

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan manusia modern, tekanan psikologis menjadi fenomena sosial yang semakin sering dijumpai, terutama di kalangan mahasiswa yang berada pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal. Masa transisi ini tidak hanya menuntut kemandirian akademik dan sosial, tetapi juga ketahanan mental untuk menghadapi berbagai perubahan dan tantangan hidup. Fenomena meningkatnya gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi di kalangan mahasiswa menunjukkan adanya persoalan mendasar dalam kemampuan mereka menyesuaikan diri terhadap tekanan kehidupan kampus dan tuntutan masa depan. Dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, mahasiswa tidak hanya mendapat manfaat dengan meningkatnya pengetahuan namun juga menghadapi berbagai tekanan dari segi akademis, ekonomi, interpersonal, dan lainnya (Changhyun, 2018).

Data dari *World Health Organization* (2019) mencatat bahwa sekitar satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai kasus terbanyak (*World Health Organization (WHO)*, n.d.). Kondisi ini turut tercermin di Indonesia, di mana sekitar 20% penduduk memiliki potensi gangguan jiwa, sebagaimana yang diuraikan oleh Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, Dr. Celestinus Eigya Munthe (2021) dalam konferensi pers virtual yang diadakan pada tanggal 6 Oktober 2021

(Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia, 2021).

Di lingkungan mahasiswa, *Healthy Mind Study* menunjukkan lebih dari 60% mahasiswa mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental selama masa kuliah (Lipson et al., 2022). Angka-angka tersebut mengisyaratkan bahwa krisis psikologis merupakan fenomena nyata yang membutuhkan perhatian serius, terutama di kalangan dewasa awal yang sedang membentuk identitas diri dan arah hidup.

Menurut Hurlock (1980), masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang panjang dan penuh ketegangan emosional. Individu pada masa ini sering kali dihadapkan pada konflik antara harapan dan kenyataan, sehingga mudah mengalami krisis psikologis berupa stres kronis, kecemasan, bahkan keputusan (Robbins & Wilner, 2001; James & Gilliland, 2016). *Emerging adulthood* ialah periode usia 18 hingga 29 tahun yang berada di antara masa remaja dan dewasa, yang mana termasuk dalam rata-rata usia umum mahasiswa (Yesika & Hombing, 2023). Krisis tersebut dapat dipicu oleh tekanan akademik, konflik interpersonal, atau pengalaman traumatis yang mengguncang keseimbangan psikologis individu (James & Gilliland, 2016).

Dalam situasi demikian, *resiliensi* berperan penting sebagai kemampuan untuk pulih dan berkembang setelah menghadapi kesulitan. Reivich dan Shatté (2002) menjelaskan bahwa resiliensi bukan sekadar kemampuan bertahan, melainkan juga tumbuh menjadi lebih kuat setelah menghadapi tekanan. Peran resiliensi dalam kesehatan mental saling mempengaruhi, yang mana jika resiliensi negatif maka kesehatan mental juga akan berdampak negatif pula, begitupun sebaliknya

(Fakhriyani, 2021). Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung memiliki kemampuan pengendalian emosi, kepercayaan diri, serta optimisme yang tinggi dalam menghadapi masalah. Sebaliknya, mahasiswa dengan resiliensi rendah berisiko mengalami distress psikologis yang dapat mengarah pada krisis mental (Azzahra, 2017).

Penelitian Yesika & Hombing (2023) menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan negatif dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa, artinya semakin tinggi resiliensi, semakin rendah kemungkinan individu mengalami krisis psikologis. Faktor penting yang turut berkontribusi terhadap terbentuknya resiliensi adalah dukungan sosial, khususnya dukungan dari teman sebaya. Coan dan Davidson (2006) melalui kajian *social neuroscience* menjelaskan bahwa kehadiran orang lain yang peduli dapat menurunkan reaksi stres secara fisiologis, bahkan sekadar melalui interaksi sederhana (Lin et al., 2023). Coan & Davidson (2006) mengidentifikasi bagaimana dukungan sosial, sekalipun hanya berupa genggaman tangan orang lain, dapat menurunkan aktivasi yang area otak yang mencerminkan stress (Feldman, 2012). Temuan ini sejalan dengan pandangan Sarafino dan Smith (2011) bahwa dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari lingkungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Pengaruh positif dukungan sosial dan konsekuensi negatif tekanan sosial telah diobservasi oleh banyak peneliti selama bertahun-tahun (Lin et al., 2023).

