

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sistem pendidikan Indonesia dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pasal 14 menegaskan bahwa jenjang pendidikan formal terdiri dari pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Sementara itu, Pasal 19 menjelaskan bahwa pendidikan tinggi adalah fase pendidikan setelah menengah, yang meliputi berbagai program seperti diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor, yang diselenggarakan oleh institusi perguruan tinggi. Salah satu elemen yang menunjang sistem pendidikan di perguruan tinggi adalah mahasiswa. Peran pokok mahasiswa adalah terlibat dalam eksplorasi ilmu pengetahuan dan berkontribusi untuk memberikan perubahan dengan ilmu yang didapat (Papilaya & Huliselan, 2016). Menurut Hulukati dan Djibran (2018), mahasiswa sarjana umumnya memiliki rentang usia 18 sampai 25 tahun. Rentang usia tersebut merupakan proses individu mengalami transisi dari remaja menuju kehidupan dewasa (Santrock, 2011). Pada fase ini, individu yang berada di dunia perkuliahan akan cenderung merasa sudah lebih dewasa, memiliki pilihan yang lebih beragam, lebih memiliki banyak waktu yang dihabiskan bersama teman sebaya, lebih banyak kesempatan untuk mencoba berbagai gaya hidup dan nilai-nilai, menikmati kebebasan yang lebih besar, serta mendapatkan tantangan-tantangan akademik yang lebih besar dari sebelumnya (Santrock, 2011). Beberapa masalah umum yang dialami mahasiswa sarjana di antaranya adalah jadwal kuliah yang padat, banyaknya tugas dan laporan dengan tenggat waktu yang berdekatan,

tugas kelompok yang melibatkan anggota kelompok yang sulit diajak bekerja sama, kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan perkuliahan dan kegiatan di luar perkuliahan yang membuat mahasiswa merasa jenuh, mudah marah, tidak mampu menjaga konsentrasi belajar dan terganggunya kesehatan (Lesmana & Savitri, 2019).

Mahasiswa pascasarjana atau magister sendiri memiliki tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa sarjana (Monica, Abidin, Lubis, & Novita, 2025). Tuntutan akademik atau beban studi yang kompleks yang dialami oleh mahasiswa pascasarjana adalah penelitian yang lebih mendalam, ekspektasi untuk melakukan publikasi, hingga kesiapan untuk berkontribusi pada keilmuan melalui penelitian yang orisinal (Golde, 2005). Namun, mahasiswa pascasarjana juga mengalami tantangan yang biasa dialami oleh mahasiswa sarjana, seperti kesulitan dalam mengerjakan tugas dan ujian, kesulitan mencari sumber referensi sendiri, dan mengalami stres saat menghadapi beberapa tugas yang berdekatan (Faisal & Namir, 2022).

Karakteristik dan tuntutan akademik yang berbeda ini membuat kehidupan mahasiswa di setiap jenjang memiliki ciri khasnya tersendiri. Namun, baik jenjang sarjana maupun pascasarjana memiliki persamaan dalam mengalami tantangan akademik sehari-hari. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk bertahan dan bangkit ketika menghadapi tantangan akademik yang dialami sehari-hari. Kemampuan ini dikenal sebagai *academic buoyancy*, yaitu kemampuan untuk berhasil mengatasi hambatan akademis dan tantangan yang lazim terjadi dalam kehidupan akademik sehari-hari (Martin & Marsh, 2008).

Academic buoyancy melibatkan pengembangan kekuatan individu dengan menekankan pendekatan proaktif daripada reaktif terhadap hambatan dan tantangan dalam ranah pembelajaran (Yun, Hiver, & Al-Hoorie, 2018). Putwain, de Wal, van Alphen (2023) mendukung pendapat tersebut dengan berpendapat bahwa *academic buoyancy* adalah pendekatan proaktif untuk menangani tantangan pendidikan yang umum sebelum tantangan tersebut berkembang menjadi lebih serius. Beach, Anderson, Jacovidis, dan Chadwick (2020) mengemukakan bahwa *academic buoyancy* merupakan sebuah kemampuan untuk mengatasi kegagalan dengan baik, melangkah maju dari kegagalan, dan bangkit kembali dari tantangan yang pasti terjadi di lingkungan sekolah. Mahasiswa yang memiliki *academic buoyancy* mampu menghadapi kemunduran akademik seperti nilai rendah atau kritik negatif tanpa merasa terancam atau kehilangan kepercayaan diri, serta mampu mengelola stres perkuliahan sehari-hari dan menunjukkan kontrol diri yang baik dalam berbagai situasi akademik (Lesmana & Savitri, 2019). Menurut Martin, Colmar, Davey, dan Marsh (2010), terdapat lima dimensi yang membangun *academic buoyancy* yang disebut dengan 5Cs. Kelima dimensi tersebut adalah *confidence*, *coordination*, *commitment*, *composure*, dan *control*.

