

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa pada dasarnya memiliki perubahan tantangan tersendiri dalam hidup. Saat individu masuk ke dalam dunia perkuliahan maka terjadi berbagai perubahan, mulai dari perubahan sifat pendidikan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi Perguruan Tinggi (PT), perubahan hubungan sosial, juga pemilihan bidang studi dan mata kuliah. Dunia perkuliahan menuntut individu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut diantaranya pergaulan baru, lingkungan baru, sistem akademik baru, dan aturan-aturan baru lainnya. Perubahan lain juga dapat menuntut individu untuk lebih mandiri, mengatur keuangan yang terbatas, waktu juga kedisiplinan diri.

Tuntutan-tuntutan tersebut akan menjadi sebuah tekanan yang mengakibatkan stres pada mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat muncul dengan berbagai bentuk respon seperti yang dikemukakan oleh Sarafino (Kuncoro, 2021), gangguan kognisi seperti kurang berkonsentrasi, mudah lupa dan tidak mampu mengambil keputusan; gangguan emosi seperti mudah untuk tersinggung, marah, dan gelisah; gangguan fisiologis seperti tremor atau gemetar, mudah lelah dan sebagainya; dan gangguan perilaku seperti penurunan prestasi belajar, penurunan minat belajar, hingga mencontek. Adanya keadaan ini membuat mahasiswa tidak dapat mengerjakan aktivitas akademik dan tugas-tugas yang diberikan dengan optimal.

Greenberg (Amelia, 2014), merangkum secara khusus tekanan-tekanan atau yang disebut dengan *stressor* yang ada pada mahasiswa yaitu perubahan gaya hidup, nilai, jumlah mata kuliah yang diambil, masalah pertemanan, cinta, rasa malu, dan kecemburuan. Murphy & Archer (Amelia, 2014), menambahkan bahwa persaingan antar mahasiswa yang tinggi merupakan salah satu pemicu stres bagi mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa memberikan dampak yang negatif pada kondisi fisik dan psikis. Dampak tersebut berupa gejala fisiologis, kognitif, hubungan interpersonal, organisasional juga emosional.

Stres akan timbul ketika ada beban dan tekanan pada seseorang yang melebihi kemampuan. Ketika stres melanda mahasiswa, mereka memiliki dua pilihan yaitu *fight* (berjuang) dan *flight* (menghindar). Nasution (2019), menambahkan bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah akan *flight* (menghindar) dari permasalahannya. Oleh karena itu, mahasiswa akan cenderung bermalas-malasan, tidak fokus dalam perkuliahannya, cenderung memiliki suasana hati yang tidak baik karena pesimis, *negative thinking*, dan stres yang memicu depresi yang memungkinkan mereka untuk berhenti kuliah atau *drop out*.

Hasbullah (Arham & Ahmad, 2017), menyatakan bahwa faktor penyebab mahasiswa *drop out* dikarenakan dari faktor motivasi belajar yang kurang, kualitas layanan pendidikan dan keadaan sosial ekonomi, mahasiswa kurang berminat dalam mengikuti perkuliahan dan fasilitas yang kurang memadai sebagai penunjang dalam proses perkuliahan. Masalah dan tekanan pada mahasiswa di perguruan tinggi yaitu *drop out* dan mengundurkan diri atau

lebih dikenal dengan istilah putus kuliah yang menimbulkan masalah bagi perguruan tinggi karena tingkat kegagalan mahasiswa mencerminkan masalah bagi perguruan tinggi tersebut. Adapun data persentase yang diambil dari Buku Statistik Pendidikan Tinggi (2017), persentase *drop out* mahasiswa yang paling tinggi di Indonesia ada di provinsi Bengkulu dengan 8,24% atau 3.947 dari 47.913 mahasiswa tahun 2017 lalu.

