

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa termasuk pada periode *emerging adulthood* yang merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Yang mana karakteristik paling menonjol dari periode tersebut yaitu adanya ketidakstabilan pada diri mahasiswa yang muncul karena adanya eksplorasi yang dilakukan oleh mahasiswa pada semua bidang kehidupan Syed (Eva N, et al, 2020). Kemudian disebutkan bahwa masa remaja akhir dan masa dewasa awal merupakan periode yang ditandai adanya perubahan fisiologis dan psikologis yang besar yang termasuk juga peningkatan stress Matud et al (Barbayannis et al., 2022). Pendapat lain menyebutkan bahwa transisi dari tahapan perkembangan remaja akhir menuju dewasa dianggap sebagai fase yang penuh tekanan (Kinanthi, et al., 2020). Tekanan tersebut muncul karena adanya perubahan yang terjadi pada mahasiswa. Perubahan tersebut muncul akibat adanya berbagai tantangan baru, tanggung jawab yang lebih besar, dan tuntutan untuk menjadi lebih mandiri dalam mengambil keputusan. Dalam kondisi tersebut membuat mahasiswa berada dalam situasi yang sulit yang kemudian perlu memiliki kemampuan beradaptasi, kemampuan tersebut terkandung dalam resiliensi (Kinanthi, et al., 2020).

Dalam penelitian Putriana Harir (2021) disebutkan bahwa mahasiswa yang resilien memiliki strategi *coping stress* yang tepat, fleksibel, dapat mengontrol diri dan mampu menerima perubahan kondisi. Kemudian Fitri Hartika dan Kushendar (2019) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi akan cenderung menunjukkan sikap yang positif dalam menghadapi rintangan. Kemudian Septiani dan Fitria (Wulandari dan Dewi Kumalasari, 2022) menyebutkan bahwa sikap resiliensi yang baik pada mahasiswa dapat membantu untuk mengelola stress dengan segala bentuk kemampuan yang ada pada dirinya.

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (adversity) atau trauma yang dialami dalam kehidupan (Reivich & Shatte, 2002). Pendapat lain menyebutkan resiliensi adalah kapasitas yang dimiliki individu untuk menghadapi, mengatasi serta merespon secara positif situasi-situasi tidak menyenangkan yang sulit untuk dihindari dan memanfaatkannya untuk memperkuat diri lalu nantinya mampu beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan dan kekecewaan yang muncul dalam hidup Dewi (Roellyana dan Ratih Arruum, 2016).

Kemudian Reivich & Shatte (2002) menyebutkan ada 7 aspek yang dapat membangun resiliensi yaitu: 1) *Emotion regulation*, yakni kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. 2) *Impulse control*, merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dalam dirinya. 3) *Optimism*, merupakan kondisi dimana individu percaya terhadap dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang akan terjadi. 4) *Causal analysis*, merupakan kemampuan individu untuk dapat mengidentifikasi permasalahan yang mereka hadapi. 5) *Empathy*, yaitu kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis seseorang. 6) *Self-efficacy*, merupakan sebuah keyakinan pada diri individu untuk mampu menyelesaikan permasalahan yang dialaminya dan dapat mencapai kesuksesan. Lalu 7) *Reaching out*, merupakan kemampuan individu dalam meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpanya.

Dengan itu, kemudian disebutkan bahwa individu yang memiliki kemampuan resiliensi biasanya mampu mempertahankan kesehatan fisik dan psikologis mereka lalu mempunyai kemampuan untuk pulih lebih cepat dari situasi yang penuh tekanan atau keadaan stress Ryff dan Singer (Malkoc dan Yalcin, 2015). Resiliensi juga memungkinkan individu dapat mengatasi kesulitan secara positif

pada saat menghadapi situasi yang menantang Bajaj dan Pande (Tan Yuanfa et al., 2021).

Hal tersebut menunjukkan bahwa resiliensi perlu dimiliki oleh mahasiswa baru. Akan tetapi data menyebutkan bahwa rata-rata resiliensi orang Indonesia masih tergolong rendah (Takwin Bagus, 2021). Hal itu didukung oleh penelitian Prihartono, et al (2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki resiliensi yang rendah yaitu 53.85% dan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi yaitu 46.15%. Penelitian lain menemukan bahwa resiliensi pada mahasiswa rata-rata masih tergolong dalam kategori rendah hingga sedang, hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa masih memerlukan banyak penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang mereka alami (Rahayu Tasya dan Annastasia Ediati, 2021).

