

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir berada dalam fase kehidupan yang kompleks, di mana mereka dihadapkan pada berbagai tekanan. Tekanan merupakan dalam konteks mahasiswa merujuk pada kondisi di mana individu mengalami tuntutan atau beban yang melebihi kapasitas mereka untuk mengatasinya, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Tekanan ini berasal dari berbagai sumber akademik dan non akademik. Tekanan akademik mahasiswa tingkat akhir umumnya berupa beban untuk menyelesaikan tugas akhir dalam waktu terbatas, dan tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik (Oktaviani & Rozi, 2024). Selain berasal dari sumber akademik, mahasiswa tingkat akhir juga mengalami tekanan yang berasal dari non akademik. Tekanan non akademik tersebut seperti trauma masa lalu, konflik interpersonal, kesulitan finansial, ekspektasi keluarga, dan kesiapan kerja (Amalia, 2024; Ramteke & Ansari, 2016; Yunitri & Jatmika, 2015).

Tekanan akademik dan non akademik tersebut menjadi penyebab munculnya *suicide ideation* pada mahasiswa tingkat akhir (Kustiani dkk., 2021). Hal ini sejalan dengan hasil survey awal yang dilakukan peneliti, dimana mahasiswa akhir yang memiliki *suicide ideation* menyatakan bahwa penyebab munculnya *suicide ideation* berasal dari ekspektasi keluarga, tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir tepat waktu, dan keadaan finansial. Berdasarkan penelitian Umma (2017) menyatakan mahasiswa tingkat akhir memiliki *suicide ideation* lebih besar dibandingkan mahasiswa tingkat

lainnya. Selain itu, penelitian Wusqa & Noviyanati (2022) juga menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki pemikiran untuk bunuh diri (*suicide ideation*) sebesar 69,6%. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian Ningrum (2020) menemukan bahwa 37,9% mahasiswa tingkat akhir memiliki *suicide ideation* yang tinggi. Temuan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa fenomena *suicide ideation* benar adanya terjadi pada kalangan mahasiswa tingkat akhir (Ningrum, 2020).

*Suicide ideation* akan muncul pada mahasiswa tingkat akhir ketika mereka merasa bahwa mereka tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik dan non akademik, sehingga muncul perasaan gagal. Selain itu, keterbatasan akses terhadap sumber daya psikologis dan stigma terkait kesehatan mental juga turut berperan dalam memunculkan *suicide ideation* pada mahasiswa tingkat akhir. Studi pada mahasiswa di Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 12,4% mahasiswa yang mengalami masalah psikologis, hanya 2,4% yang datang menemui konselor untuk mendapatkan akses bantuan sumber daya psikologis (Shabrina dkk., 2021). Jika hal ini berlangsung lama, rasa putus asa dan ketidakberdayaan dapat berkembang, dimana mereka berpikir bahwa jalan keluarnya adalah dengan mengakhiri hidup (Shabrina dkk., 2021).

Kondisi *suicide ideation* pada mahasiswa tingkat akhir juga diperkuat dengan adanya pengalaman *bullying*, konflik keluarga, dan isolasi sosial (Gaol dkk., 2021). Mahasiswa dengan latar belakang keluarga yang disfungsional atau hubungan interpersonal yang bermasalah lebih mengalami perasaan putus asa yang mendorong munculnya pikiran bunuh diri (Gaol dkk., 2021). Di sisi lain, *suicide ideation* pada mahasiswa tingkat akhir dapat dihindari atau dihambat oleh berbagai faktor yang

bersifat protektif. Faktor-faktor ini dapat berasal dari individu itu sendiri, lingkungan keluarga, masyarakat, dan dukungan profesional. Salah satu faktor yang terpenting yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, yaitu ketahanan diri atau disebut dengan resiliensi (Hahura, 2022).

Resiliensi adalah suatu kapasitas pribadi yang memungkinkan individu untuk berusaha mengatasi kesulitan, penderitaan, atau tantangan tertentu (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi tidak hanya melibatkan kekuatan mental untuk bertahan, tetapi juga kemampuan untuk mencari bantuan ketika diperlukan dan mengembangkan perspektif positif meskipun dalam situasi sulit. Menurut Baumgardner (2010), karakteristik mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung menunjukkan berbagai kemampuan, seperti kecerdasan intelektual yang baik, keterampilan dalam memecahkan masalah, kepribadian yang tenang serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan. Selain itu, mereka juga memiliki citra diri yang positif, menjadi pribadi yang efektif dan optimis, serta memiliki nilai-nilai pribadi dan budaya yang baik, termasuk selera humor.

Resiliensi merupakan sebuah proses ketika seseorang menghadapi sebuah tekanan. Menurut Cutrona (1986), terdapat empat proses yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi yang cukup menegangkan. Pertama, mengalah, yaitu ketika individu mengalami kesulitan yang berat. Kedua, kelangsungan hidup, di mana individu tidak dapat sepenuhnya memulihkan kondisi psikologis atau emosionalnya. Ketiga, pemulihan, yakni kemampuan individu untuk kembali ke kondisi normal meskipun masih merasakan dampak negatif. Terakhir, berkembang pesat, yaitu kondisi di mana

individu tidak hanya pulih, tetapi juga mengalami pertumbuhan positif, seperti memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, menghargai kehidupan, dan membangun hubungan sosial yang lebih baik.