Penelitian sebelumnya tentang efikasi diri, dukungan sosial dan resiliensi yang dilakukan oleh Sari (2017), terhadap mahasiswa Akbid Ngudia Husada Bangkalan menemukan bahwa mahasiswa semester awal mendapatkan tekanan saat beradaptasi dilingkungan sosial maupun lingkungan akademiknya. Perguruan tinggi memiliki lingkungan pendidikan yang berbeda, mereka di hadapkan pada tugas-tugas baru, misalnya harus mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku, terpisah dengan keluarga, uang saku yang terbatas, jadwal kegiatan yang padat hingga fasilitas yang kurang memadai. Mahasiswa yang menjadikan tugas-tugas baru sebagai tekanan, dapat mempengaruhi kondisi mahasiswa secara fisik ataupun pikirannya. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sari terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri, regulasi emosi dan resiliensi (Sari, 2017).

Tekanan-tekanan di sistem akademik menyebabkan mahasiswa mengalami stres dan tidak dapat beradaptasi dengan permasalahan tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa dibutuhkan untuk dapat resilien dari berbagai kondisi dan situasi yang penuh tantangan dan tekanan agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang

dimiliki yaitu kemampuan individu untuk bertahan, bangkit dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan (Widuri, 2012). Reivich & Shatte (Asriandari, 2015), mengungkapkan bahwa individu yang resilien mengerti bahwa halangan dan rintangan bukanlah akhir dari segalanya. Berdasarkan hal itu penting bagi mahasiswa untuk memiliki resiliensi dalam dirinya untuk dapat melanjutkan proses akademiknya. Individu memiliki cara tersendiri dalam merespon masalah yang terjadi pada dirinya, ada individu yang mampu merespon masalahnya secara positif namun tak jarang individu yang merespon masalahnya dengan cara yang negatif. Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah. Sebaliknya individu yang memiliki kesulitan dalam regulasi emosi sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi dengan orang lain dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain. Regulasi emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologi, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu.

Rirkin & Hoopman (Nuzuliya, 2021), secara khusus menunjukkan resiliensi mahasiswa, yaitu pembelajar harus mempunyai daya tahan, mampu beradaptasi ketika menghadapi kesulitan, sehingga apapun kondisinya, individu selalu berpeluang untuk berkembang dalam keilmuan individu baik di

masyarakat maupun tekanan-tekanan yang masih ada di dalamnya. Wang & Gordon (Nuzuliya, 2021), menyatakan bahwa pembelajar yang menunjukkan ketahanan akademik akan mampu mengubah lingkungan yang dianggap sulit menjadi benar-benar memotivasi dengan mempertahankan harapan yang tinggi dan berpikir tinggi, dengan berorientasi pada tujuan dan memiliki kemampuan memecahkan masalah. Resiliensi akan mampu mempengaruhi penampilan yang dibawa individu baik disekolah, perguruan tinggi, tempat kerja serta mampu mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hubungan dengan orang lain (Reivich & Shatte, 2002).

Wawancara dan observasi secara umum pada bulan Juni 2023 kepada beberapa mahasiswa dari berbagai semester dan jurusan berbeda, yaitu mahasiswi berinisial F yang juga merantau dari kota Kalimantan mengatakan bahwa menjadi mahasiswa penuh dengan tantangan, selain adaptasi lingkungan baru tempat tinggal juga lingkungan pertemanan dan kampus yang tidak selalu sesuai dengan harapan, ditambah dengan tugas kuliah yang datang bersamaan membuatnya harus memutar otak dengan uang yang juga terbatas untuk tetap menyelesaikan tugas dan mengatur keuangan agar tetap hidup dengan baik dikota perantauan. Seringkali F menyerah dan kehilangan motivasi akibat dari banyaknya tekanan yang dihadapi, namun mimpinya yang selalu dapat membuatnya bangkit demi masa depan yang lebih baik. Hal lain menurut TH seorang mahasiswa semester akhir yang juga seorang pekerja paruh waktu, mengatakan bahwa tugas-tugas kuliah seringkali menyulitkan dan penuh dengan tantangan, namun keinginan untuk tetap melanjutkan selalu ada karena dunia

