

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan Tinggi merupakan satuan pendidikan tinggi yang diharapkan mampu membentuk individu yang dapat memenuhi kebutuhan baik dirinya sendiri dan orang lain. Sejalan dengan hal itu Anwar (dalam Budiarti, 2022) berpendapat bahwa Perguruan Tinggi sebagai penyelenggara Pendidikan tinggi berperan penting dalam mempersiapkan dan membentuk mahasiswa yang mampu memenuhi setiap kebutuhan dan harapan rakyat Indonesia. Menurut Undang-Undang nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi, perguruan tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi mengenai jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Peserta didik di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa.

Mahasiswa yang berkuliah di program studi pendidikan teknik elektro di didik untuk menjadi guru yang profesional, selain itu diberikan pula kemampuan di bidang tekniknya disamping menjadi seorang guru. Pada semester akhir atau setelah mahasiswa menyelesaikan semua kontrak mata kuliah kependidikan dan juga keteknikannya, mahasiswa diwajibkan mengotrak satu mata kuliah yang berorientasi dalam bidang kependidikan yaitu program pengalaman lapangan (PPL). Mahasiswa

perantau, sebagai pendatang dari suatu daerah, baik itu rumah kos, rumah kontrakan, atau asrama, harus menerima kondisi yang berbeda di tempat tinggal yang berbeda dari tempat tinggal asalnya. Pada dasarnya mahasiswa memiliki perubahan tantangan tersendiri dalam hidup, seperti perubahan hubungan sosial, pemilihan bidang studi dan lingkungan tempat tinggal.

Definisi resiliensi sebagai sumber daya ketahanan sebagai adaptasi psikologis, perilaku dan sosial yang positif dalam menghadapi pemicu stres dan kesulitan Fletcher dan Sarkar (dalam Dulin dkk, 2019). Resiliensi adalah kemampuan individu untuk berinteraksi dengan lingkungan dan terdiri dari proses yang meningkatkan kesejahteraan atau melindungi terhadap pengaruh faktor risiko yang sangat besar Zautra dkk (Fumaz dkk, 2015).

Beberapa bidang ilmu pengetahuan menerapkan gagasan ketahanan dengan berbagai makna. Resiliensi secara umum berarti kemampuan fleksibel untuk melawan yang memberikan kelangsungan hidup jika terjadi guncangan. Oleh karena itu, resiliensi merupakan indikator kelangsungan hidup suatu sistem (Szokolvszky dan Komlósidalam Fehérvári & Varga, 2020). Resiliensi mungkin sangat penting dalam mengatasi cedera tarumatis atau kondisi kesehatan kronis secara umum, dikaitkan dengan kualitas hidup yang lebih baik, peningkatan kepuasan terhadap peran sosial, peningkatan fungsi fisik dan kesehatan psikologis yang lebih baik (dalam Vos et al dkk, 2019).

Resiliensi biasanya didefinisikan sebagai pencapaian hasil positif, adaptasi atau tonggak perkembangan dalam menghadapi kesulitan, risiko atau stres yang signifikan

Goldstein dkk (dalam Moore dkk, 2016).Reivich & Shatte (dalam Magfiroh dkk, 2019) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit. Kemampuan individu untuk dapat bangkit dan bertahan serta menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari permasalahan.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti pada tanggal 11 November 2023 dengan beberapa mahasiswa jurusan Teknik Eletro Politeknik Negeri Padang perantau mengenai resiliensi. 8 mahasiswa mengatakan sulit dalam memahami mata kuliah teknik dan mengatakan kuliah teknik tidak semudah yang dibayangkan, dan merasa kewalahan saat menyelesaikan tugas teknik elektro dan sering kali meminta tolong kepada teman dan senior. Mahasiswa lulusan SMK jurusan elektro juga mengatakan semakin sulit materi yang dipelajari saat kuliah. Mahasiswa merantu yang tinggal dikost sering juga terjadi masalah dalam lingkungan kost seperti jadwal piket yang jarang dikerjakan dan terjadinya masalah dalam kost. Dua mahasiswa lainnya juga mengatakan susah nya membagi waktu antara kuliah, organisasi dan terkadang lalai dalam menyelesaikan tugas dan terlambat bahkan tidak dapat hadir dalam perkuliahan. Keinginan untuk menyelesaikan masalah namun tidak ada dorongan dalam diri sehingga mahasiswa tidak mampu mengatasi masalahnya. Mahasiswa juga mengatakan ketika mengalami kesulitan ingin menyelesaikan dengan sendiri namun membutuhkan bantuan dari orang lain dan tidak berani untuk meminta tolong kepada temannya.

