

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Menjadi mahasiswa merupakan idaman bagi setiap orang dalam meniti karir di bidang pendidikan formal. Penguasaan ilmu pengetahuan dan pengalaman selama di perguruan tinggi diharapkan dapat menjadi modal dasar dalam mencapai cita-cita masa depan mereka. Untuk menempuh pendidikan tersebut, tidak sedikit dari mahasiswa yang rela meninggalkan kampung halamannya untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi di luar kota bahkan di luar pulau, seperti halnya mahasiswa yang berasal dari Pulau Sumatera yang berkuliah di Pulau Jawa.

Pulau Jawa menjadi salah satu tempat tujuan utama para mahasiswa yang berasal dari daerah untuk melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi. Hal ini disebabkan karena semua perguruan tinggi unggulan berada di Pulau Jawa seperti Universitas Indonesia, Universitas Gajah Mada, Institut Teknologi Bandung dan Universitas Pendidikan Indonesia. Selain itu jarang ditemukan perguruan tinggi yang bermutu bagus di luar Pulau Jawa dan jurusan yang tersedia di Pulau Jawa lebih banyak pilihannya. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *4International Colleges and Universities (4ICU)*, *Webometrics* dan *QS Top Universities* pada tahun 2012 menunjukkan bahwa 10 universitas terbaik di

Indonesia terdapat di Pulau Jawa, yaitu Institut Teknologi Bandung, Universitas Indonesia, Universitas Gajah Mada, Universitas Gunadarma, Universitas



Pendidikan Indonesia, Universitas Diponegoro, Universitas Sebelas Maret, Institut Teknologi Sepuluh November, Universitas Airlangga dan Institut Pertanian Bogor (Kompasiana, 2012). Hal ini sependapat dengan Hidajat (2000) yang menyatakan bahwa banyak provinsi di Indonesia (terutama di luar Pulau Jawa) yang belum memiliki cukup perguruan tinggi, baik dari kualitas maupun kuantitas.

Menurut situs Wikipedia (2012) di kota Bandung sendiri terdapat lebih dari 100 perguruan tinggi atau sejajar perguruan tinggi seperti akademi, sekolah tinggi dan sebagainya, mulai dari negeri sampai dengan swasta. Salah satunya adalah Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Mahasiswa yang berkuliah di UPI tidak hanya saja berasal dari kota Bandung atau Jawa Barat namun juga cukup banyak yang berasal dari luar Jawa Barat bahkan luar Pulau Jawa.

Proses penyesuaian diri diperlukan ketika seseorang memasuki situasi dan kondisi lingkungan yang baru, dan hal yang sama tentu saja akan dialami oleh mahasiswa (Sobur, 2003). Brouwer (Alisjahbana, Sidharta & Brouwer, 1980) mencatat beberapa masalah yang harus diperhatikan oleh mahasiswa ketika menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, antara lain masalah perbedaan cara belajar, masalah perpindahan tempat, masalah yang berkaitan dengan mencari teman baru dan hal-hal yang berkaitan dengan pergaulan, masalah perubahan relasi, dan masalah pengaturan waktu serta masalah menyangkut nilai-nilai hidup (Alisjahbana, Sidharta & Brouwer, 1980). Sebagian besar mahasiswa mampu mengatasi permasalahan tersebut dan menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, namun sebagian lainnya gagal untuk menyesuaikan diri sehingga mereka menjauhi dan menghindari mahasiswa lain, bahkan bersikap

bermusuhan sehingga mereka selalu dalam keadaan cemas, dan tidak tenang (Sobur, 2003). Sejalan dengan pendapat yang dinyatakan oleh Sobur, Brouwer mengemukakan bahwa jika mahasiswa gagal mengatasi permasalahan dan tekanan-tekanan yang ada maka mahasiswa bersangkutan akan mengalami gangguan dan hambatan yang pada akhirnya dapat menyebabkan depresi (Alisjahbana, Sidharta & Brouwer, 1980).

