

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Meluasnya COVID-19 ke Indonesia ini membuat pemerintah perlu melakukan pencegahan untuk meminimalisir penularan virus ini di berbagai sektor, termasuk sektor pendidikan. Pemerintah melakukan berbagai tindakan darurat termasuk penerapan *WFH (Work From Home)* di berbagai instansi pemerintah maupun swasta. Selain itu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan surat edaran Direktorat Pendidikan Tinggi Nomor 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran *COVID-19 (Coronavirus Diseases 2019)* di Perguruan Tinggi. Melalui surat edaran tersebut, Kemendikbud memberikan arahan kepada perguruan tinggi untuk melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan mahasiswa belajar dari rumah masing-masing (Firman & Rahman, 2020).

Sistem belajar mengajar yang biasanya dilakukan secara langsung bertatap muka antara dosen dan mahasiswa, saat ini berubah menjadi secara daring (dalam jaringan) atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan memanfaatkan aplikasi-aplikasi seperti Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams, dan lainnya (Pajarianto, Kadir, Galugu, Sari, & Februanti, 2020). Adanya aplikasi-aplikasi tersebut memang sangat membantu dosen dan mahasiswa untuk tetap melakukan kegiatan belajar mengajar. Menurut Dewi (2020), PJJ diharapkan mampu memberikan kemudahan dalam proses belajar mengajar karena dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja didukung dengan teknologi yang ada. Hal tersebut

sejalan dengan apa yang terjadi di Universitas Pelita Harapan, bahwa dosen dan mahasiswa tetap dapat melakukan proses belajar mengajar walaupun berada dalam zona waktu yang berbeda, misalnya, Waktu Indonesia Bagian Barat dan Waktu Indonesia Bagian Timur yang berbeda dua jam, tetapi tetap dapat menjalankan proses pembelajaran di waktu yang sama.

Pada mahasiswa tahun pertama, masa awal perkuliahan sendiri menjadi masa yang cukup berat untuk mereka. Hal ini dikarenakan masa awal perkuliahan merupakan masa dimana individu mengalami transisi peran dari siswa menjadi mahasiswa (Andriani & Listiyandini, 2017). Sebagai mahasiswa, individu harus menghadapi perbedaan norma sosial dan akademik yang berlaku saat mereka di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan universitas (Dickie & Farell, 1991, Shields, 2002; dalam Karp, 2007). Dalam perkuliahan, proses pembelajaran yang terjadi berlangsung secara lebih cepat, tuntutan akan pemahaman materi dan tugas yang lebih mendalam, perbedaan cara mengajar dosen dan guru, serta urusan perkuliahan yang dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa (Estiane, 2015). Transisi individu dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke universitas ini dapat menimbulkan stres pada diri mereka (Amelia, Asni, & Chairilisyah, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Towbes dan Cohen (1996; dalam Mardiaty, Hidayatullah, & Aminoto, 2018) juga menyatakan bahwa tingkat stres tertinggi dialami oleh mahasiswa tahun pertama dibandingkan dengan mahasiswa lainnya, karena mahasiswa tahun pertama perlu menyesuaikan diri di universitas untuk pertama kalinya, ingin memperoleh prestasi akademik, serta perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Munculnya kebijakan PJJ telah memberi batas dalam berinteraksi sosial khususnya pada mahasiswa tahun pertama. Hal

tersebut membuat tak sedikit mahasiswa tahun pertama banyak yang cemas dan bingung akan apa yang perlu dilakukan dan bertanya kepada siapa tentang apa yang tidak diketahuinya (Chafsoh, 2020).

PJJ sendiri juga dilihat lebih banyak memunculkan kesulitan bagi mahasiswa, seperti lebih sulit untuk berkonsentrasi, dikarenakan saat melakukan pembelajaran di rumah, situasi atau kondisi rumah kurang bisa terkondisikan seperti saat melakukan pembelajaran di kampus. Adanya gangguan dari dalam rumah itu sendiri, seperti diminta bantuan oleh orang tua dapat berpengaruh pada konsentrasi mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Simarmata & Simarmata, 2020). Kesulitan lain yang paling menonjol pada mahasiswa tahun pertama adalah mahasiswa lebih sulit untuk beradaptasi secara sosial, karena sejak awal masa perkuliahan mereka tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman ataupun orang-orang di lingkungan perkuliahannya (Purandina & Winaya, 2020). Hal tersebut diperkuat dengan hasil mini survei yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 55 mahasiswa tahun pertama Universitas Pelita Harapan bahwa sebanyak 81.8% lebih memilih pembelajaran tatap muka karena beberapa alasan seperti lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran, materi yang diberikan oleh dosen lebih mudah dipahami, dan lebih menyenangkan karena dapat berinteraksi langsung baik dengan dosen maupun teman-teman.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dikatakan bahwa PJJ ini dapat memunculkan stres serta dampak negatif lainnya pada mahasiswa tahun pertama. Hal tersebut didukung dengan hasil mini survei yang dilakukan oleh peneliti bahwa sebanyak 54.6% mahasiswa tahun pertama Universitas Pelita Harapan merasa lebih tertekan disertai dengan emosi atau