Ketika ada tugas kelompok yang belum di selesai salah satu anggota kelompok dan merasa tidak berani untuk meminta menyelesaikannya, mahasiswa menyatakan bahwa mereka tidak ada keinginan mengerjakan tugas dan mengikuti perkuliahan di kelas karena merasa tidak cocok dengan jurusannya. Beberapa mahasiswa baru mengatakan bahwa ketika pertama kali memasuki kuliah, ia merasakan perbedaan antara lingkungan dirumah dan dikampus sehingga sering merasa *homesick*. Mahasiswa baru juga mengaku pada awal kuliah ia sulit mendapatkan teman dan merasa teman-temannya menganggap adanya perbedaan budaya dan bahasa daerah sehingga mengharuskan adanya rasa canggung di lingkungan tersebut dan dapat menyulitkan untuk berkomunikasi dan memahami percakapan ketika kumpul. Sehingga mahasiswa baru menarik diri dari lingkungan baru dan dari teman-temannya sehingga membuatnya mudah merasa sendiri.

Beberapa mahasiswa akhir juga mengatakan ketika menghadapi masalah atau tekanan lebih memilih untuk menghindar dari pada menyelesaikan masalahnya, ketika ia mendapatkan masalah dirantau memilih untuk menyendiri dan tidak ingin bersosialisasi. Tiga dari mahasiswa tingkat akhir yang menjalankan skripsi juga mengatakan bahwa tidak mampu mengatasi beberapa masalah seperti sering terjadi kendala dalam menyelesaikan skripsi, sering menunda dan desakkan dosen pembimbing untuk segera melakukan bimbingan situasi tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir timbul rasa malas dan pesimis dalam menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Mahasiswa juga merasa minder meminta bantuan teman dan merasa

gelisah bahkan mahasiswa merasa stress (tidak bisa tidur), putus asa, serta pastrah dengan keadaan karena lelah untuk berpikir.

Reivich dan Shatte (dalam Bazaruddin, 2018) memaparkan tujuh faktor yang membentuk resiliensi yaitu *Emotion Regulation, Impulse Control, Optimism, Causal Analysis, Empathy, Self-efficacy dan Reaching out*. Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan Holaday (dalam Widuri, 2019). Apabila individu tersebut gagal mencapai tujuan emosinya maka akan mengalami tekanan psikologis dan memilih serta menunjukkan reaksi emosi yang sesuai dengan kondisi tersebut. Salah satu faktor yang berperan pada proses resiliensi adalah empati dimana dalam hubungan sosial seseorang ingin dimengerti dan dihargai. Seseorang yang rendah empatinya walaupun memiliki tujuan yang baik, akan cenderung mengulangi perilaku yang tidak resilien. Salah satu karakteristik yang positif dalam mengatasi resiliensi yang dimaksud adalah kestabilan mengontrol diri dapat dimiliki oleh seseorang yang telah mampu meregulasi dirinya.

Zimmerman (dalam Yan dkk, 2020) mendefinikan regulasi diri sebagai pikiran, perasaan dan tindakan yang dihasilkan sendiri yang dirancang dan disesuaikan secara siklis untuk pencapaian tujuan pribadi. Regulasi diri dapat dipahami sebagai sebuah konstruksi yang berfungsi untuk mengelola kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi dan perilakunya. Kapasitas pengaturan diri berbeda dengan respon reaktif karena pengaturan diri memungkinkan individu

memiliki individu memiliki kendali atas pikiran dan perasaan dengan cara yang terarah Eisenberg, Smith, & Spinrad (dalam Timmons dkk, 2015).

Regulasi diri secara luas didefinisikan sebagai proses penyesuaian diri yang bertujuan dan diarahkan pada tujuan Carver dan Scheir (dalam Cui dkk, 2016). Ada beberapa model regulasi diri yang didukung secara empiris yang menggambarkan serangkaian proses berbeda yang melaluinya individu melakukan control atas perilaku mereka, kognisi (pikiran) dan lingkungan Puustinen dan Pulkinen (dalam Sandars & Cleary, 2011).

