

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa sebagai generasi muda penerus bangsa di masa depan harus mampu menjadi pelopor masyarakat, memberikan perubahan yang berdampak positif dan membangun kehidupan bermasyarakat serta menanamkan nilai-nilai positif dalam masyarakat (Martadinata, 2019). Dengan menggunakan pemikiran atau ide-ide inovatif dan kreatif yang dimiliki oleh mahasiswa untuk dapat menyalurkan pemikiran atau ide-ide tersebut kepada pemerintah (Holil, 2009). Menurut Kumala dan Darmawanti (2022) mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi dan tentunya disibukkan dengan berbagai tugas mata kuliah yang diterimanya selama masa pendidikannya.

Arnett (2013) menyatakan *emerging adulthood* adalah proses individu menjadi dewasa yang dimulai dari usia 18-25 tahun, pada masa ini mahasiswa juga mencari jati diri dan mengeksplorasi jalur karir yang diminati sehingga pada proses ini sering terjadi permasalahan. Ananda (2014) menjelaskan bahwa mahasiswa memiliki empat peranan penting dalam perkembangan bangsa yaitu, *agent of change* mahasiswa sebagai generasi perubahan diharapkan mampu membawa perubahan secara positif terhadap permasalahan yang terjadi pada lingkungan sekitar; *social control* mahasiswa sebagai generasi pengendali diharapkan mampu mengendalikan keadaan sosial di lingkungan sekitar; *iron stock* mahasiswa sebagai generasi penerus diharapkan dapat menjadi tonggak kepemimpinan di masa depan

dengan (kemampuan, ketrampilan, dan akhlak mulia) yang dimiliki; dan *moral force* mahasiswa diharapkan mampu menjaga kestabilan moral dengan mempunyai akhlak yang baik karena berperan sebagai suri teladan.

Yogyakarta merupakan salah satu kota di Indonesia yang memiliki banyak pusat pendidikan, sehingga kota ini dijuluki sebagai kota pelajar. Badan Pusat Statistik mencatat sebanyak 401.863 mahasiswa sedang menempuh studi di perguruan tinggi pada wilayah Yogyakarta. Oleh karena itu, Yogyakarta menjadi salah satu kota yang banyak diminati pelajar dari seluruh penjuru Indonesia untuk melanjutkan pendidikan.

Hasil penelitian Rajagukguk (2021) terhadap salah satu Universitas di Yogyakarta menunjukkan resiliensi pada mahasiswa sangat rendah 8 orang (8,9%), rendah 15 orang (16,7%), sedang 36 orang (40,0%), tinggi 23 orang (25,6%), dan sangat tinggi 8 orang (8,9%). Berdasarkan penelitian tersebut ternyata masih terdapat 25,6% siswa yang mengalami resiliensi rendah, artinya siswa perlu meningkatkan resiliensinya agar mampu pulih dari kesulitan. Sejalan dengan penelitian Purnomo (2014) individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung menjadi individu yang lemah dan tidak berdaya. Sehingga kesulitan dalam menghadapi kondisi stres disebabkan tidak terbiasa beradaptasi dengan tantangan (Lee, 2011).

Mahasiswa selama duduk dibangku perkuliahan tentu saja akan menghadapi beberapa permasalahan. Hal ini sejalan dengan Salim, F., dan Fakhurrozi (2020) menjelaskan permasalahan yang dihadapi mahasiswa sangat beragam mulai dari

kesulitan dalam beradaptasi dengan proses belajar di perguruan tinggi, tugas perkuliahan yang banyak, sulit mengatur waktu antara perkuliahan dan kegiatan-kegiatan diluar perkuliahan, dan juga permasalahan pembuatan tugas akhir skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Selain itu Bastaminia dkk. (2016) menyatakan bahwa kehidupan dalam perguruan tinggi dapat mengalami berbagai macam permasalahan membuat stress dan depresi yang mengakibatkan penurunan kualitas hidup, hal ini disebabkan oleh faktor seperti jauh dari keluarga, tinggal di asrama, kehidupan sosial yang semakin stress, beradaptasi dengan orang baru dan juga budaya baru. Selanjutnya Santrock (2008) mengatakan terkait tantangan akademik lainnya yaitu karir, kesuksesan di masa depan, pengajar, dan kegiatan perkuliahan itu sendiri.

Holdsworth, Tunner, dan Scott-Young (2018) mengatakan pengalaman belajar mahasiswa pada perguruan tinggi memberikan dampak positif dan negatif, dampak positifnya sebagai pengembangan diri mahasiswa, sedangkan dampak negatifnya pengalaman tersebut berdampak merugikan dan tidak dapat diprediksi yang pada akhirnya menimbulkan tekanan/stres dan menjadi beban bagi mahasiswa sehingga menyebabkan depresi. Resiliensi berkaitan erat dengan stres yang dimiliki oleh seseorang. Sejalan dengan pendapat Azzahra (2017) yang menyatakan resiliensi turut berperan penting dalam membantu individu untuk dapat bertahan dari banyak faktor atau penyebab stress. Resiliensi dapat melindungi individu dari tekanan fisik dan mental sehingga memfasilitasi pemulihan yang lebih cepat setelah seseorang merasa sakit atau kehilangan, oleh karena itu individu yang resilien mampu menghadapi masalah daripada menghindari masalah (Faradilla, 2021).