Dalam konteks kehidupan kampus, dukungan teman sebaya memiliki peranan penting karena mereka menjadi kelompok terdekat yang dapat memahami tekanan akademik dan sosial yang dialami bersama. Penelitian Yuan et al. (2025)

menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh tidak langsung terhadap kerentanan krisis psikologis melalui peningkatan resiliensi. Dengan demikian, pemahaman tentang bagaimana mahasiswa membangun dan memanfaatkan dukungan sosial untuk memperkuat resiliensinya menjadi hal yang krusial dalam upaya pencegahan dan penanganan krisis psikologis di perguruan tinggi.

Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, yang berasal dari latar belakang sosial dan budaya beragam, menghadapi tantangan yang kompleks baik dalam hal akademik maupun penyesuaian sosial. Perbedaan baik dari latar belakang maupun persepsi ini memunculkan beberapa konflik antar individu ataupun kelompok. Hal ini dapat dilihat dari ketidaksepakatan yang umumnya terjadi dalam organisasi yang terkadang menyebabkan ketegangan hubungan atau pertikaian. Selain masalah yang terjadi dalam lingkup universitas, terdapat masalah dari luar universitas yang mempengaruhi kegiatan ataupun konsentrasi mahasiswa setiap harinya.

Keragaman pendapat dan konflik individu ini mempengaruhi mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah. Meski begitu fakta bahwa mahasiswa tetap mampu memperoleh nilai tinggi di tengah konflik internal maupun eksternal kampus, membuktikan bahwa mereka mampu menemukan solusi untuk masalahnya sekaligus mempertahankan nilai yang baik pada setiap mata kuliah. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana strategi resiliensi mahasiswa terbentuk melalui pengalaman sosial mereka, terutama dalam menghadapi tekanan dan krisis psikologis yang muncul selama masa studi.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini berupaya menggali secara mendalam bagaimana krisis psikologis yang dialami mahasiswa berprestasi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo, strategi resiliensi dalam menghadapi krisis psikologis tersebut, serta bagaimana dukungan teman sebaya berperan dalam membentuk resiliensinya. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa secara kontekstual dan naratif, dengan tujuan menemukan bagaimana bentuk krisis yang dialami, makna dan pola ketahanan yang mereka bangun dalam menghadapi dinamika kehidupan kampus dengan dukungan teman sebaya.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini akan mengkaji beberapa pertanyaan diantaranya:

1. Bagaimana gambaran krisis psikologis yang dialami mahasiswa selama masa perkuliahan?
2. Bagaimana strategi resiliensi mahasiswa dalam menghadapi krisis psikologis?
3. Bagaimana bentuk dukungan teman sebaya terhadap mahasiswa dalam menghadapi krisis psikologis?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui gambaran krisis psikologis yang dialami mahasiswa selama perkuliahan.

2. Mengetahui strategi resiliensi mahasiswa dalam menghadapi krisis psikologis.
3. Mengetahui bentuk dukungan teman sebaya dalam menghadapi krisis psikologis mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan adanya manfaat teoritis maupun praktis yang dapat diperoleh, diantaranya:

1. Manfaat teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu menambahkan informasi dan sumber referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya terkait resiliensi dan krisis psikologis pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana bentuk krisis psikologis yang dialami mahasiswa, serta menjadi pertimbangan bagi mahasiswa maupun masyarakat umum untuk menerapkan strategi resiliensi yang sesuai sehingga terhindar dari krisis psikologis.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini fokus pada gambaran strategi resiliensi mahasiswa berprestasi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo Fakultas Agama Islam, dalam menghadapi krisis psikologis dengan adanya dukungan teman sebaya.

F. Definisi Istilah

1. Krisis psikologis

Caplan (1964) berpendapat bahwa krisis ialah suatu keadaan ketidakseimbangan psikologis yang dialami individu saat menghadapi situasi baru yang tidak dapat dihadapi menggunakan cara-cara yang sebelumnya efektif. Periode ini diikuti disorganisasi dan ketidakseimbangan homeostasis yang ditandai dengan rasa putus asa dan ketidakmampuan (Hudson et al., 2024).