Resiliensi yang rendah membuat mahasiswa lebih rentan terhadap masalah psikologis, membuat mereka kurang mampu menangani tekanan dan kesulitan (Cheng & Catling, 2015). Menurut Sholichah dkk. (2018) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa resiliensi dibutuhkan pada mahasiswa untuk mampu keluar dari keadaan yang membuat tertekan. Sejalan dengan penelitian Triyana dkk., (2013) mengemukakan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi adalah mereka yang berhasil mengatasi tantangan dan berhasil dalam menjalani masa studinya serta memandang tantangan ini sebagai bagian dari tantangan masa studinya, dan tidak memandangnya sebagai alasan untuk gagal serta terpukul.

Resiliensi pada mahasiswa akhir yang memiliki *suicide ideation* biasanya berada dalam kondisi yang rendah atau terganggu (Astuti, 2024). Berdasarkan penelitian Astuti (2024) mendapatkan hasil mayoritas mahasiswa tingkat akhir memiliki resiliensi rendah yaitu sebesar 78,1%, hal ini disebabkan karena tekanan akademik yang tinggi, ketidakpastian terkait masa depan, serta kondisi psikologis yang rentan terhadap stres, kecemasan, serta keterbatasan dalam mengakses bantuan psikologis. Sejalan dengan itu, penelitian Hardiani & Andromeda (2020) menunjukkan gambaran tingkat resiliensi yang rendah pada kalangan mahasiswa tingkat akhir. Pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation* kemampuan untuk bertahan dan pulih dari tekanan atau kesulitan tidak berfungsi dengan efektif, sehingga tidak



mampu untuk mengatasi beban mental atau emosional yang dirasakan (Wangsanata dkk., 2023).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada hari senin tanggal 27 Januari 2025 kepada 10 orang mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation* dari kampus yang berbeda. Diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa terindikasi memiliki resiliensi rendah. Hal ini ditunjukkan dengan mahasiswa merasa mudah menyerah, cenderung merasa pesimis, sulit mengontrol emosi, cemas, dan tidak mampu mengatasi stres yang dialami ketika menghadapi tekanan-tekanan yang ada. Berdasarkan indikator perilaku menurut Connor dan Davidson (2003) individu yang memiliki resiliensi yaitu individu yang dapat bertahan, mengatasi, dan bahkan berkembang di tengah kesulitan yang sedang dihadapinya. Sedangkan indikator perilaku pada responden tidak merujuk pada kondisi yang resiliensi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Purnomo (2014) menyatakan bahwa seseorang yang resiliensinya terganggu cenderung tidak mampu bertahan terhadap tekanan yang dialami serta pesimis saat menghadapi tekanan. Selain itu Reivich (2002) juga menyatakan bahwa individu dengan resiliensi rendah sering kali tidak mampu mengendalikan emosi mereka, terutama saat menghadapi tekanan atau tantangan.

Oleh karena itu mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation* yang memiliki resiliensi rendah membutuhkan bantuan dari orang lain untuk dapat bangkit melalui dukungan sosial (Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Syifa. dkk (2021) yang mengemukakan apabila lingkungan disekitarnya dapat memberikan dan menyebarkan banyak dukungan sosial yang positif kepada

individu, besar kemungkinan individu tersebut dapat bangkit dari keterpurukan dan kesulitan serta mengatasi segala rintangan yang terjadi di hidupnya. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan akademik berperan penting dalam memberikan rasa aman serta mengurangi beban psikologis (Joiner dkk., 2009). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi dapat dilakukan melalui penguatan dukungan sosial (Adinda & Prastuti, 2021). Dukungan sosial merupakan dukungan seperti memberikan perhatian, kasih sayang, kenyamanan ataupun bantuan yang diberikan kepada orang lain yang mana dapat datang dari keluarga, pasangan, ataupun teman yang dapat meningkatkan resiliensi individu (Sarafino & Smith, 2010). Penguatan dukungan sosial ini akan membuat mahasiswa sadar bahwa ada orang lain yang mau memberikan bantuan dan akan berdampak positif dalam meningkatkan harga diri dan stabilitas (Astuti & Hartati, 2013).