Memasuki universitas merupakan waktu yang penuh tekanan (*stressful*) bagi banyak mahasiswa karena mereka harus melalui proses adaptasi pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi dan lingkungan yang baru (Essandoh & Mori dalam Misra & Castillo, 2004). Menurut Thawabieh dan Qaisy (2012) masa transisi dari lingkungan sekolah ke lingkungan kampus dapat menyebabkan kekagetan psikologis, akademik dan sosial bagi mahasiswa karena terdapat banyak perbedaan sistem pendidikan antara lain cara mengajar, tuntutan akademik, bentuk hubungan antara mahasiswa dan universitas dan hubungan antar mahasiswa itu sendiri. Namun bagi mahasiswa perantau hal ini akan lebih menekan karena mereka juga harus belajar perbedaan nilai-nilai budaya dan juga bahasa sebagai persiapan akademik (Essandoh & Mori dalam Misra & Castillo, 2004).

Dalam artikel ilmiahnya yang berjudul “*Experiencing Culture Shock in College*”, Balmer (2009) mewawancarai seorang siswa yang baru saja menyelesaikan sekolah menengah dan mau melanjutkan ke universitas di luar kota. Dari hasil wawancara diketahui bahwa untuk pertama kali dia akan bangga dan mempersiapkan dirinya untuk bertemu dengan orang-orang baru, antusiasme untuk belajar agar sukses di lingkungan barunya. Namun, pada akhirnya

mahasiswa tersebut merasakan ketidaknyamanan sehingga menyebabkan mahasiswa tersebut tidak ingin melanjutkan kuliahnya (Balmer, 2009).

Berdasarkan kasus tersebut diketahui bahwa mahasiswa tersebut tidak dapat mengatasi ketidaknyamanannya dan gagal menyesuaikan diri hingga memutuskan berhenti kuliah. Menurut Balmer (2009) kebiasaan-kebiasaan baru yang ditemui di lingkungan baru dapat menyebabkan tekanan dan berakibat pada kompetensi akademik siswa bahkan sampai memutuskan berhenti kuliah. Dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut akibat tuntutan lingkungan pendidikan atau universitas disebut dengan stres akademik.

Stres akademik adalah hasil dari kombinasi berbagai hal yang berhubungan dengan tuntutan akademik yang melebihi kapasitas adaptasi individu (Wilks dalam Calaguas, 2011).

Banyak faktor yang menyebabkan seorang mahasiswa mengalami stres akademik. Menurut Wilks (Calaguas, 2011) stres akademik banyak disebabkan oleh masalah pengaturan waktu, beban keuangan, interaksi dengan pengajar, tujuan pribadi, kegiatan sosial, penyesuaian dengan lingkungan kampus, dan kurangnya dukungan. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa stres akademik disebabkan oleh sistem semester, ruang kuliah yang padat, sumber daya yang tidak adekuat untuk menyelesaikan tugas akademik (Agolla & Ongori dalam Calaguas, 2011), tugas yang terus menerus, ketakutan dalam menghadapi ujian, sistem ujian dan ekspektasi diri yang tinggi (Clift & Thomas, Kohlon, Berg & Keinan dalam Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa berbagai jurusan di UPI juga menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi pemicu stres akademik antara lain, mahasiswa cenderung mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi ujian lisan (Hermawati, 2008). Hubungan sosial mahasiswa dengan dosen wali cenderung kurang baik sehingga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ketercapaian beban SKS (Priatna, 2008).

Selain itu faktor lain yang juga menjadi pemicu, yaitu mahasiswa cenderung mendapat didikan yang keras dari orang tua agar memiliki prestasi yang baik (Octaviana, 2012), 29,9% dari mahasiswa yang menjadi sampel penelitian memiliki keyakinan yang rendah mampu melaksanakan berbagai aktivitas dalam rangka memenuhi tuntutan akademik (Mustaqim, 2010), dan kondisi tempat kost kurang baik dibandingkan dengan lingkungan rumah dalam menunjang mahasiswa untuk menyelesaikan tugas kuliah (Maulana, 2012).

