektif terbagi menjadi dua bentuk menjadi faktor protektif internal dan faktor protektif eksternal. Kemampuan resiliensi pada diri seseorang dapat meningkat dengan memperhatikan faktor yang ada (Mahesti & Rustika, 2020). Faktor protektif internal mencakup kerjasama dan komunikasi, optimisme, tanggung jawab, empati, dan efikasi diri (Pidgeon, Rowe, dkk., 2014). Sedangkan faktor protektif eksternal yang dapat membentuk kemampuan resiliensi, yaitu dukungan sosial. Bantuan dan dukungan sosial dapat ditemukan dari berbagai sumber, salah satunya teman sebaya, dan juga keluarga (Sarafino & Smith, 2017).

Salah satu wujud resiliensi yang baik dari seseorang adalah dengan adanya dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain (Novika, 2022). Dukungan sosial sangat berhubungan dengan kondisi seseorang, dan bisa menjadi sumber bentuk bantuan bagi orang lain dan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan pembentukan *coping stress* pada mahasiswa (Sapardo, 2019). Individu memperoleh suatu dukungan yang bersumber dari orang lain atau lingkungan sekitar dapat mengarah pada kenyamanan, kepedulian dan bantuan yang diberikan bagi diri individu tersebut (Sarafino & Smith, 2017).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Irhan Nur Fitri dan Lukman (2023) ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki peran bagi individu yang memasuki usia *quarter life crisis*, salah satunya mahasiswa dewasa awal. Dari penelitian tersebut juga menunjukkan faktor tertinggi dari dukungan sosial bagi mahasiswa dewasa awal, terdapat pada dukungan keluarga dengan persentase 38% dan diikuti

harapan dan impian masa depan dengan persentase nilai 34%. Dari hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari keluarga cukup memberikan peran bagi mahasiswa.

Dukungan Sosial Keluarga yang diberikan merupakan kelompok pertama dan terdekat yang dimiliki oleh seorang anak, dimana ikatan kelekatan berinteraksi dimulai dari keluarga. Dolan dan Cavan (dalam Beckett, 2012) menjelaskan, dukungan sosial keluarga merupakan salah satu bentuk dukungan sosial informal yang melibatkan individu dalam sebuah keluarga dan merupakan salah satu sistem pertolongan utama. Keluarga menjadi tempat aman dan nyaman bagi seseorang untuk berekspresi, dan menyampaikan kebahagiaan atau kekhawatiran yang dialami (Mukhtaruddin dkk., 2017).

Peran keluarga sangat membantu dalam membentuk resiliensi pada individu, terutama melalui dukungan aktif dalam aspek pendidikan (Pratiwi, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian (Anggraini S, 2023) yang menunjukkan dukungan sosial keluarga secara signifikan mempengaruhi resiliensi mahasiswa dengan persentase nilai 37,7%. Penelitian yang dilakukan Darmawan (2020) juga menunjukkan hubungan positif dari dukungan sosial keluarga dengan resiliensi mahasiswa untuk meneruskan pendidikan di jenjang perkuliahan. Dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa, dari keluarga mampu memberikan dorongan untuk bangkit menghadapi masalah, mengurangi permasalahan psikologis, dan sebagai pemacu bagi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir maupun tuntutan kehidupan lainnya (Rosyidah dkk., 2022).

Dari uraian diatas, diasumsikan bahwa dukungan sosial keluarga memberikan sumbangan efektif pada kemampuan resiliensi khususnya dalam hal ini mahasiswa tingkat akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian Rizqi dan Edianti (2020) yang membuktikan dukungan sosial keluarga mampu memberikan sumbangan efektif bagi mahasiswa khususnya tingkat akhir. Hanya saja, terdapat satu penelitian yang bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya yang memiliki arah positif. Penelitian Theresya dan Setiyani (2023) menjelaskan, bahwa dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman tidak memiliki pengaruh terhadap resiliensi mahasiswa, dan sumbangan dukungan sosial bernilai kecil dikarenakan faktor tersebut berasal dari luar diri individu.

Dari uraian diatas, ditemukan bahwa terdapat inkonsistensi dari hasil penelitian dengan variabel dukungan sosial keluarga dengan resiliensi, khususnya pada mahasiswa. Maka dari itu, peneliti berkeinginan untuk melihat keterlibatan keluarga dalam meningkatkan kemampuan resiliensi mahasiswa. Penelitian terkait resiliensi pada mahasiswa sudah banyak diteliti, terutama pada keterkaitan dengan dukungan sosial keluarga. Hanya saja, masih belum banyak penelitian yang membahas terkait hubungan dukungan sosial keluarga dengan resiliensi khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, dan pada latar tempat Fakultas Teknik.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti terdorong untuk mengidentifikasi dan melihat lebih seberapa besar hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi, serta seberapa besar sumbangan efektif dari hubungan dukungan sosial keluarga pada kemampuan resiliensi mahasiswa tingkat akhir, khususnya pada Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat “Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan membuktikan secara empiris, terkait hubungan dan sumbangan efektif dari Dukungan Sosial Keluarga dengan Resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Harapannya, penelitian ini mampu menambah literatur pengetahuan yang belum atau sudah terbit pada riset atau disiplin ilmu bidang psikologi, juga dapat memperluas eksplorasi, terkhusus pada Psikologi Sosial, Psikologi Pendidikan, Psikologi Keluarga, dan Psikologi Perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Harapannya, penelitian ini memberikan manfaat informasi bagi partisipan terkait hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan resiliensi. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan ilmu terkait keberfungsian dukungan sosial keluarga, dan yang perlu dipahami guna

menumbuhkan dan mencapai kemampuan resiliensi yang lebih baik bagi partisipan.

b. Bagi Instansi (Fakultas Teknik)

Penelitian ini dapat menjadi referensi informasi dalam mengembangkan pemahaman kesehatan mental di ranah perkuliahan khususnya pada mahasiswa, dan menjadi bahan pertimbangan dalam pembentukan Badan Konsultasi Mahasiswa (BKM) sebagai tindakan awal dari universitas dalam bentuk kepedulian kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga berguna untuk menjadi acuan, langkah atau tindakan awal guna melakukan intervensi lebih lanjut terkait permasalahan kesehatan mental khususnya resiliensi pada mahasiswa.