Mahasiswa baru yang masih memiliki kemampuan resiliensi rendah ditandai dengan kemampuan regulasi emosi masih di bawah rata-rata yang ditunjukkan dengan masih kesulitan dalam menghadapi tantangan baik berupa situasi maupun orang-orang (Zahra et al, 2021). Kemudian dalam aspek pengendalian impuls juga masih rendah ditandai dengan mudah tersinggung ataupun tidak bisa menahan amarah karena hal-hal kecil. Selain itu, kebanyakan mahasiswa hanya memiliki harapan sebatas ingin cepat lulus kuliah dan pesimis terkait karir ataupun pekerjaan, hal tersebut menunjukkan bahwa aspek optimisme juga masih rendah (Astuti F dan Triana, 2017). Hal lain yang menunjukkan masih rendahnya kemampuan resiliensi pada mahasiswa yaitu mahasiswa pada saat menghadapi suatu permasalahan masih terfokus pada jalan keluar bukan berpikir terkait penyebab dari masalah tersebut, hal ini berkaitan dengan aspek analisis kausal. Dalam aspek empati, mahasiswa juga masih kurang peka dalam mengenali perasaan atau kondisi orang disekitarnya, lalu mahasiswa masih tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki untuk dapat menyelesaikan perkuliahan secara tepat waktu yang menunjukkan bahwa efikasi dirinya masih kurang. Dan yang terakhir mengenai pencapaian, ditandai dengan seringkali melakukan

kesalahan yang sama dengan terlambat mengumpulkan tugas kuliah (Astuti F dan Triana, 2017).

Adapun resiliensi menjadi penting terlebih lagi bagi mahasiswa baru, karena individu yang tidak resilien akan rentan untuk mengalami stress. Hal tersebut didukung oleh pendapat Willda & Elda (2016) bahwa resiliensi merupakan faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi individu dalam mengungkapkan stress. Hal itu sejalan dengan pernyataan Faizah, et al (2020) bahwa stress cenderung lebih tinggi pada mahasiswa baru karena mereka harus menyesuaikan dirinya dengan berbagai perubahan baru di tingkat perguruan tinggi. Stress dapat berakibat pada gangguan mental seperti depresi. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Maulina Bania dan Dwi Retno (2018) bahwa stress dapat dianggap sebagai ancaman yang lalu dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan niat untuk mengakhiri hidup.

Oleh karena itu, resiliensi harus ada dalam diri mahasiswa untuk membantu pulih dari berbagai situasi yang menekan serta untuk menanggulangi macam-macam kesulitan yang sedang dialami (Irianto, et al., 2021). Pendapat lain menyebutkan bahwa resiliensi penting bagi individu untuk dapat secara efektif dalam menghadapi dan mengelola berbagai stressor (Cooper et al., 2020). Sejalan dengan pendapat tersebut, resiliensi disebut penting bagi mahasiswa karena bila mahasiswa memiliki resiliensi mereka akan lebih mampu mengatasi berbagai stress yang dialami selama di perguruan tinggi yang akan berdampak buruk pada performa akademik dan kehidupan pribadi mereka (Listiyandini & Sari, 2015).

Kemudian, terdapat variabel lain yang berpeluang untuk resiliensi memberikan dampak secara signifikan yaitu variabel kesejahteraan psikologis. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Novianti & Ilham (2022) bahwa adanya pengaruh dari resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis dengan dimediasi oleh dukungan sosial. Kemudian pendapat Lia Zhuang & Felicity Hasson (2020), bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang baik, maka akan membantu dalam mencegah efek yang buruk dari stress juga dapat meningkatkan

kesejahteraan seseorang. Hal serupa disebutkan oleh Connor & Davidson (Quintiliani et al., 2021) bahwa resiliensi dapat melindungi dari stress dan resiliensi juga terbukti dapat menjadi faktor pelindung bagi para mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya. Penelitian lain menyebutkan bahwa resiliensi berperan dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Labrague Leodoro, 2021). Selain itu, Ryff & Singer (Malkoc & Yalcin, 2015) menyebutkan bahwa individu yang resilien biasanya mampu mempertahankan kesehatan fisik dan psikologis mereka dan memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat dari kejadian yang penuh tekanan.

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan dapat menanggapi setiap tugas kuliah dengan perasaan dan sikap yang baik dan akan berperilaku secara positif dalam menanggapi masalah, sehingga mampu menyelesaikan masa studi tepat waktu (Koten Flora et al, 2021). Kemudian individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tidak hanya memiliki mental yang positif, tetapi juga dapat menerima diri sendiri, memiliki hubungan dengan orang lain juga memiliki sesuatu dan mengembangkan diri Akhtar & Kroenor-Herwig (Rahman et al, 2020). Kesejahteraan psikologis merupakan kunci bagi individu untuk menjadi sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang dimilikinya secara maksimal (Awaliyah & Listiyandini, 2017).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) diartikan sebagai evaluasi seseorang tentang kehidupannya yang dapat menerima sisi kehidupan yang positif maupun negatif sehingga memiliki kepuasan dan kebahagiaan Ryff (Mariyanti, 2017). Kesejahteraan psikologis pada hakikatnya adalah nilai positif dari kesehatan mental yang ada didalam diri seseorang sehingga menyebabkan seseorang mampu mengidentifikasi apa yang hilang dalam hidupnya Ryff (Koten Flora et al, 2021). Kemudian Huppert (Nurcahyo & Valentino, 2020) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis mengarah pada bagaimana individu dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan dan menjalaninya dengan bahagia.