Survey awal yang dilakukan Tiarasari, A. N. F., dan Muchsini (2020) menyatakan rendahnya resiliensi mahasiswa ditunjukkan dengan adanya permasalahan selama menjalani perkuliahan, contohnya muncul perasaan tertekan, kemudian menjadi sulit mengendalikan emosi, dan sampai pada titik kehilangan minat. Pada penelitian yang dilakukan Nabila (2019) terhadap 100 mahasiswa menunjukkan nilai tertinggi resiliensi mahasiswa berada pada kategori rendah dengan jumlah frekuensi 37 atau dapat dipresentasikan dengan nilai 37%, dilanjutkan dengan kriteria tinggi 35% dengan frekuensi 35 dan sedang 28% dengan frekuensi 28. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Pramesti (2021) pada 112 mahasiswa hasilnya menunjukkan nilai tertinggi resiliensi berada pada kategori sedang dengan persentase 67,9% dengan frekuensi 76 subjek, dan dilanjutkan oleh kategori tinggi sebesar 32,1% dengan frekuensi 36 subjek. Menurut Nisa dan Muis (2016) individu yang memiliki resiliensi pada kategori rendah tidak dapat mengontrol emosinya, mudah menyerah, menghindar dari masalah, tidak memiliki semangat untuk bangkit dan berusaha menjadi lebih baik. Kemudian individu yang memiliki resiliensi sedang cenderung tidak stabil dalam berperilaku karena pengaturan emosi yang kurang baik, memiliki semangat yang naik turun, dan terkadang tidak dapat menemukan akar atau solusi dari permasalahan (Nisa & Muis, 2016).

Berikut merupakan contoh kasus rendahnya resiliensi yang dimiliki. Pada berita online melalui situs (Republika.co.id) mengunggah kasus tentang bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswi UMY berinisial SM pada tanggal 2 Oktober 2023. Menurut keterangan saksi mahasiswi itu melompat dari lantai 4 gedung asrama.

Hasil pemeriksaan menyebutkan bahwa korban mengalami depresi karena sebelum melakukan aksi nekatnya korban sempat meminum 20 butir obat bodrex berdasarkan hasil temuan. Menurut Putri dan Tobing (2020) individu dengan tekanan psikologis memiliki risiko kematian yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu tanpa tekanan psikologis, lebih lanjut diketahui bahwa resiliensi dapat menurunkan tingkat tekanan psikologis seseorang, sehingga angka kematian akibat bunuh diri dapat diturunkan.

Selain itu terdapat berita yang dimuat oleh CNN Indonesia mengenai generasi strawberry yaitu istilah ini digunakan untuk menggambarkan generasi muda saat ini, pada generasi ini dianggap kurang tahan terhadap tekanan dan tantangan hidup seperti buah strawberry yang lembut dan mudah hancur. Menurut psikolog klinis berinisial MM generasi strawberry hidup dalam era digital yang serba mudah dan serba instan. Jadi, kemungkinan besar faktor itulah yang menyebabkan generasi stroberi itu mudah sakit hati, baperan, insecure, mental lemah dan mudah menyerah.

Berdasarkan hasil wawancara pra penelitian yang dilakukan penulis dengan 53 mahasiswa yang sedang melangsungkan studi di Yogyakarta pada tanggal 15-21 November 2023 dengan menggunakan aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) yaitu, diperoleh hasilnya menunjukkan bahwa 44 mahasiswa memiliki resiliensi yang rendah yaitu belum bisa mengendalikan diri, belum bisa menerima perubahan yang terjadi, mudah menyerah karena kegagalan, belum yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, dan juga belum bisa mengontrol emosinya. Sedangkan 9 mahasiswa memiliki resiliensi yang tinggi yaitu dapat berhubungan

baik dengan orang lain, dapat mengendalikan diri, dapat mengontrol emosinya, dapat menerima perubahan yang terjadi, memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri, dan juga pantang menyerah.

Dari beberapa fakta yang terjadi di lapangan, ternyata masih banyak mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah. Individu belum bisa mengendalikan diri atau emosinya dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk bangkit dari keterpurukannya serta belum bisa beradaptasi dengan baik. Akibat dari resiliensi yang rendah individu mengalami stress karena belum bisa mengatasi berbagai tuntutan yang dihadapinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Okvellia dan Setyandari (2022) ketidakmampuan mahasiswa untuk bertahan dari banyaknya tuntutan dan padatnya kegiatan perkuliahan menjadi pemicu stres bahkan depresi bagi mahasiswa.

Okvellia dan Setyandari (2022) juga mengatakan mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah akan cenderung pesimis dalam mengatasi hambatan akademik dan cenderung berpikir negatif dalam situasi sulit. Oleh karena itu, setiap mahasiswa hendaknya memiliki resiliensi yang tinggi, agar mahasiswa mampu menahan tekanan atau kesedihan, tidak menunjukkan mood negatif terus menerus, mampu mengatasi segala permasalahan, mampu meningkatkan potensi diri, bersikap optimis, memiliki keberanian dan kematangan emosi (Aprilia, 2013). Sedangkan Ningrum dan Usroh (2018) menyatakan bahwa setiap individu harus memiliki resiliensi yang tinggi agar mampu mengatasi berbagai permasalahan, meningkatkan potensi diri, menjaga perasaan positif dan kematangan emosi.

