

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu proses pengembangan potensi manusia yang berjalan seiring dengan perkembangan kehidupan dan peradaban, dengan tujuan membentuk individu yang berkarakter serta berwawasan luas. Di Indonesia, sistem pendidikan diselenggarakan melalui beberapa tingkat, dimulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi, yang menjadi tahap strategis dalam mencetak sumber daya manusia berkualitas (Abdul Rozak, 2020).

Memasuki jenjang pendidikan tinggi merupakan tahap peralihan yang penting dari masa remaja menuju dewasa awal yang tidak hanya menuntut peningkatan kemampuan intelektual, tetapi juga perkembangan kematangan emosional dan sosial. Pada fase ini, individu dihadapkan pada tuntutan untuk lebih mandiri dalam mengelola proses belajar, bertanggung jawab terhadap tugas akademik, serta mampu menyesuaikan diri dengan dinamika sosial di lingkungan perkuliahan. Peralihan dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi menghadirkan berbagai perubahan, terutama dalam sistem pembelajaran, tuntutan akademik, serta pola interaksi di lingkungan kampus.

Perpindahan dari tingkat pendidikan sekolah menengah atas menuju pendidikan tinggi membawa perubahan signifikan dalam proses pembelajaran. Mahasiswa dihadapkan pada sistem akademik yang menuntut kemandirian tinggi, tugas-tugas yang kompleks, kemampuan manajemen waktu yang baik, serta interaksi dengan dosen dan teman sebaya yang memiliki latar belakang beragam. Sari & Zaini (2024) mengungkapkan bahwa transisi lingkungan akademik ini

merupakan perubahan yang cukup masif, sehingga sering kali dirasakan sebagai masa yang menyenangkan, namun di sisi lain juga menimbulkan tekanan bagi mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa sering menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan pola pembelajaran dalam perkuliahan yang sangat berbeda dengan masa sekolah, ditambah lagi dengan tuntutan untuk mencari dan memahami materi secara mandiri. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki tingkat resiliensi akademik yang optimal sehingga dapat bertahan dan menuntaskan studinya dengan hasil yang maksimal.

Untuk dapat bertahan menghadapi berbagai tekanan akademik dan tantangan adaptasi tersebut, mahasiswa membutuhkan kapasitas psikologis yang disebut resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan kapasitas seseorang untuk tetap bertahan, bangkit kembali, serta menyesuaikan diri dengan efektif saat mengalami kesulitan, tantangan, serta ketidakberhasilan di lingkungan pendidikan (Cassidy, 2016). Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi, akan tetap optimis dalam menyikapi nilai yang kurang memuaskan atau kesulitan memahami materi, dan memandang kondisi tersebut sebagai tantangan untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan akademiknya.

Afifah, dkk (2022) menekankan bahwa kemampuan untuk bangkit dari kondisi tertekan merupakan fondasi penting bagi stabilitas psikologis mahasiswa tahun pertama. Pada masa awal perkuliahan, mahasiswa kerap dihadapkan pada tuntutan akademik yang lebih tinggi, tekanan tugas, serta ekspektasi pencapaian yang meningkat dibandingkan jenjang sebelumnya. Resiliensi berperan sebagai kemampuan internal yang memungkinkan mahasiswa mengelola tekanan tersebut secara adaptif, sehingga tidak mudah terpuruk ketika menghadapi kesulitan

akademik. Tanpa resiliensi yang memadai, tekanan akademik berpotensi melemahkan daya juang dan menghambat keberhasilan studi.

Meskipun urgensi resiliensi akademik telah dipaparkan secara teoritis, namun realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa tahun pertama memiliki kapasitas adaptasi yang sama sehingga masalah akademik akibat tekanan psikologis sering dijumpai. Pendidikan tinggi merupakan suatu lingkup tekanan akademik, terutama bagi mahasiswa tahun pertama karena dituntut untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan besar dalam aspek akademik (Setiawati, dkk, 2023). Resiliensi akademik menjadi faktor psikologis yang sangat krusial, mengingat banyak mahasiswa tahun pertama merasa tidak mampu menghadapi beban tugas yang berat (Afifah, dkk, 2022).

