

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan merupakan elemen krusial dalam mewujudkan generasi muda yang berkualitas, membentuk karakter individu, sikap toleransi, tanggung jawab, sehingga menghasilkan generasi muda Indonesia yang tangguh dan memiliki semangat juang yang tinggi dalam menghadapi tantangan global (Wahab & Luthfan, 2023). Lembaga pendidikan yang berpeluang tinggi dalam membentuk generasi muda yang berkualitas salah satunya adalah pendidikan tinggi, menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 24 Tentang Sistem Pendidikan Tinggi. Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Indonesia juga menetapkan bahwa pendidikan tinggi sangat penting untuk memperkuat nilai-nilai tersebut di kalangan mahasiswa sebagai generasi penerus. Hal ini sangat relevan, mengingat mahasiswa berada pada masa *emerging adulthood* yakni peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal, mencakup usia 18 hingga 25 tahun.

Periode *emerging adulthood* sangat penting dalam pengembangan karakter dan identitas, serta menunjukkan transisi menuju kedewasaan dengan mengemban nilai-nilai sosial yang ada (Santrock, 2011). Dalam tahap perkembangan menurut Havighurst (1972), setiap individu bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya dan apabila seseorang berhasil melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik, maka ia akan merasakan kebahagiaan. Namun, jika ia tidak dapat melaksanakan tugas perkembangan tersebut ia dapat merasakan kekecewaan yang akan menghambat tugas perkembangan selanjutnya.

Saat berada di perguruan tinggi, individu akan mengalami perubahan besar dalam kehidupannya (Santrock, 2007). Kehidupan di perguruan tinggi bisa menjadi tahap kehidupan yang menantang bagi mahasiswa pasalnya mahasiswa dituntut untuk mampu melewati tugas-tugas perkembangannya. Mahasiswa harus mampu beradaptasi dan mengatasi berbagai tantangan seperti tekanan akademis, penyesuaian sosial seperti perubahan budaya, gaya hidup, dan lingkungan, demi menjaga kelangsungan pendidikan yang baik (Astuti & Edwina, 2017). Menurut Lazarus (1976) apabila terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan yang dipikul dengan kemampuan individu untuk mengatasi tuntutan yang dihadapi, maka akan memunculkan stres pada individu. Dalam konteks ini, jika mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya, maka akan memicu stres yang dapat memperburuk kesulitan yang dihadapi selama masa perkuliahan. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat tangguh dalam menghadapi tantangan pada masa dewasa awal.

Secara demografis, sebagian besar mahasiswa yang berada dalam fase emerging adulthood saat ini merupakan bagian dari generasi muda yang masuk dalam kelompok usia produktif yang lahir pada 1997-2012 (BPS, 2020) dan dikenal sebagai gen Z atau generasi Zilenial yaitu sebanyak 74,93 juta jiwa atau sekitar 27,94 % dari total penduduk Indonesia. Dalam penelitian Jauhari dan Arviani (2023) menyebutkan bahwa generasi Z cenderung lebih berpotensi memiliki tingkat masalah kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan generasi lainnya dan mengalami tekanan hampir dua kali lipat dibandingkan generasi sebelumnya. Pandangan ini sejalan dengan konsep generasi *Strawberry* yang sering dianggap sebagai generasi lunak yang mudah hancur seperti buah *strawberry* (Aulia dkk.,

2022). Sejalan dengan itu, Kasali (2018) mengungkapkan bahwa generasi muda saat ini yaitu generasi Z, memiliki mental generasi *strawberry*.

Generasi Z disebut generasi *strawberry* pada awalnya karena tumbuh di era perkembangan teknologi yang sering kali mengalami tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan seperti *self-diagnosis*, didikan yang kurang baik dari orang tua, dan kondisi ekonomi yang semakin sejahtera membuat generasi muda menyukai hal-hal instan sehingga muncullah mentalitas *strawberry*, yang tidak dapat menahan kesulitan dan tekanan sosial, mudah menyerah, dan daya stress yang rendah (Musyorafah dkk., 2023). Generasi *strawberry* merupakan istilah yang merujuk pada generasi yang kreatif, kritis, dan memiliki banyak gagasan tetapi disaat yang bersamaan mereka memiliki mentalitas rapuh, tidak dapat menahan tekanan sosial dan bekerja jelas seperti generasi terdahulu, terlihat dari sifat yang mudah menyerah, putus asa, memiliki daya saing dan daya juang rendah, serta memiliki ketahanan tubuh yang lemah (Rahayu & Baiduri, 2023).