Manab (dalam Arum & Khoirunnisa, 2021) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai setelah mencapai tujuan tersebut maka terdapat proses evaluasi pada pencapaian tersebut. Zimmerman dan Pons (dalam Vincent dkk, 2021) menganggap bahwa regulasi diri adalah proses yang bersifat sosial yang memerlukan strategi berikut: pengorganisasian dan transformasi (misalnya menetapkan garis besar), penetapan tujuan dan perencanaan (misalnya memprioritaskan dan memperkirakan pengaturan waktu penyelesaian), mengelola lingkungan (misalnya mematikan notifikasi untuk mengoptimalkan konsentrasi), mencari informasi.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti pada tanggal 11 November 2023 dengan beberapa mahasiswa jurusan Teknik Elektro Politeknik Negeri Padang perantau mengenai regulasi diri. 6 mahasiswa juga kesulitan dalam berkonsentrasi terhadap suatu hal seperti saat ada masalah mahasiswa tidak dapat menyelesaikan

masalahnya dan menunggu orang lain untuk menyelesaikannya, seperti tugas kelompok yang belum selesai dan membiarkan anggota lain untuk menyelesaikannya. Empat mahasiswa menyebutkan terkadang tidak mampu mengetahui permasalahan yang dihadapinya dan sering terjadi berpikir masalah akan berlalu walaupun tidak diselesai dengan baik-baik. bahwa merasa jauh berbeda suasana dirumah dan di kost, terkadang merasa sendiri dan merasa suasana lingkungan yang berbeda dengan dikampung. Beberapa mahasiswa mengaku dirinya tertutup, merasa tidak semua orang harus tahu tentangnya dan takut menerima kritik dari orang lain.

Tiga mahasiswa lainnya juga sulit mengontrol emosi saat berada dalam suasana tidak menyenangkan seperti jauh dari orang tua, teman dan lingkungan yang berbeda ketika sedang memiliki banyak masalah akademis maupun pribadi tidak tahu harus meminta tolong kepada siapa. Mahasiswa mengatakan merasa belum terbiasa dengan teman baru dan tidak bebas dalam mengatakan sesuatu karena takut tersinggung dikarenakan bahasa yang berbeda membuat tidak leluasa berbicara, mahasiswa juga mengatakan pada awal masuk kuliah ia kesulitan mendapatkan teman dan merasa teman kelas menganggapnya berbeda karena buka dari padang.

Mahasiswa juga mengatakan mereka tidak dapat melakukan dengan sendiri dan masih membutuhkan orang lain dalam menyelesaikan masalah atau suatu hal, seperti tugas yang menumpuk dan membiarkannya hingga *deadline*. Beberapa mahasiswa juga merasa kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika tugas *deadlined* dan banyak yang membuat emosi dan takut tidak menyelesaikan pada jam yang sudah ditentukan. Beberapa mahasiswa juga mengatakan susah dalam

membedakan masalah pribadi dengan hal lain seperti ketika mereka putus dengan pacar mereka melampaskan kepada teman dan orang sekitar. Dalam cemas mahasiswa tidak dapat berpikir lurus karena ketakutan tidak dapat menyelesaikan masalah dan tugas atau pratek.

Penelitian tentang regulasi diri dengan resiliensi dilakukan oleh Fathoni(2021) dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Di Institut Agama Islam Ibrahimy Banyuwangi. Berdasarkan hasil dari penelitian diatas 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. Penelitian tentang hubungan regulasi emosi dengan resiliensi oleh Nafila (2021) Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Kelas XII Program Akselerasi Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Malang. Adanya hubungan yang signifikan antara variabel regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi akademik pada siswa kelas XII program akselerasi Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Malang menunjukkan bahwa apabila regulasi diri dalam belajar tinggi, maka tingkat resiliensi akademik juga tinggi. Selanjutnya penelitian oleh Pramita dkk (2023) yang berjudul Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Di Stai Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura. Hasil penelitian ini 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.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara regulasi diri dengan resiliensi mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kost pada mahasiswa Teknik Elektro Politeknik Negeri Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan pada latar belakang masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan resiliensi mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kost pada mahasiswa Teknik Elektro Politeknik Negeri Padang.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan resiliensi mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kost pada mahasiswa Teknik Elektro Politeknik Negeri Padang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memberi sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tentang hubungan antara regulasi diri dengan resiliensi mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kost pada mahasiswa teknik elektro angkatan 2019 politeknik negeri padang.

b) Bagi Ikatan Mahasiswa Politeknik Negeri Padang

Membantu pihak perbankan dengan informasi tentang hubungan antara regulasi diri dengan resiliensi mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kost pada mahasiswa teknik elektro angkatan 2019 politeknik negeri padang.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya tentang hubungan antara regulasi diri dengan resiliensi mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kost pada mahasiswa teknik elektro angkatan 2019 politeknik negeri padang.