Kemudian, krisis yang tidak teratasi ini dapat menyebabkan penyakit mental yang lebih serius jika tidak ditangani (Caplan, 1964). Caplan juga mengidentifikasi krisis dalam 4 tahap berikut.

- a) Distress atau tekanan emosional yang mengaktifkan penyelesaian masalah dan *coping stress* yang biasa dilakukan
- b) Jika coping ini gagal maka distress dan disorganisasi akan muncul.
- c) Metode alternatif akan dicoba, dan adanya sumber daya dimanfaatkan. Sumber daya ini dapat berupa material maupun non material, baik itu strategi coping baru maupun bantuan pihak lain.
- d) Jika tekanan dan tidak diredakan, hasilnya adalah kelelahan fisik dan emosional (Roennfeldt et al., 2025).

2. Resiliensi

Resiliensi dalam pandangan Reivich & Shatté (2002) bukan sekedar kemampuan bertahan, melainkan juga tumbuh menjadi lebih kuat setelah

mengalami kesulitan, melainkan juga kemampuan seseorang untuk tetap tangguh, pulih, dan berkembang ketika menghadapi tekanan, tantangan, maupun kegagalan (Reivich & Shatté, 2002). Aspek-aspek resiliensi yang harus dimiliki menurut Reivich dan Shatte (2002) adalah:

- a) Regulasi emosi (Pengelolaan sisi internal agar senantiasa efektif)
- b) Pengendalian dorongan (Ketrampilan mengelola perilaku dari impuls emosional & pikiran)
- c) Analisis kausal (Kemampuan dalam mengidentifikasi penyebab dari masalah dengan akurat)
- d) Efikasi diri (Keyakinan individu akan kemampuan memecahkan masalah dan meyakini bahwa hidupnya efektif)
- e) Realistis dan optimis (Kemampuan individu untuk senantiasa positif tentang masa depan yang belum terealisasi)
- f) Empati (Kemampuan membaca isyarat perilaku orang lain untuk memahami keadaan psikologis dan emosionalnya mereka)
- g) Keterjangkauan/Reaching out (Ketrampilan dalam meningkatkan aspek positif dari kehidupan dan mengambil satu kesempatan baru sebagai tantangan) (Sallata & Huwae, 2023).

Sementara dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan strategi sebagai rencana cermat mengenai suatu kegiatan untuk mencapai sasaran khusus (*Arti Kata Strategi - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*, n.d.). Sedangkan Chandler (1962) mengemukakan bahwa strategi ialah penetapan tujuan

jangka panjang dan sasaran utama melalui pengambilan tindakan dan alokasi sumber daya yang dibutuhkan (Chandler, 1962). Sehingga dapat disimpulkan bahwa strategi resiliensi sebagai penetapan tujuan atau rencana untuk mengatasi krisis psikologis (stress, depresi, dan lainnya) ketika menghadapi tekanan atau kegagalan.

3. Dukungan Teman Sebaya

Sarafino & Smith (2011) menyatakan dukungan sosial ialah bantuan yang diberikan orang lain yang mencakup bantuan, praktis, perhatian emosional, informasi serta dukungan evaluatif yang mampu meningkatkan kesejahteraan.

Beberapa bentuk dukungan sosial diantaranya.

a) Emotional support

Berupa dukungan emosional atau harga diri seperti dalam bentuk empati, perhatian, cinta, dan kepercayaan, agar terhindar dari konsekuensi emosional negatif yang diberikan untuk melindungi diri dari konsekuensi emosional negatif yang menekan.

b) Instrumental support

Bantuan langsung atau nyata berupa materi atau tindakan. Misalnya meminjamkan uang, meminjamkan buku, dan lain-lain.

c) Informational support

Dukungan informasi seperti pemberian saran, nasihat atau informasi relevan. Misalnya menanyakan kabar, memberi nasihat jika berbuat salah, dan sebagainya.

d) Companionship support

Ketersediaan untuk menghabiskan waktu waktu bersama sehingga memberikan perasaan keanggotaan, misalnya makan atau mengerjakan tugas bersama (Ellis, Sampe, et al., 2023).

