

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa adalah peserta didik yang berada di sebuah perguruan tinggi (Suharso & Retnoningsih, 2009). Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses belajar atau menuntut ilmu dan terdaftar sedang menempuh pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademis, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas (Hartaji, 2012).

Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa akan menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dengan berbagai tingkat kesulitan, seperti banyaknya tugas-tugas kuliah, jadwal kuliah yang padat, permasalahan dengan dosen, permasalahan manajemen waktu dan manajemen keuangan, kesehatan, adaptasi dengan lingkungan baru, hubungan pertemanan, dan sebagainya. Hal-hal tersebut dapat memunculkan tekanan tersendiri untuk setiap individu. Jika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan kesulitan tersebut, mahasiswa akan mudah mengalami stres, frustrasi, dan kehilangan motivasi (Cahyani & Akmal, 2017).

Kehidupan perkuliahan mahasiswa akan didominasi oleh tuntutan-tuntutan akademis dari kampus. Morales dan Trotman (2004) mengungkapkan bahwa setiap mahasiswa mengalami masalah dan kesulitan yang berbeda dalam kehidupan akademis. Dalam menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut, mahasiswa perlu memiliki ketahanan diri yang tinggi agar terhindar dari stres dan depresi. Kemampuan bertahan tersebut dapat disebut dengan istilah resiliensi. Resiliensi

adalah kemampuan individu untuk bisa bertahan, mengatasi, dan berkembang di situasi sulit (Connor & Davidson, 2003).

Mahasiswa diharapkan memiliki ketahanan untuk menghadapi tantangan akademis yang disebut resiliensi akademis (Gizir, 2004). Resiliensi akademis merupakan ketangguhan individu dalam menghadapi berbagai tugas akademis dalam lingkungan pendidikan (Corsini, 2002). Resiliensi akademis adalah kemampuan seseorang untuk meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan walaupun mengalami kesulitan (Cassidy, 2016). Cassidy (2016) mengungkapkan tiga aspek resiliensi akademis, yaitu a) *perseverance* (ketekunan), yang menggambarkan individu yang bekerja keras, tidak mudah putus asa, fokus pada proses dan tujuan, dan gigih saat menghadapi kesulitan, b) *reflecting and adaptive help-seeking* (refleksi diri dan mencari bantuan adaptif), yaitu individu mampu merefleksikan kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya, serta dapat mencari bantuan dan dukungan dari orang lain sebagai upaya perilaku adaptif individu, dan c) *negative affect and emotional response* (afek negatif dan respon emosional), yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan emosi negatif ketika dihadapkan dengan situasi sulit.

Seharusnya setiap mahasiswa memiliki resiliensi akademis yang tinggi karena individu dengan resiliensi akademis yang tinggi akan mampu mengatasi kesulitan belajar dan dapat terhindari dari stres sehingga tuntutan akademis dapat dilaksanakan dengan maksimal. Mahasiswa membutuhkan resiliensi akademis untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, terlebih bagi mahasiswa tingkat akhir saat melakukan penyusunan skripsi (Desmita, 2011). Hendriani (2018)

menyatakan bahwa mahasiswa yang resilien secara akademis, di mana mahasiswa mampu bertahan, bangkit, dan beradaptasi di situasi sulit tidak akan mudah menyerah, merasa optimis, dan selalu berpikir positif ketika menghadapi kesulitan dalam proses akademis.

Namun, kenyataannya sebagian besar mahasiswa tidak mampu mengatasi tuntutan dan tekanan terkait dunia perkuliahan, seperti tuntutan akademis yang semakin tinggi, beban tugas yang meningkat, dan bersaing dengan standar yang baru sehingga membuat mahasiswa mengalami stres (Altmaier, dalam Pfeiffer, 2001; National Health Ministries USA, 2006; Ross dkk., dalam Rana dkk., 2019). Mahasiswa juga merasa kesulitan dalam mengatasi tuntutan akademis sehingga memengaruhi waktu penyelesaian studi mahasiswa (Cahyani & Akmal, 2017). Walaupun terdapat mahasiswa yang berhasil menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan, tetapi masih banyak yang mengalami gangguan emosi jangka panjang dan depresi (Gall, Evans, & Bellerose, 2000; Wintre & Yaffe, 2000).