Menurut Cheng dkk. (Misra & Castillo, 2004) pemicu stres akademik pada mahasiswa bukan perantau dan mahasiswa perantau pada dasarnya sama, namun persepsi mengenai stres akademik dan strategi penangganya berbeda pada tiap budaya. Ketika stres akademik ditanggapi secara negatif, mahasiswa dapat mengalami gangguan fisik dan psikis (Murphy & Archer dalam Nandamuri & Ch, 2006). Richlin-Klonsky & Hoe (Busari, 2012) menambahkan bahwa jika stres yang dialami berkelanjutan maka hal tersebut dapat menurunkan prestasi akademik, mengganggu kemampuan mahasiswa untuk ikut berpartisipasi di lingkungan universitas, dan cenderung terjerumus pada perilaku yang merusak. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres pada

mahasiswa adalah tersedianya dukungan sosial. (Murphy & Archer dalam Nandamuri & Ch, 2006).

Dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal dimana salah seorang memberikan bantuan atau pertolongan kepada yang lain (Taylor, 1995). Smet (1994: 137-138) menjelaskan bahwa dukungan sosial melindungi individu dari efek stres berat dengan cara yang berbeda dan dalam bentuk yang berbeda pula. Menurut House (Smet, 1994: 136) dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan normatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Macgeorge dkk. (Wilks, 2008: 107) menjelaskan bahwa stres akademik dan depresi menurun sejalan dengan meningkatnya dukungan informatif. Rospenda dkk. (1994) menemukan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga potensial dalam menghadapi stres akademik dan kekuatan potensial untuk performansi akademik mahasiswa.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Maslihah (2011) menemukan bahwa semakin baik dukungan sosial orang tua yang dipersepsi siswa, semakin baik prestasi akademik yang dicapai. Sejalan dengan pendapat Maslihah, Cutrona dkk (dalam DeBerard dkk., 2012) juga menemukan bahwa dukungan sosial orang tua berkorelasi positif dengan prestasi mahasiswa. Dukungan sosial orang tua dan teman berkaitan dengan nilai akademis yang baik, berkurangnya perilaku buruk, berkurangnya tekanan psikologis dan berkurangnya kenakalan remaja yang berdampak pada prestasi akademik (Silbereisen & Todt dalam Yasin & Dzulkifli, 2011). Prestasi akademik yang baik berkorelasi negatif dengan stres yaitu semakin

rendah stres yang dialami maka semakin baik prestasi akademik yang dicapai (Alva & Reyes, Chung & Cheng dalam Glozah, 2012; Dziegielewski dkk., 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Baqutayan (2011) menemukan bahwa dukungan sosial dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik yang dialami dan merasa puas dengan hasil akademik yang diperoleh.

Bagi mahasiswa perantau dukungan sosial merupakan faktor yang penting dalam menyesuaikan diri di daerah baru sebagai mediator stres akademis (Jung Bang, 2009). Karena berada jauh dari daerah asal, banyak mahasiswa perantau tidak mendapatkan dukungan sosial yang tepat sehingga mengakibatkan munculnya perasaan terisolasi di daerah yang baru dan menghambat mereka untuk mendapatkan dukungan sosial itu sendiri (Pedersen, 1991; Poyrazli & Grahame, 2007 dalam Jun Bang, 2009). Untuk mendapat dukungan sosial tersebut mahasiswa harus berinteraksi dengan orang lain. Selain orang tua, teman dapat memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan dan cenderung segera tersedia (di lingkungan universitas), dapat menyediakan informasi yang relevan dengan lingkungan universitas, serta diprediksikan dapat mengurangi tekanan psikologis (Rodriguez dalam Crocket dkk., 2007; Chou, Clara dkk., Sarason dalam Whitney, 2010; Wilks, 2008).

Untuk melihat gambaran pada mahasiswa UPI, peneliti melakukan studi awal pada bulan Desember 2012 dengan mewawancarai beberapa mahasiswa UPI yang berasal dari luar Pulau Jawa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami kesulitan ketika pertama kali tinggal di Bandung terutama masalah bahasa dan teman. Dalam hal akademis, subjek banyak

mengeluhkan beratnya beban mata kuliah dan tugas-tugas yang banyak, kondisi kelas yang kurang kondusif, dan sistem pembelajaran yang sangat berbeda dibandingkan dengan di SMA. Kondisi tersebut menyebabkan subjek merasa tertekan dan untuk mengatasi hal tersebut subjek menyibukkan diri dengan kegiatan di luar kampus atau menceritakan permasalahannya kepada orang terdekat atau teman.