Beragamnya tantangan dan permasalahan yang dapat dihadapi mahasiswa menunjukkan bahwa resiliensi sangat diperlukan agar mahasiswa mempunyai kemampuan beradaptasi terhadap situasi sulit dan mengatasi tantangan dan permasalahan baik dalam perkuliahan maupun dalam kehidupan pribadinya (Salim, F., & Fakhurrozi, 2020). Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi dapat menciptakan dan memelihara sikap positif untuk bereksplorasi, sehingga seseorang menjadi percaya diri ketika berhadapan dengan orang lain, dan lebih bersedia mengambil risiko atas tindakannya sendiri. Azzahra (2017) juga menjelaskan bahwa adanya dampak positif pada seseorang yang memiliki resiliensi, antara lain merasa mampu mencapai tujuan dalam keadaan terpuruk, bersikap tenang, berpikir matang, dan fokus pada masalah, mampu beradaptasi dengan perubahan yang dialami, mampu mengendalikan diri, dan percaya pada (diri sendiri, Tuhan dan takdir), selain itu juga membuat individu mampu beradaptasi dengan baik terhadap situasi yang dapat menimbulkan stres.

Connor dan Davidson (2003) mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan kualitas kemampuan individu untuk menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan. Resiliensi berkaitan dengan lima hal, yaitu: (a) kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan, hal ini menunjukkan bahwa individu merasa mampu mencapai tujuannya dalam situasi kemunduran atau kegagalan; (b) kepercayaan terhadap diri sendiri, memiliki toleransi terhadap dampak negatif, dan kuat dalam menghadapi stres, hal ini berkaitan dengan ketenangan dan mengatasi stres, berpikir matang dan fokus bahkan dalam permasalahan; (c) menerima perubahan dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain yaitu kemampuan beradaptasi terhadap

perubahan yang dihadapi; (d) pengendalian diri, dalam mencapai tujuan dan cara meminta bantuan orang lain; (e) pengaruh spiritual pengaruhnya yaitu yakin kepada Tuhan dan nasib (Connor & Davidson, 2003).

Pada proses resiliensi terhadap mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan tujuh faktor resiliensi, yaitu : (a) regulasi emosi (*emotion regulation*) adalah kemampuan untuk tetap tenang ketika berada dalam kondisi stres; (b) kontrol terhadap impuls (*impulse control*) adalah kemampuan mengendalikan (keinginan, kesukaan, desakan) dan juga tekanan yang datang dari diri sendiri; (c) optimisme (*optimism*) adalah ketika menatap masa depan yang cerah, individu yang resilien adalah individu yang optimis; (d) kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*) adalah kemampuan menganalisis dan mengidentifikasi penyebab masalah yang dihadapi dengan benar; (e) empati (*empathy*) ialah kemampuan untuk memahami dan peduli terhadap orang lain; (f) efikasi diri (*self-efficacy*) ialah kemampuan perasaan bahwa kita adalah individu yang efektif di dunia; dan (g) pencapaian (*reaching out*) ialah kemampuan mengambil pelajaran atau hal-hal positif dari kehidupan setelah kesulitan yang diderita.

Regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi. Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses mengenali, memelihara dan mengatur emosi positif dan negatif, baik otomatis atau terkendali, terlihat atau tersembunyi, sadar atau tidak sadar. aspek regulasi emosi menurut Gross (2007) yaitu: mampu mengatur emosi positif dan negatif, mampu

mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis, dan mampu menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang dihadapinya.

Dalam penelitian Sukmaningpraja dan Santhoso (2018) menunjukkan sebanyak 46,6% peran regulasi emosi terhadap resiliensi. Sejalan dengan penelitian Tugade, M. M., dan Frederickson (2006) yang menunjukkan hasil positif hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Selanjutnya penelitian Karreman dan Vingerhoets (2012) mengungkapkan adanya hubungan antara regulasi emosi resiliensi.

Menurut Pahlevi dan Salve (2018) apabila seseorang dapat mengendalikan emosinya maka semakin cepat untuk bangkit dari masalah sehingga tidak terpuruk terlalu lama dan kebahagiaannya kembali. Studi yang dilakukan oleh Trompeter dkk. (2017) mengungkapkan bahwa seseorang yang meregulasikan emosi dengan baik dapat mendorong individu menjadi resilen. Ketika seorang individu dapat mengendalikan perasaannya, maka dengan bantuan pengetahuan kognitif yang dimilikinya ia akan lebih mampu bertahan dan mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya (Pahlevi & Salve, 2018).

Dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk membuat rumusan masalah yaitu apakah ada hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa di Yogyakarta.

B. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai referensi dari penelitian-penelitian selanjutnya terkait regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan ilmu psikologi terkait regulasi emosi dan resiliensi.