perasaan negatif yang cenderung muncul seperti lebih lelah, malas, bosan, kesal, cemas, dan sedih saat menjalani PJJ. Kesulitan yang dirasakan tersebut juga menyebabkan mahasiswa tahun pertama Universitas Pelita Harapan cukup sulit beradaptasi dengan PJJ ini. Hal tersebut didukung dengan hasil mini survei yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa sebanyak 52.8% mahasiswa merasa sulit beradaptasi dengan PJJ.

Dalam Universitas Pelita Harapan sendiri, sistem perkuliahan yang digunakan adalah trisemester yaitu tiga semester dalam satu tahun, sehingga perkuliahan akan terasa lebih cepat dan padat bagi mahasiswa. Selain itu, universitas ini memiliki program *mentoring* yang bisa menjadi wadah terutama untuk mahasiswa tahun pertama menerima dukungan sosial dari lingkungan di perkuliahan. *Mentoring* Universitas Pelita Harapan sendiri dapat dideskripsikan sebagai sebuah proses pembimbingan, pendampingan, dan juga sebuah komunitas yang saling bertumbuh, yang dibuat untuk mahasiswa baru dan dipimpin oleh seorang Mentor. Mentor akan menjadi teladan bagi para mahasiswa baru yang akan dibimbingnya tidak hanya secara akademik tetapi juga non-akademik.

*Mentoring* sendiri memiliki beberapa tujuan, yaitu memfasilitasi mahasiswa tahun pertama dalam proses adaptasi hingga menemukan pergaulan dan komunitas yang bertumbuh dengan nilai-nilai positif di Universitas Pelita Harapan, memberi teladan dan membimbing mahasiswa tahun pertama dalam aspek-aspek yang berkaitan dengan akademik seperti proses perkuliahan, dan menghubungkan dengan penasehat akademik, serta memberi teladan dan membimbing mahasiswa baru dalam *life-skills* seperti kepemimpinan, karakter, jiwa sosial, dan spiritual dimana semua yang terlibat dapat mempraktekkan langsung apa yang dipelajari,

bukan hanya di kelas (studentlife.uph.edu, 2021). *Mentoring* sendiri memiliki kegiatan rutin yang mempertemukan mahasiswa tahun pertama dengan teman sebaya atau satu angkatan serta beberapa kakak tingkat yang berperan menjadi mentor, pertemuan tersebut dapat menjadi wadah mahasiswa tahun pertama untuk menerima dukungan sosial dari lingkungan perkuliahan. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas mengenai *mentoring*, dapat dilihat bahwa program mentoring dapat menjadi wadah mahasiswa tahun pertama untuk mendapatkan dukungan sosial di lingkungan perkuliahan.

Dukungan sosial sendiri dapat didefinisikan sebagai bantuan atau kepedulian yang tersedia bagi individu yang dapat diterima melalui orang lain maupun kelompok lain (Uchino; dalam Sarafino & Smith, 2014). Menurut Young (2006; dalam Musabiq, Karimah, Geshica, & Mulyaningrum, 2017), dukungan sosial terbagi menjadi dua jenis yaitu *received social support* dan *perceived social support*. *Received social support* diartikan sebagai dukungan sebenarnya yang diterima oleh individu. Sedangkan, *perceived social support* diartikan sebagai dukungan yang dipercaya tersedia untuk individu (Musabiq, Karimah, Geshica, & Mulyaningrum, 2017).