Berdasarkan survei mengenai kesehatan yang dilakukan oleh *American College Health Association's* (ACHA) tahun 2019 kepada 67,972 responden mahasiswa menunjukkan bahwa 51,2% mahasiswa merasa sangat kesulitan dalam mengatasi tanggung jawab akademis, 27,8% mahasiswa mengalami kecemasan dan 34,2% mahasiswa mengalami stres sehingga mempengaruhi kinerja akademis mahasiswa (ACHA, 2019). Di Indonesia, rendahnya tingkat resiliensi akademis pada peserta didik dapat dibuktikan dengan meningkatnya kasus bunuh diri. Kasus bunuh diri di Indonesia pada anak dan remaja (usia 15-24 tahun) tercatat menjadi yang tertinggi di Asia. Peserta didik atau siswa memiliki tuntutan untuk menjadi

aktif dan kreatif sehingga peserta didik sering mengalami kesulitan dan permasalahan saat menjalani proses belajar yang mengakibatkan peserta didik tertekan (Ekasari & Andriani, 2013). Salah satu kasus bunuh diri yang termuat di berita *online*, yaitu menurut dr. Fadhli dalam Halodoc (2019), melansir seorang mahasiswa S2 Institut Teknologi Bandung (ITB) ditemukan bunuh diri dengan cara gantung diri di tempat kosnya karena diduga depresi akibat tingginya beban belajar dari kampus. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2018) dengan judul “Resiliensi Akademis Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi” menunjukkan bahwa dari 200 mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, sebanyak 95 mahasiswa (47,5%) memiliki resiliensi akademis yang berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada 7 Januari 2021 dengan 10 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan bahwa 5 dari 10 mahasiswa memiliki resiliensi akademis yang rendah. Hal ini diungkap dengan menggunakan aspek-aspek resiliensi akademis menurut Cassidy (2016), yaitu ketekunan, refleksi diri dan mencari bantuan adaptif, afek negatif dan respon emosional. Dari aspek ketekunan, subjek H dan C sering menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, terutama tugas dengan tingkat kesulitan tinggi hingga mendekati *deadline*. Subjek B menyatakan bahwa dirinya adalah orang yang mudah menyerah sehingga subjek akan meninggalkan tugas yang sulit atau tugas yang tidak mampu dikerjakannya lagi. Subjek A mengatakan bahwa dirinya melakukan *coping mechanism* yang dimilikinya, yaitu dengan mengeluarkan energi negatif

terlebih dahulu kemudian mengerjakan tugas yang sulit dengan kondisi fisik dan psikis yang tenang.

Dari aspek refleksi diri dan mencari bantuan adaptif, subjek G, B, dan A menyatakan bahwa mereka pasrah dalam menerima situasi sulit walaupun merasa sedih dan menyesal karena merasa gagal dalam mengatasi kesulitan yang dialami, seperti ketika mendapatkan nilai rendah yang tidak sesuai dengan harapan, subjek cenderung hanya sekadar menerima saja tanpa menjadikan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran di masa depan. Subjek G meyakini bahwa dirinya tidak sendirian karena banyak orang lain yang juga mengalami kesulitan seperti dirinya. Subjek B menyatakan bahwa masih ada hari esok yang harus dijalani sehingga dirinya tidak larut dalam perasaan gagal. Empat dari lima subjek juga menyatakan bahwa mereka tidak berusaha mencari bantuan orang lain saat mengalami kesulitan terkait kegiatan akademis dengan alasan subjek lebih suka mengerjakan sesuatu dengan usaha sendiri, subjek merasa tidak nyaman dan sungkan dalam meminta bantuan orang lain, dan subjek juga menyadari bahwa pada akhirnya kita akan bergantung pada diri sendiri.

Dari aspek afek negatif dan respon emosional, kelima subjek menyatakan bahwa dirinya merasa stres dan kesal saat menghadapi kesulitan akademis, seperti banyaknya materi kuliah yang harus dipelajari, ujian, pembuatan makalah atau laporan yang memerlukan analisis, serta tugas kuliah yang banyak dan sulit dengan batas waktu pengumpulan yang sempit. Kelima subjek merasa tertekan karena beban pikiran yang besar. Selain itu, terkurasnya waktu, tenaga, dan pikiran membuat subjek tidak dapat mengerjakan kegiatan yang lain atau mencari hiburan.

Subjek juga menjadi lalai dalam menjaga kesehatan sehingga membuat subjek jatuh sakit.