Dari data survei terbaru (Survei Kesehatan Indonesia, 2023) menunjukkan adanya prevalensi depresi paling tinggi pada kelompok anak muda yaitu penduduk yang berusia 15-24 tahun dan 61% diantaranya pernah mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup dan hanya 10,4% anak muda dengan depresi yang mencari pengobatan, sehingga depresi yang tidak mendapatkan penanganan yang baik tersebut berpotensi menyebabkan bunuh diri. Tingginya tingkat depresi dan rendahnya akses konseling yang dilakukan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa memiliki kesulitan dalam mengelola emosi negatif, tidak dapat beradaptasi dengan perubahan dan tekanan, serta belum mampu mengembangkan kompetensi diri untuk mengatasi masalah.

Berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa generasi *strawberry* pada akhirnya akan menyebabkan kerentanan distres psikologis, tetapi dengan adanya kemampuan resiliensi yang dimiliki, diharapkan membantu mahasiswa agar tetap tangguh dan bisa bertahan serta menyelesaikan pendidikannya pada saat dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan, bahkan dapat melewati setiap tantangan dan tuntutan selanjutnya dengan lebih tenang (Kumalasari & Wulandari, 2022). Namun nyatanya, mahasiswa generasi *strawberry* kurang menumbuhkan ketangguhan, terbukti dari banyaknya pemberitaan mengenai kasus bunuh diri sepanjang bulan Januari s.d Agustus tahun 2023 sebanyak 866 kasus.

Kurangnya resiliensi juga diperkuat dengan data dari Pusiknas Bereskrim Polri (2024) mengenai kasus dugaan bunuh diri seorang mahasiswi Fakultas MIPA UNNES, berinisial NJW (20) yang ditemukan tewas di Mall Paragon Semarang, Jawa Tengah, diduga karena tak sanggup menangani masalah keluarga dan asmara, Selasa (10/10/2023). Kasus kedua dari kota yang sama, kasus dugaan bunuh diri mahasiswa berinisial EN (24) yang ditemukan meninggal di kamar kosnya di kawasan Tembalang, diduga karena EN tak sanggup menanggung beban masalah keuangan, Rabu (11/10/2023). Kasus ketiga didapat dari Inews Jatim, mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kecamatan Klojen, Kota Malang, yang berinisial MAS (24) melakukan bunuh diri dengan cara melompat ke Sungai Brantas lantaran memiliki permasalahan dalam penyelesaian skripsi. Data tersebut menunjukkan kesulitan mahasiswa dalam menjalin atau mempertahankan hubungan interpersonal serta beradaptasi dalam lingkungan perkuliahan yang lebih mandiri. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa kurang resilien terhadap tantangan dan tuntutan yang harus dihadapinya pada masa dewasa awal.

Dengan memiliki kemampuan resilien, individu/mahasiswa dapat memiliki keterampilan mengatasi trauma secara efisien dan efektif sehingga dapat menyeimbangkan perasaan positif dan negatif (Sherry, 2020). Maka dari itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan resiliensi supaya dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan di masa dewasa awal (Irianto, Rahman, & Abdillah, 2021). Dalam *American Psychological Association (APA) Dictionary of Psychology* (2015) pengertian resiliensi yaitu proses dan hasil dari keberhasilan dalam beradaptasi positif dengan pengalaman hidup yang sulit dan menantang, terutama melalui fleksibilitas mental, emosional, dan penyesuaian terhadap tuntutan eksternal dan internal.