Tingkat kebutuhan dukungan yang berbeda antar individu membuat tingkat *received social support* yang sama dapat dipersepsikan ke dalam *perceived social support* yang berbeda (Cohen & Wills, 1985). *Perceived social support* lebih penting bagi individu dalam penyesuaian diri mereka terhadap peristiwa hidup yang penuh tekanan (Wethington & Kessler, 1986). *Perceived social support* ini dapat membantu individu meningkatkan kesehatan mental mereka di tengah situasi yang penuh tekanan dengan adanya keyakinan bahwa orang-orang di sekitarnya tersedia

untuk memberikan bantuan walaupun persepsi yang dimiliki individu tersebut belum tentu akurat (Lynch; dalam Wethington & Kessler, 1986). Dukungan sosial mampu juga membantu individu menurunkan stres apabila individu dapat mempersepsikan dukungan sosial yang diterimanya sebagai suatu bentuk dukungan (Weiss, 2002; dalam Aulita, 2021). Sarafino dan Smith (2011) juga menambahkan bahwa meskipun tersedia dukungan di sekitar individu, namun jika individu tidak mampu mempersepsikan dukungan tersebut sebagai suatu dukungan, maka dukungan tersebut tidak akan efektif dalam mengurangi tekanan atau stres yang dirasakan individu. Jadi, dalam penelitian ini lebih difokuskan pada *perceived social support*.

Apabila mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi, mahasiswa akan memiliki *perceived social support* yang baik atas sebuah dukungan. Ketika mahasiswa memiliki *perceived social support* yang baik, mereka akan memiliki kepercayaan bahwa terdapat dukungan yang dibutuhkan ketika mereka diperhadapkan dengan situasi sulit dan mereka mampu menghadapinya (Mauna, Gazadinda, & Rahma, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Cohen dan McKay (1984; dalam Rokhmatika & Darminto, 2013) juga menunjukkan bahwa ketika individu memiliki keyakinan akan adanya bantuan yang diberikan oleh orang terdekatnya, maka perhatian individu yang semula tercurahkan pada tuntutan-tuntutan yang muncul akan beralih kepada upaya penyelesaian masalah.

Pemberlakuan sistem PJJ hingga batas waktu yang belum ditentukan memungkinkan mahasiswa kurang mampu mencegah datangnya stres atau *stressor*, tetapi mahasiswa bisa memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi situasi stres tersebut, paling tidak mengurangi atau meminimalisir dampak dari stres yang



dirasakan tersebut (Sabela, Ariati, & Setyawan, 2014). Kepribadian individu dilihat penting untuk membantu individu mengurangi dampak dari stres baik secara fisik maupun psikologis, salah satu kepribadian yang penting untuk dimiliki individu adalah ketangguhan (Saputra & Suarya, 2019). Menurut Wallace, Bisconti, dan Bergeman (dalam Tentama, Merdiaty, Subardjo, & Muhopilah, 2019), individu yang mampu memanfaatkan dukungan sosial secara tepat dapat menjadi kekuatan untuk bertahan dari tekanan stres dan situasi negatif lainnya, sehingga membentuk kepribadian yang tahan banting (ketangguhan). Dukungan sosial yang diterima individu dapat mengurangi beban yang dihadapi dan akan meningkatkan ketangguhan individu. Ketangguhan sendiri didefinisikan sebagai kepribadian yang berfungsi untuk membantu individu menghadapi peristiwa penuh tekanan dan stres (Kobasa, 1979). Ketangguhan merupakan salah satu karakter yang bisa memengaruhi bagaimana cara individu melihat sebuah situasi stres dan menentukan respon yang efektif (Odgen, 2007; dalam Sabela, Ariati, & Setyawan, 2014).

Ketangguhan dapat diartikan juga sebagai kepribadian yang berfungsi sebagai sumber perlawanan saat individu diperhadapkan dengan suatu kejadian yang menimbulkan stres (Maddi & Khoshaba, 2005). Ketangguhan juga dapat berfungsi untuk membantu individu beradaptasi dengan situasi yang baru serta meningkatkan ketahanan diri dari stres yang dapat memengaruhi kesehatan maupun kinerja mahasiswa (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Ketangguhan ini tidak hanya sekadar keras atau tahan terhadap stres, tetapi sebuah kekuatan untuk keluar dari situasi sulit dan stres. Selain itu, ketangguhan dapat membantu individu menjadi tabah serta ulet dengan bertahan dan bertumbuh dalam situasi stress (Sabela, Ariati, & Setyawan, 2014). Pada mahasiswa tahun pertama, ketangguhan diperlukan sebagai sumber

perlawanan terhadap stres yang dirasakan selama menjalani PJJ. Ketangguhan juga diperlukan untuk dapat membantu mahasiswa menjadi lebih tabah serta ulet dengan bertahan dan bertumbuh dalam situasi PJJ ini, sehingga mahasiswa dapat beradaptasi dengan situasi PJJ serta meningkatkan ketahanan diri dari stres yang bisa memengaruhi kesehatan dan kinerjanya.