Ryff (1998) menggambarkan kesejahteraan psikologis melalui enam dimensi keberfungsian yang meliputi penerimaan diri (*Self-acceptance*) yaitu keadaan dimana individu dapat bersikap positif terhadap dirinya dan mampu menerima dirinya dengan utuh, hubungan positif dengan orang lain (*Positive relation with other*) yaitu adanya hubungan yang terjalin atas kepercayaan, adanya kehangatan dan saling memahami, otonomi (*Autonomy*) yaitu kemampuan individu dalam mengatur dirinya, penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*) yaitu kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi psikisnya, tujuan hidup (*Purpose in Life*) yaitu keadaan individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat dan rasa arah yang mengarah pada adanya makna dalam hidup dan yang terakhir yaitu pertumbuhan pribadi (*Personal growth*) yaitu kemampuan individu untuk terus mengembangkan potensi diri sehingga dapat menjadi pribadi yang berfungsi sepenuhnya.

Dengan itu, maka disebutkan bahwa kesejahteraan psikologis dikatakan dapat menjadi prediktor dari berbagai aspek kehidupan mahasiswa seperti aspek pribadi-sosial, akademik dan karir, aspek-aspek tersebut seperti prestasi akademik, kontrol diri, kepuasan hidup, rasa syukur, optimis, dan harapan (Eva, dk., 2020). Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung tidak mudah mengalami depresi, kecemasan serta disfungsi sosial. Kemudian kesejahteraan psikologis yang positif berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa yang juga baik, yang menolong mahasiswa untuk berfungsi secara efektif (Nurchahyo & Valentina, 2020).

Adapun mahasiswa baru yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, mereka akan cenderung lebih rentan mengalami gejala-gejala gangguan mental, seperti selalu merasa cemas/ tegang/khawatir, kehilangan rasa diri berharga, penurunan kemampuan kognisi, penurunan energi (Triwahyuni & Clement, 2021). Selain itu, Kurniasari et al (2019) juga menyebutkan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru ditandai dengan mengalami perasaan penakut, pemalu dan mudah bingung, mengalami rendah diri, kurang

terbuka pada orang lain dan sering mengalami perasaan tertekan karena permasalahan-permasalahan yang dialami.

Lalu, Chao (Aulia & Panjaitan, 2019) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah cenderung terlibat dalam kegiatan negatif seperti penggunaan alkohol, perilaku menetap, gangguan tidur, merasa tidak puas dengan kehidupannya bahkan sampai melakukan bunuh diri. Pendapat lain menyebutkan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah berarti bahwa mahasiswa kurang dapat efektif berfungsi secara efektif (Nurchahyo & Valentina, 2020). Lalu, kurang optimalnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ditunjukkan dari adanya mahasiswa yang belum memiliki tujuan masa depan yang jelas (Awaliyah & Listiyandini, 2017).

Maka dari itu, kesejahteraan penting dimiliki oleh mahasiswa. Kesejahteraan psikologis dapat membantu mahasiswa untuk dapat menjalankan aktivitas sehari-harinya dengan efektif (Mulawarman M et al, 2022). Kesejahteraan psikologis juga dapat membantu mahasiswa dalam proses beradaptasi yang kemudian dapat membantu dalam menghadapi tuntutan akademis mahasiswa (Khoirunnisa Adzmi dan Ika Zenita, 2016). Kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa penting untuk membuat tumbuh menjadi pribadi yang produktif dalam bidang akademik dan berbagai bidang kehidupan (Eva N et al, 2020). Kesejahteraan psikologis bermanfaat bagi orang dewasa untuk menjalani kehidupan yang sehat, menjadikan aspek penting dari kehidupan seseorang di tahun-tahun kuliah Garcia et al (Aulia & Panjaitan, 2017).