kerja mungkin tidak lebih baik daripada rumitnya tugas dalam perkuliahan, meskipun tugas kuliah baginya hanya sekedar sesuatu yang harus diselesaikan tidak peduli benar atau salahnya, sehingga TH pun tidak begitu paham dengan materi yang dipelajari meskipun sudah berstatus sebagai mahasiswa semester akhir. Selanjutnya berdasarkan pengamatan peneliti ditemukan mahasiswa S yang lebih suka mempercayakan tugas-tugasnya kepada orang lain (joki) bahkan mengambil cuti semester karena sudah tidak sanggup dengan tugas kuliah, namun S tetap ingin menjadi sarjana karena tuntutan orang tuanya.

Berdasarkan fenomena tersebut diduga karena rendahnya resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa sehingga berdampak pada rendahnya efikasi diri dan regulasi emosi yang dimiliki, dimana membuat mahasiswa merasa tertekan, tidak antusias juga stres dalam menjalankan perkuliahan. Resiliensi akademik yang dimiliki individu membentuk hasil untuk menyesuaikan diri ketika menghadapi kesulitan atau kondisi yang tidak menyenangkan serta mampu bertahan dan mengembangkan diri saat menghadapi kesulitan, sehingga diharapkan mahasiswa memiliki resiliensi yang baik sehingga mampu menghadapi beban tugas yang dimiliki, namun pada kenyataannya tidak sedikit mahasiswa yang tidak resilien, artinya kurang mampu dalam menghadapi permasalahan sehingga mengalami hambatan dalam menempuh pendidikannya.

Regulasi emosi ialah suatu kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Regulasi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu untuk mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan

sehari-hari. Regulasi emosi diri ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh individu baik melalui sikap dan perilakunya. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam penyelesaian suatu masalah (Cole dkk, Widuri, 2012; Gross, Anshori, 2017). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri dan regulasi emosi yang baik dapat bertindak untuk tetap tenang dan bertahan dalam segala tekanan tugas akademik sehingga menjadikannya individu yang lebih resilien dengan meyakini bahwa dirinya bisa melaksanakan dan mengorganisasi serangkaian tindakan untuk mencapai suatu hasil sesuai dengan yang diinginkan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa”**.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Meningkatkan pengetahuan kepada pembaca agar dapat mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik khususnya pada mahasiswa di Surakarta. Penulisan karya ilmiah ini adalah untuk mengetahui antara teori dan kasus nyata yang terjadi di kehidupan dunia pendidikan perguruan tinggi sehari-hari.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pedoman untuk mahasiswa serta diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu motivasi agar mahasiswa mampu mengatasi permasalahan dan tetap dalam kondisi emosi juga ketahanan yang baik mengenai *self efficacy* dan regulasi emosi yang berhubungan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa.

### b. Bagi Masyarakat

Sebagai informasi dan pengalaman untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan peneliti lain tentang subjek penelitian ini, sehingga dapat dijadikan referensi alternatif bagi para peneliti yang akan datang tentang hubungan antara *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa.

## 1.4 Keaslian Penelitian

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti mengkaji sejumlah penelitian sebagai pustaka menyesuaikan topik yang sedang diteliti, seperti yang tersaji dalam tabel 1.1 sebagai berikut:

**Tabel 1.1**  
**Keaslian Penelitian**

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Analisa Penelitian	Hasil Penelitian
Agung Kuncoro (2021)	Pengaruh <i>Self-Efficacy</i> Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Mahasiswa Baru Yang Berasal Dari SMA/SMK Di Ma'had Sunan Ampel Al - 'Aly	Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan <i>random sampling</i> serta teknik pengambilan data menggunakan angket yang mengacu pada teori <i>self efficacy</i> , angket yang mengacu pada teori regulasi emosi dari Gross, dan <i>Connor-Davidson Resillience Scale (CD-RISC)</i> .	Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji regresi linier berganda.	Hasil penelitian menunjukkan jika adanya pengaruh secara parsial maupun secara simultan antara <i>self efficacy</i> dan regulasi emosi terhadap resiliensi sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.
Hadi Fathoni (2021)	Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Di Institut Agama Islam Ibrahimy Banyuwangi	Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket berupa kuesioner.	Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier sederhana.	Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara regulasi diri dengan resiliensi. Semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki seorang mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat resiliensinya, sebaliknya semakin rendah regulasi diri mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat resiliensinya.
Harjuna & Rinaldi (2022)	Kontribusi Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Mahasiswa Dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orangtua	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data yang dikumpulkan menggunakan skala yang berupa kuisisioner.	Analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana yang tujuannya melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.	Penelitian dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua menunjukkan esensi yang cukup baik, berdasarkan hasil analisis regulasi emosi responden berada pada kategori sedang dan begitupun resiliensi responden juga berada pada kategori sedang.
Kurniani Nuzuliya (2021)	Pengaruh Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Selama	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Pengambilan sampel	Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier sederhana.	Penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik siswa memiliki resiliensi akademik sedang, juga tingkat optimisme

	Masa Pandemi Covid-19 Di SMAN 1 Trenggalek	dilakukan dengan metode <i>convenience sampling</i> . Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi akademik dan skala optimisme.		sedang. Optimisme dengan resiliensi akademik memiliki pengaruh yang positif dengan nilai signifikansi 0,000 yang dapat dikatakan bahwa apabila optimisme semakin tinggi maka resiliensi akademik yang dimunculkan akan semakin tinggi. Nilai signifikansi sebesar 0,000 < probabilitas 0,005, sehingga disimpulkan bahwa koefisien regresi optimisme berpengaruh terhadap resiliensi akademik. Pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik sebesar 54,2%.
Maharani & Nursalim (2022)	Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Individu Terhadap Kemampuan Resiliensi Peserta Didik Di SMP Negeri 10 Surabaya	Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, sedangkan teknik pengumpulan data, peneliti mengembangkan alat ukur angket berupa jawaban berskala ( <i>Rating Scale</i> ) yaitu Skala Likert.	Teknik analisis penelitian yaitu uji normalitas dan uji linearitas serta untuk menguji korelasi antar variabel peneliti menggunakan uji hipotesis alternatif <i>Rank Spearman</i> .	Hasil analisis data dalam penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri terhadap kemampuan resiliensi dengan signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,816 positif. Selanjutnya ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kemampuan resiliensi peserta dengan signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,817 positif. Hasil lain adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi individu terhadap kemampuan resiliensi dengan signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi 0,843 positif.
Nahda Nabila (2019)	Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Universitas	Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data yang digunakan	Analisis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi, yaitu dengan menganalisis hubungan antara	Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada

Islam Riau	dalam penelitian ini adalah metode skala regulasi emosi (ERQ) dan skala resiliensi (RS).	regulasi emosi sebagai variabel bebas dan resiliensi sebagai variabel terikat. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program <i>Statistical Package for Social Science (SPSS)</i> versi 21 <i>for windows</i> .	mahasiswa Universitas Islam Riau. Semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa maka akan semakin tinggi pula resiliensi pada mahasiswa dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula resiliensi pada mahasiswa.
------------	------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Persamaan penelitian ini dengan yang diatas adalah metode yang digunakan peneliti seluruhnya sama yaitu kuantitatif, sama-sama mengangkat baik variabel resiliensi dan regulasi emosi maupun regulasi emosi dan resiliensi pada penelitian 2 dan 3. Sementara itu perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tempat penelitian dan subjek atau responden penelitian. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa sebagai subjek dengan tekanan dan kondisi emosi yang memungkinkan untuk diteliti terhadap pemecahan masalah yang dimiliki. Oleh sebab itu dalam penelitian ini berfokus mengangkat topik mengenai “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa”.