Penelitian psikologis menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi dapat dikembangkan dan dipraktikkan lewat pengalaman adaptasi positif. Sesuai dengan pengertian resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi adalah kualitas diri yang dapat menjadikan individu berkembang dengan beradaptasi terhadap berbagai bentuk kesulitan dan stres, serta kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman yang sulit. Connor dan Davidson (2003) juga membagi resiliensi menjadi lima aspek, yaitu: (a) Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan; (b) Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap emosi negatif, efek penguatan dari stres; (c) Penerimaan positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman; (d) Kontrol diri; dan (e) Spiritualitas. Resiliensi dapat diartikan sebagai kapabilitas dinamis yang dapat dikembangkan dan dapat ditingkatkan sepanjang hidup, diharapkan kemampuan resiliensi yang dimiliki mahasiswa dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan global.

Penelitian Dhovier dan Maryam (2024) membagi tingkatan resiliensi ke dalam tingkatan kategori resiliensi mahasiswa. Tingkatan kategori sedang dengan nilai

persentase sebesar 59% dengan jumlah 209 mahasiswa. Sebanyak 19% mahasiswa berada dalam kategori tinggi dengan jumlah 66 mahasiswa dan 22% mahasiswa berada dalam kategori rendah dengan jumlah 79 mahasiswa. Diperoleh bahwa sebagian besar kategori resiliensi mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berada pada tingkat kategori sedang yakni 59% atau sama dengan 209 mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 – 28 April 2024, terhadap sepuluh orang mahasiswa yang termasuk kategori mahasiswa generasi *strawberry*, diperoleh bahwa dari sepuluh mahasiswa terdapat enam subjek yang mengatakan permasalahan yang sama yakni adanya tuntutan dari orang tua mengenai prestasi kuliah, mereka merasa tertekan dengan tuntutan akademik dan ekspektasi orang tua. Lima subjek juga mengatakan sebagian besar permasalahan mereka datang dari media sosial, mereka sulit tidur karena *overthinking* sehingga lebih rentan terhadap stres dan kecemasan. Delapan dari sepuluh subjek juga memiliki kecenderungan untuk berpikir bunuh diri dan lima diantaranya masih sering memikirkannya hingga pada saat wawancara berlangsung. Pikiran negatif ini akan menjadi masalah yang fatal apabila mahasiswa terlalu berlarut-larut dalam masalah yang ia hadapi. Dari uraian fakta di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa generasi *strawberry* masih tergolong kategori rendah.

Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi menurut Nashori dan Saputro (2021) adalah sebagai berikut: (a) Kebersyukuran; (b) Usia dan Gender; (c) Status sosial ekonomi; (d) Karakteristik kepribadian; (e) Religiusitas; (f) Koping stres; (g) Efikasi diri; (h) Kecerdasan emosi; (i) Optimisme; (j) Gaya pola asuh; (k) Dukungan sosial. Pertiwi, dkk (2023) berpendapat bahwa orang yang tidak resilien,

tentunya akan sulit untuk bangkit dari kesulitan. Sehingga perlu adanya dorongan dalam diri untuk menghargai kehidupannya yakni kebersyukuran. Dengan adanya kebersyukuran maka kesulitan yang dialami dapat teratasi. Saputra dan Fauziah (2021) menambahkan bahwa individu yang resilien akan memiliki rasa syukur atau terima kasih sebagai pertahanan diri terhadap segala peristiwa menyedihkan. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran berkorelasi positif dengan resiliensi. Dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian terdahulu yang memaparkan bahwa kebersyukuran memberikan kontribusi dalam pembentukan resiliensi (Utami, 2020) dan adanya hubungan positif dan antara kebersyukuran dan resiliensi pada penyandang tuna daksa bukan bawaan (Seran, 2023). Jadi kebersyukuran memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi seseorang (Puspita & Ayriza, 2022). Menurut Watkins, dkk., (2003), rasa syukur merupakan ekspresi emosi yang muncul sebagai respons individu terhadap pengalaman hidup, yang dapat ditandai dengan perasaan senang, sedih, simpati, dan pada adanya kecenderungan untuk memandang kehidupan secara lebih positif. Sedangkan Listiyandini, dkk., (2015) menjelaskan rasa syukur sebagai pengalaman emosional yang mencakup perasaan berterima kasih, kebahagiaan, serta menghargai berbagai hal yang diterima dari sekitarnya. Perasaan ini kemudian mendorong individu untuk membalas atau meneladani kebaikan yang telah diterimanya.