Ketika mahasiswa juga memiliki tingkat resiliensi yang bagus maka mereka dapat beradaptasi dengan stres akademik secara efektif sehingga dapat terhindar dari konsekuensi psiko-sosial-emosional yang serius (Wilks, 2008). Wasoga dkk. (Moleli, 2005) menambahkan bahwa keuntungan bagi mahasiswa baru yang resilien adalah mereka dapat berfungsi dengan baik dalam mengatasi segala tantangan yang ada di lingkungan untuk mencapai kesuksesan akademis.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit (Reivich & Shatte, 2002). Orang yang resilien tahu bagaimana ia harus menghadapi suatu masalah dan dapat menemukan cara penyelesaiannya. Mereka tetap berkembang meskipun lingkungan berubah terus menerus karena mereka fleksibel, cerdas, kreatif, cepat beradaptasi serta mau belajar dari pengalaman (Siebert, 2006). Resiliensi dapat membantu mahasiswa agar berhasil secara akademik walaupun terdapat hambatan yang menyulitkan mereka untuk berhasil (Bernard dalam Sarwar, 2010).

Campbel-Sills dkk (Wilks, 2008) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa resiliensi berkorelasi positif dengan *task oriented* atau *problem focused coping*. Ward Struhers dkk (Wilks, 2008) juga menemukan bahwa mahasiswa yang

menggunakan strategi *problem focused coping* menunjukkan performansi akademik yang lebih baik daripada mahasiswa yang menggunakan strategi *emotional focused coping*. Selain itu, penelitian yang dilakukan Lee (2009) pada siswa beresiko menemukan bahwa siswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, juga memiliki nilai akademis yang baik. Sejalan dengan Lee, Perez dkk (2009) juga menemukan bahwa semakin tinggi faktor protektif resiliensi yang dimiliki mahasiswa perantau maka semakin tinggi kesuksesan akademik yang dicapai. Oleh karena itu, mahasiswa perantau yang resilien akan mampu mengatasi stres akademik dan memperlihatkan performansi akademik yang baik.

Menurut Everall dkk. (2006) salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan dari orang tua. Sejalan dengan Everall, Vanbreda (2001) dan Siantz (Perez dkk., 2009) mengatakan bahwa keluarga sebagai faktor pelindung yang meningkatkan resiliensi individu. Penelitian yang dilakukan oleh Riddle dan Romans (2012) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman merupakan prediktor paling kuat dalam resiliensi. Peneliti mengidentifikasi bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, sekolah dan komunitas merupakan karakteristik penting dalam resiliensi siswa (Bernard, Wang dkk., Werner & Smith dalam Lee, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Wilks (2008) juga menemukan bahwa dukungan dari teman dapat memberikan dampak positif dalam menghadapi stres akademik dan menjadi faktor pelindung resiliensi. Perez dkk. (2009) menemukan bahwa tingginya tingkat faktor personal dan lingkungan dalam resiliensi seperti orang tua yang mendukung, teman, dan partisipasi di kegiatan sekolah maka

semakin tinggi keberhasilan akademis. Dengan kata lain, dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau dapat berhubungan dengan resiliensinya dalam menghadapi stres akademik.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Resiliensi dalam Menghadapi Stres Akademik pada Mahasiswa UPI Perantau”.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagi banyak mahasiswa memasuki universitas merupakan waktu yang penuh tekanan (*stressful*) karena mereka harus melalui proses adaptasi pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi dan menghadapi permasalahan yang muncul agar mereka dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru seperti masalah perbedaan cara belajar, perpindahan tempat, masalah yang berkaitan dengan teman baru dan relasi serta nilai-nilai hidup (Alisjahbana, Sidharta & Brouwer, 1980). Namun, bagi mahasiswa perantau hal ini akan lebih menekan karena mereka juga harus belajar perbedaan nilai-nilai budaya dan juga bahasa sebagai persiapan akademik (Essandoh & Mori dalam Misra & Castillo, 2004). Jika mahasiswa gagal mengatasi permasalahan tersebut maka mereka akan mengalami gangguan atau hambatan dan pada akhirnya dapat menyebabkan depresi. Dampak negatif yang ditimbulkan oleh tuntutan lingkungan pendidikan atau universitas disebut dengan stres akademik.