Penelitian yang dilakukan oleh Bahrodin, Muslih, dan Andreastya (2023) pada 200 mahasiswa sarjana, diperoleh hasil bahwa mayoritas mahasiswa (67%) memiliki *academic buoyancy* pada kategori sedang, 24% termasuk kategori rendah, dan 9% termasuk kategori tinggi. Penelitian Sintia (2025) pada 200 mahasiswa pascasarjana di salah satu universitas di Jakarta juga menunjukkan hasil bahwa 71,5% memiliki *academic buoyancy* pada kategori sedang. Menurut Rahayu, Syaf,

dan Nasution (2024), mahasiswa yang memiliki *academic buoyancy* pada kategori sedang masih perlu meningkatkan kemampuannya dalam mengatasi kinerja akademik yang buruk, bangkit dari demotivasi, melewati masalah atas hubungan yang kurang harmonis dengan dosen, melewati keadaan stress saat belajar, dan menghadapi tugas yang banyak. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Suharsono dan Fatimah (2024) pada 314 mahasiswa di sebuah universitas swasta di Malang menunjukkan bahwa rata-rata *academic buoyancy* pada mahasiswa S1 masih berada pada kategori rendah yang berarti perlunya usaha untuk meningkatkan *academic buoyancy* pada mahasiswa.

Peneliti melakukan wawancara singkat sebagai data awal terhadap enam orang mahasiswa dari tanggal 26 sampai 29 April 2025. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, peneliti mendapatkan beberapa respon tentang dimensi-dimensi *academic buoyancy*. Pada dimensi *confidence*, empat dari enam mahasiswa mengatakan bahwa mereka kurang atau tidak percaya diri dalam menghadapi mata kuliah atau tugas-tugas yang dianggap sulit. Tiga mahasiswa mengatakan bahwa mereka tidak memiliki strategi khusus saat kepercayaan diri mereka menurun dalam menjalani perkuliahan. Hal itu ditunjukkan dengan ketiganya mengatakan hal yang sama, yaitu hanya bisa *overthinking* saat kehilangan kepercayaan diri. Salah satu mahasiswa tersebut juga mengatakan bahwa saat kepercayaan dirinya menurun, ia sering membandingkan nasibnya dengan nasib teman-temannya yang menurutnya lebih beruntung.

Pada dimensi *coordination*, tiga mahasiswa tidak memiliki rencana atau strategi dalam belajar atau memenuhi tugas-tugas perkuliahan. Tiga mahasiswa

tersebut memiliki alasan yang serupa, yaitu mereka menunggu *mood* atau momen untuk belajar atau mengerjakan tugas. Hal itu menunjukkan kurangnya *coordination* dalam merencanakan pembelajaran. Namun, saat ditanya mengenai cara mereka menghadapi hal-hal tidak terduga saat belajar atau mengerjakan tugas, empat mahasiswa mengatakan bahwa mereka dapat beradaptasi dengan mengatur ulang waktu belajar mereka. Hanya dua mahasiswa yang tidak tahu apa yang harus dilakukan di situasi tersebut.

Pada dimensi *commitment*, keenam mahasiswa pernah merasa kehilangan semangat untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Namun lima dari mahasiswa tersebut memiliki cara masing-masing untuk mengembalikan motivasinya dengan cara mengingat tujuan masa depan, menenangkan diri, melakukan *self-reward* dengan jalan-jalan, dan berbincang dengan teman untuk menaikkan motivasi.

Pada dimensi *composure*, keenam mahasiswa pernah mengalami cemas atau khawatir terkait perkuliahan. Situasi yang membuat mereka cemas adalah saat presentasi dan ujian. Saat ditanya mengenai cara mereka dalam menjaga ketenangan saat menghadapi ujian atau presentasi, satu mahasiswa mengatakan bahwa dirinya selalu belajar lebih fokus saat menghadapi ujian dan presentasi. Ia juga mengatakan bahwa ia selalu meyakinkan diri sendiri bahwa dirinya bisa. Namun, lima dari enam mahasiswa yang diwawancarai tidak memiliki cara khusus untuk menjaga ketenangannya dalam menghadapi situasi-situasi tersebut.

Pada dimensi *control*, saat ditanya cara mereka mengendalikan emosi atau stres saat menghadapi tekanan akademik, jawaban keenam mahasiswa tersebut

beragam, ada yang menangis, menghindari interaksi dengan teman, dan *scrolling* media sosial hingga lupa waktu. Namun, keenam mahasiswa tersebut sama-sama mengakui kalau cara mereka merespon stres membuat mereka kurang produktif.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, ditemukan bahwa sebanyak 66,7% mengaku kurang percaya diri dalam menghadapi perkuliahan, dan 50% tidak memiliki cara khusus untuk mengatasi hal tersebut. Pada aspek perencanaan belajar (*coordination*), 50% tidak memiliki strategi belajar yang jelas, meskipun 66,7% di antaranya mampu menyesuaikan diri saat menghadapi gangguan tak terduga. Seluruh responden (100%) pernah mengalami penurunan semangat, namun 83,3% dari mereka mampu bangkit kembali dengan cara masing-masing. Pada aspek pengelolaan diri saat menghadapi kecemasan (*composure*), seluruh mahasiswa pernah merasa cemas, dan sebanyak 83,3% belum memiliki cara untuk tetap tenang dalam situasi menekan. Sementara itu, pada aspek pengendalian emosi dan stres (*control*), seluruh responden (100%) menunjukkan respons yang cenderung tidak produktif. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang diwawancara masih menghadapi kendala dalam mempertahankan ketahanan akademik (*academic buoyancy*).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan hasil wawancara di atas, diharapkan mahasiswa memiliki *academic buoyancy* untuk dapat mengatasi secara efektif tantangan yang muncul dalam kehidupan akademik sehari-hari. Sejalan dengan pendapat tersebut, Martin, Colmar, Davey, dan Marsh (2010) juga mengemukakan bahwa pelajar harus tetap tangguh atau *buoyant* untuk dapat mengatasi tantangan akademik sehari-hari.