Kemampuan untuk bertahan, bangkit, dan berfungsi secara kompeten dalam menghadapi hambatan di ranah pendidikan inilah yang didefinisikan sebagai resiliensi akademik (Ismail, dkk, 2024). Mahasiswa yang tidak memiliki ketahanan ini cenderung rentan terhadap stres dan kelelahan mental yang dapat menurunkan motivasi belajar. Berdasarkan observasi awal di FIP Universitas Negeri Medan yang dilakukan kepada lima mahasiswa tahun pertama jurusan bimbingan dan konseling, ditemukan bahwa mereka kerap mengalami tekanan akademik yang berdampak pada penurunan performa perkuliahan, bahkan muncul keinginan untuk berhenti atau pindah jurusan. Fenomena ini mempertegas pentingnya daya lenting akademik bagi mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi yang dinamis (Sarah, dkk, 2024).

Temuan empiris terkait resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling juga telah ditunjukkan pada penelitian sebelumnya. Kinanti (2021)

menemukan bahwa resiliensi akademik mahasiswa tahun pertama program studi Bimbingan Konseling Universitas Sriwijaya berada pada kategori sedang dan berkorelasi positif yang signifikan dengan motivasi belajar ($r=0,746$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan bertahan mahasiswa, semakin tinggi pula dorongan belajarnya. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi akademik mahasiswa masih berada pada tahap berkembang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

Sejalan dengan itu, Salsabila (2021) melaporkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto semester 2021 mengalami *burnout* akademik, dan proses resiliensi mereka sangat ditopang oleh dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, serta dosen pembimbing. Namun demikian, dukungan sosial dalam penelitian tersebut belum diukur secara kuantitatif, melainkan diidentifikasi sebagai faktor dominan melalui pendekatan kualitatif.

Untuk mampu beresiliensi dengan baik, mahasiswa tidak dapat sepenuhnya mengandalkan diri sendiri, melainkan membutuhkan sinergi antara faktor internal dan faktor eksternal. Secara internal, efikasi diri akademik berkontribusi dalam membentuk kepercayaan diri menyikapi tuntutan akademik (Afifah, dkk, 2022). Sedangkan, faktor eksternal seperti dukungan dari keluarga dan teman sebaya maupun orang lain berfungsi sebagai penguat mental yang esensial. Secara simultan, efikasi diri dan dukungan sosial terbukti berpengaruh positif terhadap penguatan resiliensi akademik mahasiswa (Putri, dkk, 2024; Nasution, 2024).

Meskipun faktor internal memiliki peran penting dalam kemampuan individu untuk beresiliensi, akan semakin optimal ketika diperkuat oleh faktor eksternal khususnya dukungan sosial. Dukungan sosial adalah suatu bentuk kenyamanan, kepedulian, apresiasi, serta perasaan dicintai yang diperoleh seseorang dari orang-orang disekitarnya (Fredanni & Nuryanti, 2023). Dukungan ini bisa terlihat dari bagaimana individu berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya, sehingga ia merasa lebih nyaman, aman, dan didukung baik secara fisik maupun emosional. Pada penelitian ini, orang lain yang dimaksud ialah teman sebaya yang mampu memberikan dukungan berupa dukungan emosional, instrumental, informatif, dan penghargaan.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan sesuatu yang diperoleh individu dari teman dengan usia dan status perkembangan yang relatif sama, meliputi perhatian, empati, penghargaan, serta dukungan langsung sehingga individu merasa diterima, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan. Simanjuntak (2025) mengemukakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berfungsi sebagai penguatan interpersonal melalui berbagi pengalaman, pemberian saran, dan dukungan emosional. Sejalan dengan itu, Regiana (2023) menambahkan bahwa dukungan tersebut tercermin dalam interaksi sosial positif yang meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri, sedangkan Fahrunnisa (2018) menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya mencerminkan ketersediaan serta kualitas bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang dirasakan secara subjektif oleh individu.

Bagi mahasiswa tahun pertama khususnya yang merantau, dukungan sosial teman sebaya menjadi jaring pengaman psikologis yang membantu mereka

bertahan dan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial. Ketika mahasiswa merasa didukung, diperhatikan, dan dihargai oleh lingkungan barunya terutama teman sebaya atau teman kampus, mereka merasa lebih yakin terhadap dirinya serta dapat mengatasi hambatan dalam akademis.