Uraian di atas menunjukkan bahwa resiliensi akademis yang dimiliki mahasiswa masih rendah. Hamachek (dalam Wahidah, 2019) mengutarakan bahwa mahasiswa dengan resiliensi akademis yang rendah akan mudah merasa khawatir, takut, dan menghindar dari kesusahan karena hal tersebut membuat eksistensi dirinya terancam sehingga dirinya akan berusaha menghindari dan menolak risiko kesulitan. Mahasiswa dengan resiliensi akademis yang rendah juga mempunyai kecenderungan terhadap penyakit mental karena mahasiswa kurang mampu mengatasi tekanan dan perubahan akademis (Cheng dan Catling, 2015).

Resiliensi akademis penting bagi mahasiswa karena resiliensi akademis dapat menjadi penentu gaya berpikir dan keberhasilan mahasiswa sebagai peserta didik, termasuk keberhasilan dalam menghadapi kesulitan belajar di kampus karena dengan adanya resiliensi akademis membuat mahasiswa dapat mengatasi kesulitan, bangkit dari tekanan, dan berusaha mengatasi kesulitan tersebut (Desmita, 2011).

Pidgeon dkk. (2014) mengutarakan bahwa resiliensi akademis merupakan faktor utama yang berhubungan dengan kemampuan penyesuaian diri individu dengan lingkungan universitas. Lebih lanjut dikatakan bahwa resiliensi akademis di lingkungan universitas berhubungan positif dengan kesehatan psikologis yang lebih besar, serta peralihan dan penyesuaian yang sukses di kehidupan universitas. Resiliensi akademis dipandang sebagai salah satu penyebab untuk mengatasi tekanan psikologis yang berasal dari lingkungan akademis.

Meningkatkan resiliensi akademis merupakan hal penting yang harus dilakukan. Rojas (2015) menjelaskan bahwa peningkatan resiliensi akan membuat individu mampu mengembangkan keterampilan hidup, seperti cara berkomunikasi, memiliki kemampuan untuk membuat rencana hidup yang realistis, dan mampu menggunakan langkah yang tepat dalam menjalani hidupnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Stolz (2005) yang menyatakan bahwa Individu yang mempunyai kemampuan untuk mengatasi kesulitan tinggi akan mengerahkan segala kekuatan yang dimilikinya untuk mencapai keberhasilan atau hasil yang terbaik, memiliki motivasi tinggi, dan juga akan melakukan pekerjaan dengan sebaik mungkin, termasuk mencari informasi serta memanfaatkan kesempatan-kesempatan yang ada walaupun terbatas saat menghadapi situasi yang sulit dalam hidup. Sebagian individu gagal dan tidak dapat bertahan karena mengembangkan pola-pola perilaku yang bermasalah. Sebagian lainnya dapat bertahan dan mengembangkan perilaku untuk menyesuaikan diri karena berhasil mengatasi kesulitan dan menjalani kehidupan yang sehat.

Adapun tinggi rendahnya resiliensi akademis individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Everall, dkk (2006) mengungkapkan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi akademis pada mahasiswa, yaitu 1) faktor individual, yang meliputi kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki mahasiswa, 2) faktor keluarga, yaitu hubungan mahasiswa dengan keluarganya terutama orang tua, dan 3) faktor komunitas, yaitu lingkungan sekitar yang dilibatkan mahasiswa, termasuk organisasi atau perkumpulan yang diikuti oleh mahasiswa. Everall, dkk (2006) mengungkapkan

bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi akademis adalah konsep diri. Alasan peneliti memilih konsep diri karena konsep diri memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademis, di mana pandangan individu terhadap dirinya sendiri dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam bertahan dan mengatasi kesulitan. Hal ini didasarkan pada pendapat Calhoun dan Acocella (dalam Tito, 2014) yang menyatakan bahwa individu akan mampu mengatasi dan menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit dan menekan apabila individu memiliki konsep diri yang positif.

Slameto (2010) mengungkapkan bahwa konsep diri merupakan persepsi yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri secara menyeluruh. Konsep diri dalam lingkup akademis dapat disebut dengan istilah konsep diri akademis. Hattie (dalam Kavale & Mostert, 2004) mendefinisikan konsep diri akademis sebagai penilaian individu dalam bidang akademis. Konsep diri akademis merupakan gambaran individu terhadap kemampuan akademisnya yang meliputi kemampuan dalam mengikuti aktivitas pembelajaran, kemampuan meraih prestasi di bidang akademis, serta aktivitas di sekolah atau di kelas yang berhubungan dengan persepsi, pikiran, perasaan, dan penilaian individu terhadap kemampuan akademisnya (Atmasari, 2009). Carlock (1999) mengungkapkan bahwa konsep diri akademis terdiri dari tiga aspek, yaitu pengetahuan, harapan, dan penilaian individu.