Listiyandini (2015) merangkum beberapa aspek Kebersyukuran yang disusun oleh Fitzgerald (1998) dan Watkins dkk (2003) sebagai berikut; (a) Memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, individu yang bersyukur dapat mengenali dan menghargai pemberian yang diterimanya yang kemudian mendorong terbentuknya sikap positif. Sekecil apapun pemberian dari Tuhan maupun dari orang lain, ia akan menghargainya, (b) Perasaan positif

terhadap kehidupan yang dimiliki, seseorang yang memiliki rasa syukur selalu merasa cukup bahkan ketika menghadapi situasi sulit, mampu menerima situasi sulit, (c) Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki, ucapan syukur diikuti dengan tindakan positif sebagai timbal balik atas kebaikan yang diterimanya.

Generasi *strawberry* yang resilien dapat rentan terhadap stres dan tekanan emosional. Bersyukur membantu individu menafsirkan penderitaan sebagai suatu pelajaran kehidupan yang positif. Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020) juga ditemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran dan resiliensi, artinya bersyukur memengaruhi kemampuan resiliensi seseorang dalam menghadapi peristiwa sulit. Sejalan dengan penelitian Listiyandini (2018) yang menemukan bahwa resiliensi pada generasi muda dapat diprediksikan dari rasa syukur yang dimiliki. Dalam penelitiannya terhadap remaja yang tinggal di panti sosial, remaja akan kesulitan dalam penerimaan diri, merasa tidak berdaya, rendah diri, dan mudah putus asa, dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama anggota keluarga. Tetapi jika remaja tersebut telah mengalami fase untuk mampu bersyukur akan situasi yang dialaminya maka hal tersebut akan membentuk kemampuan resiliensi. Kajian yang membahas hubungan resiliensi dengan kebersyukuran pada mahasiswa sudah banyak diteliti. Adapun kajian yang membahas resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry* yang dilakukan oleh Ifada (2024). Namun, penelitian tersebut menggunakan penguatan karakter sebagai variabel yang memengaruhi resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*. Belum ada penelitian yang menghubungkan kebersyukuran dan resiliensi pada mahasiswa Generasi *Strawberry*. Oleh karena itu, kebaruan yang akan diteliti pada subjek

mahasiswa generasi *strawberry* adalah mengukur langsung hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi.

Berdasarkan uraian di atas, tingkat resiliensi mahasiswa generasi *strawberry* perlu untuk mendapatkan perhatian. Kemampuan resiliensi sendiri dapat terwujud melalui kebersyukuran. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*.

2. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Menjadi wawasan baru untuk memperkaya ilmu pengetahuan bagi pembaca dan menjadi sumbangan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi klinis yang membahas mengenai kebersyukuran dan resiliensi mahasiswa generasi *strawberry*.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa yang masuk dalam kategori Generasi *Strawberry* dalam tujuannya untuk meningkatkan kebersyukuran dan resiliensi

yang dimiliki agar dapat menjadi individu yang resilien dalam menghadapi tekanan dan terbebas dari *labelling* “Gen *Strawberry*”.

b. Universitas

Hasil penelitian ini memberikan informasi mengenai gambaran rasa syukur dan resiliensi mahasiswa generasi *strawberry*. Sehingga universitas dan para praktisi dapat memfasilitasi mahasiswa dengan mengadakan program yang tepat untuk membantu pengembangan diri mahasiswa agar dapat menjadi pribadi yang resilien.

c. Penelitian Selanjutnya

Diharapkan untuk dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya dalam memperkaya ilmu psikologi yang membahas tentang resiliensi dan rasa syukur mahasiswa generasi *strawberry*.