Berdasarkan hasil penelitian Djahati, dkk (2024) yang dilakukan terhadap mahasiswa bimbingan konseling Universitas Negeri Makassar, gambaran dukungan sosial mahasiswa bimbingan konseling menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya tergolong cukup baik, dimana 32% mahasiswa memiliki dukungan sosial tinggi, 31% kategori sedang, dan 24% kategori rendah. Temuan ini mencerminkan adanya interaksi sosial, perhatian, dan bantuan antar mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Namun demikian, hasil analisis menggambarkan dukungan sosial teman sebaya secara parsial belum memiliki pengaruh signifikan dengan tekanan akademik mahasiswa BK. Dukungan sosial baru memberikan kontribusi bermakna ketika dikombinasikan dengan faktor internal, khususnya *self-efficacy*, dengan kontribusi simultan sebesar 22%. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial mahasiswa BK masih bersifat pendukung dan belum optimal secara fungsional, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk mengkaji kualitas dan mekanisme dukungan sosial teman sebaya dengan mendalam.

Pentingnya dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi akademik telah dibuktikan secara empiris oleh berbagai temuan sebelumnya. Hasil temuan oleh Putri, dkk (2024) terhadap mahasiswa di Jakarta menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor eksternal yang signifikan dalam menentukan ketangguhan individu. Dalam temuan tersebut, dukungan sosial

secara bersama-sama dengan efikasi diri memberikan kontribusi atau pengaruh sebesar 45,3% terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir separuh dari kemampuan mahasiswa untuk bangkit dari keterpurukan akademik ditentukan oleh sinergi antara keyakinan diri dan kualitas dukungan yang diterima dari lingkungan sekitar.

Sejalan dengan itu, Setiawati, dkk (2023) melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa tahun pertama mempunyai tingkat resiliensi sedang (65%), sehingga faktor eksternal berupa dukungan sosial teman sebaya dapat meningkatkan potensi mereka secara signifikan. Temuan ini diperkuat oleh Ismail, dkk (2024) yang mengemukakan bahwa faktor eksternal seperti dukungan dari keluarga dan teman sebaya adalah fondasi utama yang memungkinkan mahasiswa tahun pertama untuk melakukan penyesuaian diri dan bertahan di tengah metode pembelajaran perguruan tinggi yang kompleks. Ketika mahasiswa merasa didukung, mereka cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih stabil dan optimisme yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan (Ismail, dkk, 2024).

Berdasarkan seluruh paparan teoritis, empiris, dan fenomena lapangan tersebut, secara umum menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peranan strategis untuk membangun resiliensi akademik mahasiswa. Namun, dukungan teman sebaya secara signifikan belum menunjukkan kontribusi terhadap resiliensi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling. Maka, penulis termotivasi untuk mengkaji secara lanjut penelitian terkait Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A 2025/2026.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut, identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

- 1.2.1 Mahasiswa tahun pertama Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan menghadapi tuntutan akademik dan perubahan lingkungan belajar yang signifikan, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan akademik dan kesulitan adaptasi.
- 1.2.2 Rendahnya resiliensi akademik pada sebagian mahasiswa tahun pertama dapat berdampak pada penurunan performa akademik, motivasi belajar, hingga munculnya keinginan untuk berhenti atau pindah jurusan.
- 1.2.3 Dukungan sosial teman sebaya mahasiswa Bimbingan dan Konseling belum sepenuhnya optimal dan masih bervariasi antar individu.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, penting untuk menetapkan batasan yang jelas untuk penelitian ini agar lebih fokus. Maka dari itu, penelitian ini akan berfokus pada Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A 2025/2026.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan pada penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A 2025/2026?.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A 2025/2026.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi pendidikan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan serta sumbangan pemikiran secara konseptual untuk penelitian lanjutan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan khususnya mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

1.6.2 Manfaat Praktis

Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran (*self-awareness*) mengenai pentingnya membangun dukungan sosial dalam meningkatkan resiliensi akademik agar mampu beradaptasi dengan tantangan di lingkungan kampus.

Bagi jurusan Bimbingan dan Konseling, memberikan masukan dalam pengembangan program layanan bimbingan yang tepat, baik yang bersifat preventif maupun kuratif, untuk membantu mahasiswa tahun pertama dalam mengatasi masalah resiliensi akademik.

Bagi Universitas, sebagai bahan pertimbangan dalam hal kebijakan pendampingan mahasiswa, guna menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesejahteraan mental dan akademik mahasiswa.

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar atau literatur pembanding untuk meneliti variabel-variabel lain yang berkaitan dengan keberhasilan studi mahasiswa tahun pertama dalam hal resiliensi, seperti kecerdasan emosional, kemandirian, atau faktor lingkungan sosial lainnya.