Carlock membagi konsep diri akademis menjadi dua, yaitu konsep diri akademis positif dan konsep diri akademis negatif. Mahasiswa dengan konsep diri akademis yang positif akan menghasilkan perasaan yang positif untuk dirinya dalam melaksanakan tugas belajarnya. Sedangkan, mahasiswa dengan konsep diri

akademis yang negatif memiliki tendensi yang lebih besar dalam melakukan kecurangan saat mengerjakan tugas atau tes dibandingkan dengan mahasiswa dengan konsep diri akademis yang positif. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa dengan konsep diri akademis yang positif biasanya memiliki penerimaan diri yang cukup tinggi. Mahasiswa memahami dengan baik kelebihan dan kekurangannya untuk meningkatkan kemampuan diri dan memperbaiki diri (Rumahorbo, 2014).

Konsep diri akademis dapat membuat individu menjadi lebih percaya diri dan merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, karena konsep diri akademis itu sendiri mencakup bagaimana individu bersikap, merasa, dan melakukan penilaian atas kemampuannya. Individu yang memiliki konsep diri akademis yang positif akan menjadi individu yang mampu memandang kemampuan akademisnya secara positif, berani mencoba dan berani mengambil risiko, selalu optimis dan percaya diri serta merasa antusias untuk menerapkan langkah dan tujuan hidup (Marsh, 2003). Jika mahasiswa memiliki konsep diri akademis yang tinggi di mana mahasiswa memandang kemampuan akademisnya secara positif, seperti memiliki keyakinan tinggi bahwa dirinya mampu melakukan tugas akademis dengan optimal, mampu mengatasi permasalahan akademis, tidak mudah menyerah dan terus mencoba ketika menghadapi kesulitan, maka resiliensi akademisnya, yaitu kemampuan diri untuk bertahan dan bangkit ketika menghadapi tuntutan dan tekanan akademis akan meningkat. Namun, jika konsep diri akademis mahasiswa rendah, mahasiswa akan melihat dan menganggap dirinya sebagai pribadi yang lemah, tidak disukai, tidak terampil, tidak tertarik untuk melakukan

aktivitas, pesimis terhadap peluang yang dimilikinya, dan mudah menyerah dalam kehidupan (Rini, dalam Nur & Ekasari, 2008) sehingga mahasiswa menjadi sulit untuk bertahan dan tidak mampu beradaptasi dalam situasi sulit.

Benner (dalam Bunyani, 2010) menyatakan bahwa konsep diri yang positif akan memungkinkan individu untuk dapat bertahan menghadapi masalah yang muncul dan membawa dampak positif bagi lingkungan di sekitarnya. Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat mempengaruhi hubungan interpersonal maupun fungsi mental lainnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cholily (2014) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi konsep diri, maka semakin tinggi resiliensi mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah konsep diri, maka semakin rendah pula resiliensi mahasiswa. Konsep diri memberikan sumbangan terhadap resiliensi sebesar 45% dan 55% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sianturi (2019) dengan judul “Pengaruh Konsep Diri Terhadap Resiliensi Akademis pada Mahasiswa Teknik di Universitas HKBP Nommensen Medan”, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan resiliensi akademis pada mahasiswa Teknik di Universitas HKBP Nommensen Medan, di mana semakin positif konsep diri mahasiswa, maka semakin tinggi juga resiliensi akademisnya. Sebaliknya, semakin negatif konsep diri mahasiswa, maka semakin rendah resiliensi akademisnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah adalah apakah ada hubungan antara konsep diri akademis dengan resiliensi akademis pada mahasiswa?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Konsep Diri Akademis dengan Resiliensi Akademis pada Mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, dan psikologi klinis mengenai konsep diri akademis dan resiliensi akademis pada mahasiswa, serta dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa untuk meningkatkan konsep diri akademis ke arah yang lebih positif agar kemampuan mahasiswa dalam mengatasi kesulitan dalam bidang akademis juga meningkat.