Banyak faktor yang memicu terjadinya stres akademik antara lain kecemasan menghadapi ujian, hubungan sosial yang kurang baik dengan dosen,

lingkungan yang tidak mendukung dan keyakinan diri mahasiswa yang rendah mampu melaksanakan berbagai aktivitas dalam rangka memenuhi tuntutan akademik. Pemicu stres akademik pada mahasiswa bukan perantau dan mahasiswa perantau pada dasarnya sama, namun persepsi mengenai stres akademik dan strategi penanganannya berbeda pada tiap budaya (Cheng dkk. dalam Misra & Castillo, 2004). Bagi mahasiswa perantau dukungan sosial merupakan faktor yang penting dalam menyesuaikan diri di daerah baru sebagai mediator stres akademis (Jun Bang, 2009).

Ketika mahasiswa gagal mengatasi stres akademik dengan efektif, maka akan menghasilkan konsekuensi psiko-sosial-emosional yang serius. Namun bagi mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang bagus, mereka dapat beradaptasi dengan stres akademik secara efektif (Wilks, 2008). Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial (Holaday & McPhearson, 1997) terutama dukungan orang tua dan keluarga yang dapat meningkatkan resiliensi individu serta dukungan dari teman dapat memberikan dampak positif dalam menghadapi stres akademik dan menjadi faktor pelindung resiliensi.

Berdasarkan penjelasan di atas maka, rumusan masalah umum dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa UPI perantau?”. Adapun pertanyaan spesifik untuk menjawab rumusan masalah di atas adalah sebagai berikut.

1. Bagaimanakah gambaran dukungan sosial pada mahasiswa UPI perantau?
2. Bagaimanakah gambaran stres akademik pada mahasiswa UPI perantau?

3. Bagaimanakah gambaran tingkat resiliensi pada mahasiswa UPI perantau?
4. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa UPI perantau?
5. Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa UPI perantau?
6. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa UPI perantau?
7. Apakah stres akademik memediasi hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa UPI perantau?

### **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan dukungan sosial dengan tingkat resiliensi dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa UPI perantau. Secara khusus tujuan penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan gambaran dukungan sosial dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa UPI perantau.
2. Mendeskripsikan gambaran stres akademik pada mahasiswa UPI perantau.
3. Mendeskripsikan gambaran tingkat resiliensi dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa UPI perantau.
4. Mendeskripsikan data-data empiris mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa UPI perantau.

5. Mendeskripsikan data-data empiris mengenai hubungan antara stres akademik dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa UPI perantau.
6. Mendeskripsikan data-data empiris mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa UPI perantau.
7. Mendeskripsikan data-data empiris mengenai stres akademik sebagai variabel mediator dalam hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa UPI perantau.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat penelitian ini khususnya ilmu Psikologi terutama dalam setting klinis adalah menambah wawasan dan pengetahuan mengenai gambaran dan sejauh mana hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dalam menghadapi stres akademik dan dalam setting sosial yaitu sejauh mana dukungan sosial berperan dalam menghadapi stres akademik bagi mahasiswa UPI perantau.

##### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat penelitian ini secara praktis yakni bagi mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa memberikan gambaran mengenai bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi tingkat resiliensi dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa UPI perantau. Melalui penelitian ini

diharapkan dapat menjadi masukan dan pertimbangan untuk pihak universitas terutama bagian kemahasiswaan agar dapat memberikan perhatian berupa dukungan sosial pada mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa dengan harapan agar mahasiswa dapat melaksanakan kegiatan perkuliahan dengan lancar.

#### **E. Struktur Penulisan**

Struktur penulisan dalam skripsi adalah sebagai berikut:

- BAB I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, asumsi, hipotesis dan metode penelitian.
- BAB II Berisi kajian teori dan kerangka berpikir.
- BAB III Metode penelitian yang memuat tentang lokasi dan sampel penelitian, desain penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, serta analisis data penelitian.
- BAB IV Memuat hasil analisis data dan pembahasan.
- BAB V Memuat kesimpulan dan saran.