

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menempuh pendidikan di kota lain menjadi opsi yang paling banyak diambil oleh para calon mahasiswa saat ini. Beberapa alasan mahasiswa merantau adalah kurangnya pemilihan universitas di daerah asal, untuk meneruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dengan mendapatkan pendidikan yang berkualitas di wilayah yang lebih baik. Menurut statistik pendidikan tinggi (2020) mengenai sebaran perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia, diketahui bahwa pulau Jawa merupakan lokasi dengan jumlah lembaga pendidikan tertinggi yaitu 2.220 perguruan tinggi, selanjutnya ada pulau Sumatra, Kepulauan Riau dan Bangka Belitung sejumlah 1.695 perguruan tinggi, selanjutnya di Sulawesi sebanyak 509 perguruan tinggi, kemudian Kalimantan 278 perguruan tinggi, lalu Bali dan Nusa Tenggara 243 perguruan tinggi, terakhir di Maluku dan Papua 183 perguruan tinggi (Pendidikan & Kebudayaan, n.d.).

Kenyataan yang terkait dengan jumlah perguruan tinggi di pulau Jawa seakan membuat pandangan masyarakat yang berasal dari luar pulau Jawa bahwa perguruan tinggi di pulau Jawa lebih baik dari segi kualitas dan kuantitas daripada perguruan tinggi yang berada di luar pulau Jawa. Selain itu, data dari webometrics pada Januari 2023 ada sepuluh perguruan tinggi negeri dan swasta terbaik di Indonesia ternyata

sebagian besar berada pada pulau Jawa, dan salah satunya Daerah Istimewa Yogyakarta (Webometrics, 2023).

Yogyakarta yang memang dikenal sebagai kota pelajar, di mana merupakan kota pendidikan dengan berlimpahnya perguruan tinggi yang berkualitas, oleh karena itu banyak mahasiswa dari seluruh Indonesia datang ke Yogyakarta untuk menuntut ilmu. Berdasarkan data BPS pada tahun 2020, jumlah mahasiswa yang berkuliah di DIY mencapai 368.066 orang. Tersebar di 110 perguruan tinggi di wilayah DIY, sebanyak 147.226 mahasiswa (40%) merupakan asli warga DIY dan 220.840 mahasiswa (60%) merupakan pendatang ((BPS) Badan Pusat Statistik DIY, 2020). Berdasarkan hal tersebut makin menarik ketertarikan dari mahasiswa yang berasal dari luar daerah untuk merantau ke Yogyakarta yang bertujuan untuk menuntut ilmu dan dapat menyelesaikan jenjang pendidikan yang di inginkan.

Selain hal tersebut, mahasiswa rantau dalam proses untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi tentunya mengalami rintangan yang cukup berbeda dari mahasiswa yang bukan perantau. Berdasarkan dari hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Nawangsari & Hediati (2020) bahwa persepsi yang di miliki oleh mahasiswa di awal tentang kehidupan di perantauan akan berubah ketika mahasiswa mulai menjalani kehidupan sehari-hari di kota rantau. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Pratisti (2018) juga membuktikan bahwa mahasiswa rantau mengalami kesulitan terhadap keyakinan diri dan kegelisahan terhadap nilai yang akan didapatkan selama kuliah, kesusahan untuk berhubungan sehingga membuat mahasiswa menjadi

sosok yang penyendiri, kesusahan mengatur keuangan, rindu akan rumah dan kampung halaman.

Menurut hasil penelitian Marta (2014) Merantau juga dapat menimbulkan rasa bangga dari orang terdekat terhadap prestasi yang didapatkan, yaitu bisa menepuh pendidikan di perguruan tinggi dengan berakreditasi baik secara nasional di Indonesia. Kebanggaan menjadi individu istimewa adalah sesuatu yang dirasakan oleh setiap mahasiswa rantau yang datang menuntut ilmu. Ketika mahasiswa telah memutuskan untuk menempuh pendidikan di luar tempat asalnya, mahasiswa tersebut memiliki kesempatan untuk menuntut ilmu cukup jauh di pulau Jawa yang tentunya akan menghadirkan pengalaman tersendiri bagi masing-masing mahasiswa yang rantau (Marta, 2014)

Berdasarkan hal tersebut mahasiswa rantau banyak yang dapat survive dari kesulitan yang dihadapi, terutama pada mahasiswa rantau yang berada di Yogyakarta, karena mahasiswa rantau harus dapat menyelesaikan pendidikannya dengan menulis skripsi. Mahasiswa pada tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi diharapkan menyesuaikan diri terhadap proses pembelajaran selama proses penyusunan. Di perguruan tinggi, fenomena yang terjadi adalah memang banyak mahasiswa yang mudah menyelesaikan tugasnya yang dilakukan selangkah demi selangkah dengan baik, tetapi tidak sedikit juga yang gagal tanpa menyelesaikan prosesnya. Ada ketakutan dan kekhawatiran mahasiswa akan bermasalah dengan dosen pembimbingnya, serta ketakutan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan penelitiannya karena kurangnya pengalaman meneliti. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi biasanya merasa

cemas dan tidak berdaya, pesimisme, dan rasa bersalah akibat kekecewaan dosen pembimbing selama mengerjakan skripsi yang tidak sesuai harapan dosen pembimbing (Abdushomad, 2021).