Kesadaran bahwa ada orang lain mau memberikan bantuan akan menimbulkan pengaruh yang positif, sehingga akan mengangkat harga diri, stabilitas emosi dan kendali terhadap lingkungan yang dirasakan oleh mahasiswa (Astuti & Hartati, 2013). Selain itu dukungan sosial dapat membantu mahasiswa mengakses berbagai sumber daya dan layanan profesional, sekaligus mendorong mereka untuk mendapatkan bantuan kesehatan mental atau terapi yang sesuai. Hubungan positif dengan keluarga dan teman sebaya dapat memberikan rasa aman yang mendukung mahasiswa untuk tetap bertahan dalam situasi sulit (Alabi dkk., 2021).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation*, dimana mereka menyatakan bahwa kurang

mendapatkan dukungan sosial ketika kondisi resiliensi mereka rendah. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor yaitu enam orang menyatakan bahwa mereka berasal dari keluarga *broken home*. Selain itu, ada yang mengatakan bahwa mereka merantau sehingga tidak mendapatkan dukungan secara langsung dari keluarga, serta ada juga yang menyebutkan mereka mempunyai keluarga tetapi memiliki komunikasi yang tidak baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Gaol dkk., (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan latar belakang keluarga yang disfungsional atau hubungan interpersonal yang bermasalah lebih mungkin mengalami perasaan putus asa yang menyebabkan mahasiswa memiliki resiliensi rendah hingga munculnya *suicide ideation*.

Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh mahasiswa tingkat akhir, terutama bagi mahasiswa akhir yang memiliki resiliensi yang rendah (Pramesti, 2019). Berdasarkan hasil penelitian dari Setiyawan dan Astuti (2024), semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin tinggi resiliensi dalam diri mahasiswa. Demikian pula sebaliknya, dukungan sosial yang rendah akan menurunkan tingkat resiliensi pada diri mahasiswa. Selain itu, penelitian Putri (2023) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi selama masa pandemi COVID-19.

Menciptakan lingkungan yang mendukung, baik di tingkat keluarga maupun institusi pendidikan, menjadi hal yang sangat penting. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu memanfaatkan dukungan sosial untuk

mengatasi tekanan hidup yang dihadapi. Sebaliknya, dukungan sosial yang kuat dapat membantu meningkatkan resiliensi mahasiswa, terutama dalam menghadapi tantangan akademik dan emosional (Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi akan meningkatkan resiliensi pada mahasiswa (Selak dkk., 2024).

Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation* adalah kelompok yang rentan dan membutuhkan perhatian khusus. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, konflik interpersonal, dan kurangnya dukungan sosial seringkali memperburuk kondisi mereka (Alabi dkk., 2021). Dalam konteks ini, dukungan sosial muncul sebagai faktor yang dapat meningkatkan resiliensi, dan secara langsung juga dapat mengurangi risiko ide bunuh diri (Selak dkk., 2024). Untuk itu, diperlukan suatu upaya yang berfokus pada peningkatan resiliensi melalui penguatan jaringan dukungan sosial (Darvishi dkk., 2024). Dimensi dukungan sosial menurut teori Weiss (1974), seperti bimbingan (*guidance*) berupa saran, nasihat, atau informasi dapat membantu mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation* dalam membantu mereka menghadapi tekanan. Selain itu, dimensi dukungan sosial berupa hubungan yang dapat diandalkan dimana mahasiswa dapat merasakan bahwa ada orang lain yang dapat membantu mereka dalam menghadapi tekanan yang dirasakan. Dengan demikian, dimensi dukungan sosial ini dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation*.

Sebagian besar penelitian tentang *suicide ideation* pada mahasiswa masih bersifat umum dan jarang menyoroti kelompok mahasiswa tingkat akhir secara spesifik. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dengan mengeksplorasi



bagaimana dukungan sosial dapat meningkatkan resiliensi, yang pada gilirannya mengurangi risiko *suicide ideation* pada mahasiswa tingkat akhir. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki karakteristik tersendiri, seperti beban akademik yang lebih besar dan transisi ke dunia kerja, yang membedakan mereka dari mahasiswa pada tingkat lainnya (Salifu & Yidana, 2024). Hasil penelitian ini tidak hanya relevan secara akademik, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung untuk kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini juga membuka peluang untuk mengembangkan kebijakan di tingkat universitas untuk lebih sadar akan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Salah satunya adalah dengan pengembangan layanan konseling yang lebih personal dan berbasis komunitas untuk peningkatan resiliensi.

Berdasarkan pemaparan fenomena dan literatur penelitian di atas, dapat diketahui bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation*. Namun, penelitian sebelumnya belum banyak yang secara spesifik membahas pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada kelompok ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Memiliki *Suicide ideation* .” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu pengembangan strategi intervensi dan kebijakan yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi risiko *suicide ideation* sehingga menciptakan lingkungan akademik yang lebih inklusif dan suportif.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan fenomena diatas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation* ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation*.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan temuan penelitian yang dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dan bahan pendukung bagi peneliti selanjutnya, khususnya psikologi klinis yang ingin mengetahui lebih lanjut terkait dengan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation* dan dapat menjadi acuan bagi penelitian yang terkait.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai dukungan sosial terhadap

resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *suicide ideation* dan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa untuk lebih memahami terkait dengan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir terutama yang memiliki *suicide ideation*, serta dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti dan dapat menjadikannya sebagai pertimbangan dan masukan.

c. Bagi Institusi Universitas

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak kampus dalam mengembangkan kebijakan dan layanan dukungan mahasiswa, seperti penyediaan kelompok dukungan sebaya, pelatihan ketahanan diri, atau penguatan relasi sosial di lingkungan kampus terutama bagi mahasiswa tingkat akhir.