Academic buoyancy menjadi penting karena berkaitan positif dengan peningkatan kepercayaan diri, perencanaan, ketekunan, serta penurunan kecemasan dan ketidakpastian (Martin, Colmar, Davey, & Marsh, 2010). Selanjutnya, *academic buoyancy* juga menjadi hal yang berkontribusi terhadap motivasi, keterlibatan, kesenangan, dan perencanaan pendidikan di masa depan (Beach, Anderson, Jacovidis, Chadwick, 2020). Pelajar yang memiliki *academic buoyancy* yang tinggi juga akan mengalami penurunan kesulitan akademik, sedangkan yang memiliki *academic buoyancy* yang rendah akan mengalami lebih banyak kesulitan akademis (Martin & Marsh, 2020).

Berdasarkan pendapat Martin dan Marsh (2008), *academic buoyancy* terdiri dari dua faktor besar, yaitu faktor distal seperti etnis, status sosial ekonomi, serta keadaan orang tua dan faktor proksimal seperti faktor psikologis dan faktor-faktor yang berhubungan dengan tempat belajar atau sekolah. Namun, umumnya faktor proksimal merupakan faktor yang lebih dinamis dan lebih terbuka terhadap intervensi sehingga menjadi fokus utama dalam penelitian-penelitian terbaru (Martin & Marsh, 2008). Secara umum, faktor proksimal dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu faktor psikologis, faktor keterlibatan dan lingkungan sekolah, serta dukungan dari keluarga dan teman sebaya. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *academic buoyancy* di atas, peneliti menggunakan dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel prediktor pada penelitian ini.

Salah satu elemen terpenting bagi seseorang saat mengalami tantangan adalah adanya dukungan sosial (Jia & Cheng, 2022). Seseorang yang memperoleh dukungan dari orang lain umumnya memiliki perasaan bahwa dirinya disayangi,

dihargai, serta merasa terlibat dalam sebuah jaringan sosial (Sarafino & Smith, 2011). Di bidang akademik, individu yang mampu berkembang dengan baik umumnya memiliki jaringan dukungan sosial dengan teman yang kuat (Collie dkk., 2017). Mahasiswa tingkat sarjana juga akan lebih sering menghabiskan waktu bersama teman sebayanya (Santrock, 2011). Selain itu, jaringan teman sebaya yang kuat juga sangat membantu mahasiswa pascasarjana dalam melewati kesulitan akademik di program perkuliahannya (Lovitts, 2001).

Hasil penelitian Bahrodin (2024) secara lebih spesifik menyatakan bahwa dukungan teman sebaya (*peer support*) berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik sehari-hari. Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian dari Jalal (2024) yang menunjukkan bahwa *peer support* memiliki dampak positif terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa.

Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk pertolongan konkret yang diberikan oleh individu lain atau bantuan yang dirasakan oleh penerimanya, yang dapat berasal dari berbagai pihak, seperti pasangan, keluarga, tenaga medis, organisasi, maupun teman. Lebih lanjut, dukungan teman sebaya adalah sebuah sistem saling memberi dan menerima bantuan berdasarkan rasa hormat, tanggung jawab bersama, dan kesepakatan tentang apa yang bermanfaat, dengan fokus pada pemahaman perasaan orang lain melalui pengalaman bersama dalam menghadapi masalah emosional dan psikologis (Mead, Hilton, & Curtis 2001). Aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari empat hal, yaitu *emotional or esteem support*, *tangible or instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support* (Sarafino & Smith, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bahrodin (2024) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan positif dengan *academic buoyancy*, yang artinya semakin tinggi peran dukungan teman sebaya, maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tantangan akademik sehari-hari. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Jalal (2024) juga menyatakan bahwa ketika mahasiswa merasa didukung dan diterima oleh teman-temannya, mereka cenderung memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang lebih besar untuk menghadapi hambatan akademik karena dukungan teman sebaya yang mencakup bantuan praktis seperti mengerjakan tugas atau memberi nasihat juga membantu mahasiswa merasa mampu mengatasi tantangan dan kegagalan, sehingga meningkatkan *academic buoyancy* mereka. Berdasarkan teori-teori dan hasil penelitian di atas, rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah, “Apakah terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan informasi kepada mahasiswa untuk menghadapi tantangan dalam aktivitas akademik.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi acuan untuk meneliti lebih lanjut tentang *academic buoyancy*, khususnya pada mahasiswa.