Dalam peraturan Menteri Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi, Nomor 44 tahun 2015 mengatakan dalam persyaratan kelulusan, mahasiswa harus menulis skripsi dan memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk menganalisis, mendeskripsikan, dan menjelaskan pengetahuan tertulis. Bentuk pembelajaran berbasis penelitian merupakan kegiatan yang dilakukan mahasiswa dengan bimbingan langsung dari dosen.

Rintangan-rintangan yang akan dihadapi oleh mahasiswa selama pengerjaan skripsi apabila tidak diikuti dengan kemampuan beradaptasi dapat berdampak munculnya gangguan psikologi. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Bukit dan Widodo (2022) bahwa dari 70 subjek sebanyak 38 (54,2%) mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Faktor yang mempengaruhi tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa tersebut adalah rasa ragu pada diri sendiri, perasaan tidak mampu bekerja sebagai individu dan yang kedua mahasiswa rantau merasa kurang mendapat perhatian atau dukungan dari orang-orang terdekat (Bukit & Widodo, 2022). Dan dari hasil penelitian Arsaningtias (2017) terhadap 221 mahasiswa di Universitas Airlangga dan didapatkan temuan bahwa subjek menderita stres ketika mengerjakan skripsi, dengan rincian sebagai berikut : 22,6% menderita stres sangat berat, 25,8% stres berat, 15,8% stres sedang, 23,1% stres normal, dan 12,7% stres ringan.

Selama proses skripsi mahasiswa memang akan menghadapi banyak kesulitan, baik itu secara fisik maupun mental. Sehingga, ada beberapa mahasiswa tidak dapat menyelesaikan pendidikannya dengan baik karena berbagai masalah atau kesulitan yang ada. Sehingga, hal buruk terjadi pada beberapa kasus mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi, salah satunya terjadi pada mahasiswa laki-laki tingkat akhir inisial JY yang berasal dari Subang, Jawa Barat, tewas mengenaskan paska nekat melompat dari lantai 4. Insiden itu terjadi di Jalan Mangga, Duri Kepa, Kebun Jeruk, Jakarta Barat, pada 24 Januari 2023. Diketahui, JY merupakan mahasiswa tingkat akhir di sebuah universitas, diperkirakan mengalami frustrasi akibat skripsi yang sedang mahasiswa tersebut kerjakan (beritasatu.com, 2023).

Berdasarkan dari kasus di atas dapat di hubungkan dengan peran resiliensi akademik terhadap mahasiswa. Karena adanya tuntutan yang banyak dan masalah yang dialami oleh mahasiswa di perantauan saat mengerjakan skripsi, mahasiswa harus meningkatkan resiliensi akademik mereka untuk mampu menghadapi tantangan yang ada. Menurut Reivich serta Shatte ada beberapa kondisi serta situasi yang penuh dengan rintangan sehingga membuat mahasiswa memerlukan resiliensi untuk dapat beradaptasi dan berkembang lebih baik sesuai dengan kemampuannya (Salve & Palevi, 2018). Dalam berbagai penelitian, resiliensi dianggap sebagai ketahanan mendasar yang menjadi dasar berbagai kualitas positif manusia.

Kemampuan resiliensi memang sangat dibutuhkan oleh siapa pun, termasuk salah satunya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, karena ketika proses penyusunan skripsi akan dihadapkan dengan berbagai tekanan. Hal ini sesuai dengan yang

digambarkan oleh Connor & Davidson (2003) yang mengkonstruksi resiliensi dengan aspek *personal competence* (kompetensi pribadi), *trust in one's instincts*, *tolerance of negative affect*, *an dstrengthening effects of stress* (percaya pada naluri seseorang, toleransi terhadap pengaruh negatif, dan penguatan efek stres), *positive acceptance of change and secure relationships* (Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman), *control and factor* (kontrol dan faktor), *spiritual influences* (pengaruh rohani).