Ketika individu memiliki ketangguhan yang tinggi, mereka dapat menahan dampak negatif dari stres yang muncul dibandingkan dengan individu yang memiliki ketangguhan yang rendah (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Maysa dan Khairiyah (2019) menjelaskan bahwa individu dengan ketangguhan yang tinggi akan memiliki ketahanan psikologis yang tinggi dan mampu mengubah tekanan yang dihadapi menjadi tantangan yang positif. Individu dengan ketahanan psikologis yang tinggi, akan lebih efektif dalam mengatasi stres, karena akan menggunakan strategi koping yang secara aktif berfokus pada permasalahan mereka (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Sedangkan, individu dengan ketangguhan yang rendah cenderung akan menunjukkan perilaku menarik diri dan menganggap kesulitan yang dirasakan sebagai suatu hal yang mengancam (Maddi, 1999).

Dalam ketangguhan terdapat tiga dimensi yaitu kontrol, komitmen, dan tantangan (Kobasa 1979). Ketiga dimensi ketangguhan ini secara tidak langsung memiliki keterkaitan satu sama lain yang dapat membantu meningkatkan kinerja individu (Nugroho & Karyono, 2014). Kobasa (1979) berpendapat bahwa kontrol merupakan kecenderungan individu untuk dapat menerima dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol atau mengelola kejadian yang tidak terduga. Komitmen merupakan kecenderungan individu untuk tetap melibatkan diri dalam segala hal



yang dilakukan. Sedangkan, tantangan merupakan kecenderungan individu untuk memandang setiap perubahan yang terjadi merupakan hal yang wajar dan melihat kesulitan tersebut berguna untuk perkembangan diri.

Kobasa (dalam Maddi, 2002) menjelaskan bahwa ketangguhan bukan merupakan aset yang dibawa sejak lahir, tetapi dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Susanto dan Kiswantomo (2020) menambahkan bahwa ketangguhan sendiri pada dasarnya dapat dikembangkan melalui interaksi individu dengan orang sekitar. Ketangguhan juga dapat berkembang apabila lingkungan sekitar individu mendorong atau membantu mereka untuk percaya bahwa dirinya dapat mengubah kesulitan atau kondisi yang sedang dialami tersebut menjadi peluang untuk berkembang (Maddi, 2015; dalam Susanto & Kiswantomo, 2020). Menurut Eschleman et. al (2010; dalam Susanto & Kiswantomo, 2020) ketangguhan beserta ketiga komponennya memiliki hubungan yang positif dengan dukungan sosial. Dukungan sosial tersebut dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, pasangan atau kekasih, maupun sebuah organisasi atau komunitas (Sarafino & Smith, 2011).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tentama, Merdiaty, Subardjo dan Muhopilah (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan ketangguhan. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Eschleman et al. (2010; dalam Keo, Kristinawati, & Setiawan, 2020) menyatakan bahwa ketangguhan dan dukungan sosial memberi dampak positif dan mampu menetralkan stres. Dalam penelitian yang sama juga menunjukkan bahwa ketangguhan dan ketiga komponennya memiliki hubungan yang positif dengan dukungan sosial. Pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa ketangguhan memiliki hubungan yang positif dengan dukungan sosial tetapi belum banyak

penelitian mengenai pengaruh *perceived social support* pada ketangguhan mahasiswa tahun pertama terutama dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) saat ini sehingga penelitian ini menarik untuk dilakukan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *perceived social support* terhadap ketangguhan mahasiswa tahun pertama Universitas Pelita Harapan yang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui secara empiris signifikansi *perceived social support* terhadap ketangguhan mahasiswa tahun pertama Universitas Pelita Harapan yang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

- a. Sebagai tambahan untuk memperkaya referensi penelitian ilmu Psikologi terutama di bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Pendidikan.
- b. Sebagai salah satu sumber acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *perceived social support* dan ketangguhan.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Memberikan kontribusi wawasan dan informasi kepada pembaca terutama mahasiswa tahun pertama terkait pentingnya *perceived social support* yang dapat membantu meningkatkan ketangguhan dalam menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

- b. Sebagai acuan bagi keluarga dan orang terdekat mahasiswa dalam upaya membantu peningkatan ketangguhan pada mahasiswa tahun pertama yang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan memberikan dukungan sosial.