Kemudian terdapat penelitian terdahulu yang mendukung bahwa resiliensi memiliki korelasi dengan kesejahteraan psikologis seperti penelitian yang dilakukan Jin Jong-im dan Kim Nam-cho (2017) yang berjudul “Grit, Resiliensi Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Keperawatan”, menyatakan bahwa semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa keperawatan maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Penelitian lain oleh Novianti dan Ilham (2022) dengan judul “Pengaruh Resiliensi Terhadap *Psychological Well-Being*

Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa”, menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis yang di moderasi oleh variabel dukungan sosial. Lalu didukung lagi oleh penelitian Tan Yuanfa et al (2021) dengan judul “Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tiongkok Selama Pandemi COVID-19: Peran Resiliensi dan Stress Lingkungan”, menunjukkan bahwa resiliensi memiliki efek positif yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis saat pandemi. Akan tetapi ada penelitian yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis, dalam penelitian Adi Sigit (2019) dengan judul “Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer di Kecamatan Karangobar Kabupaten Banjarnegara.

Selain beberapa penelitian di atas, masih banyak lagi penelitian-penelitian lain yang dilakukan untuk mengungkap terkait korelasi antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Akan tetapi penelitian-penelitian tersebut masih terdapat beberapa kekurangan. Misalnya, kekurangan pada desain penelitian yang digunakan pada penelitian Tan Yuanfa et al., (2021). Selain itu, kekurangan lain terletak pada penggunaan alat ukur seperti pada penelitian Adi Sigit (2019). Dan penelitian-penelitian lain yang menyarankan untuk melakukan penelitian lain dengan partisipan yang berbeda dan lebih luas cakupannya (Nasir Abd, 2022; Labrague Leodoro, 2021; Jin Jong-im dan Kim Nam-cho, 2017).

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan pengujian signifikansi untuk mendapatkan data seberapa signifikan variabel resiliensi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian yang berkaitan dengan resiliensi dan kesejahteraan psikologis masih perlu dilakukan, hal tersebut berdasar pada rekomendasi penelitian sebelumnya bahwa perlu adanya penelitian lanjutan dengan partisipan berbeda dengan cakupan yang lebih luas untuk mengeneralisasi hasil pada populasi yang lebih luas. Maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa.

B. Identifikasi Masalah

Masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa yang dirasakan oleh mahasiswa baru dikatakan sebagai fase yang penuh dengan tekanan. Hal tersebut terjadi karena adanya berbagai perubahan seperti tantangan baru, tanggung jawab yang lebih besar, dan tuntutan untuk menjadi lebih mandiri dalam mengambil keputusan. Dalam kondisi tersebut mahasiswa perlu memiliki kemampuan beradaptasi, kemampuan tersebut terkandung dalam resiliensi.

Mahasiswa yang resilien memiliki strategi *coping stress* yang tepat, fleksibel, dapat mengontrol diri dan mampu menerima perubahan kondisi. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan dan stress yang dihadapi. Resiliensi dapat melindungi dari stress dan resiliensi juga terbukti dapat menjadi faktor pelindung bagi para mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan psikologis pada hakikatnya adalah nilai positif dari kesehatan mental yang ada didalam diri seseorang sehingga menyebabkan seseorang mampu mengidentifikasi apa yang hilang dalam hidupnya. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah rentan mengalami gejala-gejala gangguan psikologis seperti sering merasa cemas, mengalami perasaan penakut, pemalu dan mudah bingung, mengalami rendah diri, kurang terbuka pada orang lain dan sering mengalami perasaan tertekan karena permasalahan-permasalahan yang dialami. Kesejahteraan psikologis dapat membantu mahasiswa dalam proses beradaptasi yang kemudian dapat membantu dalam menghadapi tuntutan akademis mahasiswa.

Dengan demikian, maka tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa juga bagaimana resiliensi dapat mempengaruhi pada kesejahteraan psikologis di mahasiswa.

C. Rumusan Masalah

1. Seperti apa gambaran resiliensi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun ajaran 2022-2023?
2. Seperti apa gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun ajaran 2022-2023?
3. Bagaimana pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun ajaran 2022-2023?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran umum resiliensi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun ajaran 2022-2023.
2. Untuk mengetahui gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun ajaran 2022-2023.
3. Untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun ajaran 2022-2023.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran baru untuk perkembangan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Konselor
Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru bagi konselor dalam mengembangkan program layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan dan sebagai referensi bagi yang akan melakukan penelitian dengan variabel yang serupa.

F. Sistematika Penulisan

1. BAB I PENDAHULUAN

Terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

Terdiri dari konsep teori mengenai resiliensi, kesejahteraan psikologis, penelitian terdahulu, kerangka pikir dan hipotesis penelitian.

3. BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Terdiri dari pembahasan mengenai desain penelitian, populasi sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

4. BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Terdiri dari hasil dan pembahasan untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang dibuat di BAB I.

5. BAB V SIMPULAN DAN SARAN

Terdiri dari simpulan penelitian dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.