Resiliensi adalah proses mengatasi stres, tantangan, perubahan dan masalah di bawah pengaruh faktor pelindung (Hendriani, 2018). Desmita (2015) resiliensi merupakan kemampuan manusia yang dimiliki oleh individu maupun kelompok yang mengharuskan untuk melawan, mencegah, mengurangi bahkan menghilangkan dampak-dampak berbahaya dari situasi yang tidak menyenangkan dan kondisi kehidupan yang sulit menjadi sesuatu yang dapat diatasi. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap situasi sulit dan permasalahan yang muncul dalam kehidupan. Connor & Davidson (2003) juga mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dan mengatasi kesulitan maupun tantangan berkat kualitas yang dimilikinya. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali, mengatasi hambatan dan memecahkan masalah, dan hal tersebut dengan sendirinya merupakan sebuah kekuatan.

Dalam penelitian Saputra (2021) dengan responden 152 mahasiswa, menunjukkan hasil dengan kategori sangat tinggi sebanyak 12 subjek (7,89%), disusul resiliensi kategori tinggi sebanyak 34 subjek (22,36%), resiliensi kategori sedang sebanyak 67

subjek (44%), resiliensi kategori rendah sebanyak 30 subjek (19,73%), dan kategori sangat rendah sebanyak 9 subjek (5,92%). Selanjutnya dalam penelitian Supraba dkk (2021) skala resiliensi akademik diperoleh hasil kategori sedang yang diperoleh 18 mahasiswa dengan persentase 25%, kategori tinggi, diperoleh 54 dengan persentase 75% kategori sedang, dan diperoleh 0 dengan persentase 0% dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut, resiliensi akademik pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi lebih dominan pada kategori sedang.

Peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur dengan beberapa mahasiswa rantau yang saat ini sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta untuk mengetahui fenomena resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, hasil wawancara mengungkapkan dalam proses pengerjaan skripsi tidak mudah dilalui, ditambah mahasiswa-mahasiswi tersebut jauh dari kampung halaman, adanya rasa rindu kepada keluarga dan kampung halaman, belum lagi desakan dari sanak saudara yang berada dikampung halaman yang selalu menanyakan kapan lulus, itu dapat menambahkan tekanan yang dirasakan. Mahasiswa-mahasiswi tersebut juga banyak menghadapi tantangan baik dari segi akademik saat menyusun skripsi, mahasiswa kesulitan mencari sumber bacaan, kesulitan pada saat mengakses sumber yang dibutuhkan, kecemasan saat bimbingan, dan dari segi sosial di mana para mahasiswa akhir harus beradaptasi dengan lingkungan baru. Tantangan tersebut mahasiswa hadapi tanpa kehadiran keluarga yang memberikan motivasi, kasih sayang, pengawas, pengayom serta dukungan moral dari orang terdekat.

Setelah beberapa bulan, mahasiswa-mahasiswi tersebut sudah dapat beradaptasi dan bangkit dari masalah yang di hadapi oleh para mahasiswa-mahasiswi tersebut dengan cara membangkitkan semangat dalam diri mahasiswa setiap hari, meyakinkan diri sendiri bahwa masalah saat ini akan mampu dilewati oleh mahasiswa itu sendiri, dan berusaha melakukan yang terbaik setiap hari. Kemampuan mahasiswa bangkit dari masalah inilah yang di namakan resiliensi.

Seperti yang diketahui jika mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik juga akan menghasilkan reaksi dan tindakan yang positif, akan tetapi jika mahasiswa tidak memiliki resiliensi yang baik maka mahasiswa tersebut akan terpuruk dalam setiap masalahnya, tidak mampu bertahan, tidak memiliki semangat hidup dan akan menunjukkan sikap yang negatif. Ketika mahasiswa skripsi tingkat akhir sudah yakin dan percaya diri akan mencapai hasil yang baik serta memiliki harapan yang positif, maka mahasiswa cenderung mampu mengatasi tantangan-tantangan yang muncul dalam proses penulisan skripsi yang baik.

Hasil penelitian Chairilisyah dkk (2014) memiliki kesimpulan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan (resiliensi) responden untuk pulih, antara lain stres akibat permasalahan kampus dan penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Hal ini sama dengan yang dikemukakan oleh Utami (2012) mahasiswa stres karena faktor belajar, penelitian Utami juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan mengatasi stres dan sebagian besar mahasiswa memiliki resiliensi rata-rata hingga sedang. Dengan demikian, mahasiswa dapat bertahan meskipun mengalami stres di kampus karena memiliki resiliensi rata-rata hingga baik. Mahasiswa yang tinggal

bersama orang tua atau keluarganya lebih tangguh dibandingkan mahasiswa yang tinggal sendiri atau ngekos.

Resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa dibentuk dari beberapa faktor yang dapat memberikan mahasiswa untuk mempunyai kapasitas bertahan dalam kondisi sulit, faktor resiliensi dapat berupa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti *self esteem* (harga diri), *curiosity* (rasa ingin tahu), *decisiveness* (ketegasan). Sedangkan dalam faktor eksternal yang berasal dari luar mahasiswa, seperti *family* (keluarga), *qualified teachers* (pengajar yang berkualitas) *peer relations* (hubungan teman sebaya), *community* (masyarakat) (Kutlu & Yavuz, 2016). Faktor internal seperti keteguhan individu dalam upaya mencapai sesuatu disebut regulasi diri, dan faktor eksternal adalah faktor yang berhubungan dengan lingkungan luar individu, seperti adanya dukungan sosial yang didapatkan.

You Huey (dalam Harmi, 2012) mengungkapkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa individu dapat bangkit dari keterpurukan dan mendapatkan kembali motivasinya berkat dukungan keluarga yang selalu mendampingi individu tersebut dan menerima keluhan. Dukungan ini dapat berupa memberikan perhatian dan mendengarkan keluhan setiap individu, serta mendukung dan menyemangati setiap permasalahan yang diangkat oleh individu. Selain itu, kemampuan meregulasi diri berarti individu memiliki rasa percaya diri, bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan dan keterbatasan diri sendiri. Kemampuan pribadi ini sangat penting karena merupakan sebagai landasan kehidupan yang penuh dengan permasalahan dan tantangan dalam hidup. Resiliensi sangat penting bagi manusia, individu harus mampu mengungkapkan pikirannya secara

wajar dan tepat, tanpa penundaan. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki regulasi diri dapat menyelesaikan skripsinya dengan mempertimbangkan berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan bahwa *perceived social support* merupakan dukungan sosial yang diterima individu berupa dukungan dari orang-orang terdekatnya, mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya di sekitar individu tersebut. Dukungan seperti ini dapat membantu individu mengatasi tantangan dengan lebih baik. Aspek-aspek dukungan sosial menurut Zimet & Dahlem et al. (1988) meliputi: *family* (dukungan keluarga), *friend* (dukungan dari teman), *significant others* (dukungan sosok spesial).

Adanya dukungan sosial dari yang dirasakan oleh mahasiswa mampu memicu adanya motivasi dalam diri mahasiswa, dukungan tersebut dapat berupa memperhatikan dan mendengarkan setiap keluhan mahasiswa, serta mendukung dan mendampingi setiap kekhawatiran yang diungkapkan mahasiswa. *Social support* memegang peranan penting dalam ketahanan mahasiswa, dukungan yang diterima mahasiswa rantau dapat mendorong para mahasiswa tersebut untuk menunjukkan semangat dan bangkit dari keterpurukan.

Albert Bandura menyatakan konsep regulasi diri bahwa individu hanya dapat mengontrol proses psikologi dan perilakunya sebelum individu tersebut dapat beradaptasi secara efektif terhadap lingkungannya (Ghufron & Rini Risnawati, 2014). Regulasi diri merupakan proses pemikiran, perasaan dan tindakan dari individu yang

direncanakan dengan baik dalam mencapai tujuan. Menurut Pichardo et al., (2014) Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk merencanakan dan memantau perilaku diri sendiri saat menghadapi keadaan yang berubah-ubah untuk mencapai tujuan tertentu. Penyesuaian yang seperti ini sangat diperlukan karena dapat menentukan langkah-langkah untuk mencapai tujuan. Menurut Pichardo et al., 2014 yaitu: *goal setting* (penetapan tujuan), *decision making* (pengambilan keputusan), *perseverance* (ketekunan) itu merupakan aspek regulasi diri yang diaplikasikan dalam mengatur perilaku diri untuk mencapai tujuan pribadi.

Mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi dapat memengaruhi resiliensi dalam diri mahasiswa, regulasi diri dapat menghadapi diri sendiri, perubahan akan tingkah laku dengan cara menentukan lingkungan kearah yang lebih positif, menumbuhkan dukungan kognitif, serta menciptakan konsekuensi pada tingkah laku sendiri pada mahasiswa. Dan kemampuan mahasiswa untuk bangkit dalam mengahapi serta mengatasi situasi yang penuh tekanan juga makin baik.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah ditentukan, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan antara *Perceived Social Support* dan Regulasi Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa Rantau yang sedang Mengerjakan Skripsi.

2. Manfaat

a. Manfaat secara teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan referensi dibidang psikologi pada khususnya mengenai Hubungan antara *Perceived Social Support* dan Regulasi Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa Rantau yang sedang Mengerjakan Skripsi.

b. Manfaat secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan yang berguna khususnya bagi mahasiswa rantau, agar dapat meningkatkan Regulasi Diri dan *Perceived Social Support* dengan resiliensi akademik, karena dapat meningkatkan motivasi, rasa percaya diri dan tidak mudah putus asa saat sedang mengerjakan skripsi. Serta memberikan informasi yang mendalam mengenai Hubungan antara *Perceived Social Support* dan Regulasi Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa Rantau yang sedang Mengerjakan Skripsi.