

## BAB 1

### PENDAHULUAN

Di sepanjang rentang kehidupan, setiap orang dihadapkan pada berbagai tantangan berkaitan dengan tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui agar berhasil dalam menjalani kehidupan. Permasalahan interpersonal, akademik, pekerjaan, kesehatan, hingga permasalahan finansial dapat dirasakan sebagai tantangan dan sumber tekanan. Berbagai peristiwa traumatis juga merupakan salah satu sumber tekanan bagi manusia. Adriana Feder mengatakan bahwa kebanyakan orang terpapar pada satu atau lebih peristiwa traumatis selama masa hidup mereka, dan sebagian besar harus menanggung beban stres secara persisten sepanjang waktu.<sup>1</sup>

Individu yang berada pada rentang tahap remaja akhir menuju dewasa awal juga tidak luput dari berbagai jenis permasalahan hidup. Arnett mengatakan bahwa transisi dari masa remaja menuju ke dewasa disebut sebagai beranjak dewasa atau *emerging adults* dan terjadi banyak perubahan khususnya secara mental dan psikologis. Pada tahap ini, umumnya remaja akhir mulai meninggalkan rumah dan mencapai status dewasa dalam hal tanggung jawab, membuat keputusan independen, mandiri secara finansial, memasuki dunia kerja atau pendidikan tinggi, mencoba berbagai eksperimen terutama dalam cinta dan kerja, masa eksplorasi diri, dan

---

<sup>1</sup>Adriana Feder et al., "Psychobiological Mechanisms of Resilience to Stress," dalam *Handbook of Adult Resilience*, ed. John W. Reich, Alex Zautra, dan John Stuart Hall (New York: Guilford Press, 2010), 35, Adobe PDF ebook.

memiliki kesempatan untuk mengubah kehidupan mereka. Meski demikian, tahap ini juga menjadi tahap yang penuh kecemasan dan ketidakpastian karena kehidupan anak muda sangat tidak stabil dan banyak yang tidak tahu ke mana arah eksplorasi mereka.<sup>2</sup>

Menurut Hurlock, mahasiswa dalam perkembangannya termasuk dalam masa dewasa awal yang merupakan “masa bermasalah.” Hal ini disebabkan pada tahun-tahun awal tersebut, mahasiswa banyak mendapatkan peran, tugas, dan kewajiban yang baru dan berbeda dari sebelumnya. Selain itu, mereka juga berusaha untuk menemukan pasangan hidup yang akan mendampingi mereka seumur hidup.<sup>3</sup> Pola pergerakan pada fase ini lebih dinamis dan kelompok ini juga memiliki tingkat perilaku berisiko yang lebih tinggi dibanding kelompok usia lain, termasuk remaja.<sup>4</sup> Jadi, mahasiswa memiliki tugas perkembangan yang sulit karena tahap ini menjadi awal untuk memulai kehidupan yang baru terlepas dari orang tua.

Selain tugas perkembangan di tahap transisi menuju dewasa awal, mahasiswa juga menghadapi berbagai tantangan sejak memasuki lingkungan kampus hingga mencapai kelulusan. Memasuki dunia perguruan tinggi bukan hal yang mudah bagi para remaja. Untuk beberapa mahasiswa, transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi melibatkan pergerakan ke arah struktur yang lebih besar dan impersonal; interaksi dengan teman-teman dari latar belakang budaya dan etnis yang beragam; serta peningkatan fokus pada pencapaian prestasi.<sup>5</sup> Menemukan komunitas

---

<sup>2</sup>Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties* (New York: Oxford University Press, 2004), 3.

<sup>3</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. ke-5. (Jakarta: Erlangga, 2001), 247–248.

<sup>4</sup>Carole Wade dan Carole Tavris, *Psikologi*, ed. ke-9, vol. 2 (Jakarta: Erlangga, 2007), 272.

<sup>5</sup>John W Santrock, *Life-Span Development*, ed. ke-15 (New York, London: McGraw-Hill, 2012), 427.

baru yang berasal dari suku dan budaya yang berbeda dapat menjadi suatu hal yang menyenangkan bagi sebagian orang tetapi menjadi tekanan bagi yang lain.

Tahun pertama tampaknya menjadi yang paling kritis untuk adaptasi perguruan tinggi karena banyaknya kemungkinan kesulitan yang dihadapi dalam penyesuaian. Mahasiswa membutuhkan proses adaptasi terhadap perubahan sistem pembelajaran, mengenali lingkungan baru, dan berbaur dengan teman-teman baru. Tinjauan literatur penyesuaian mengungkapkan banyak konstruksi relevan terkait dengan penyesuaian perguruan tinggi, seperti kecemasan, depresi, kerentanan stres, kemarahan, suasana hati, penyakit mental, indikasi untuk adaptasi negatif.<sup>6</sup> Mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan adaptasi yang baik mungkin akan meninggalkan kampus pada tahun pertama. Meski demikian, berbagai tekanan yang dihadapi mahasiswa tidak berhenti setelah masa kritis pertama, yaitu enam minggu atau setelah tahun pertama. Tekanan akademis dan tekanan hidup terus berlanjut sepanjang perkuliahan sehingga kecemasan dan efeknya juga dapat terus meningkat.

Seiring bertambahnya jumlah tekanan pada mahasiswa, gejala fisik negatif juga meningkat.<sup>7</sup> Tuntutan akademis menjadi salah satu sumber tekanan karena mahasiswa yang berjuang secara akademis lebih berisiko mengembangkan masalah kesehatan perilaku dan mental.<sup>8</sup> Howe dan Strauss menyebut mahasiswa saat ini

---

<sup>6</sup>Aurel Ion Clinciu, "Adaptation and Stress for the First Year University Students," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 78 (Mei 2013): 718, diakses 18 April 2018, .

<sup>7</sup>Ellen H. Zaleski, Christina Levey-Thors, dan Kathleen Schiaffino, "Coping Mechanisms, Stress, Social Support, and Health Problems in College Students," *Applied Developmental Science* 2, no. 3 (September 1998): 134, diakses 13 September 2017, [http://doi: 10.1207/s1532480xads0203\\_2](http://doi: 10.1207/s1532480xads0203_2).

<sup>8</sup>Gil G. Noam dan Corinna A Hermann, "Where Education and Mental Health Meet: Developmental Prevention and Early Intervention in Schools," *Development and Psychopathology* 14 (2002): 866, diakses 25 September 2017, <http://doi: 10.1017.S0954579402004108>.

sebagai generasi milenial.<sup>9</sup> Salah satu karakteristik mahasiswa milenial adalah merasa tertekan untuk tampil dan berprestasi serta adanya tuntutan orang tua agar mereka menjadi yang terbaik sehingga mereka hidup dalam persaingan dan upaya untuk pencapaian prestasi.<sup>10</sup> Sebagai orang yang mengejar prestasi yang tinggi, mahasiswa milenial tampaknya sangat sensitif terhadap tekanan internal dan eksternal untuk berhasil termasuk dalam harapan diri sendiri, orang tua/wali, dan orang lain. Itu sebabnya, secara akademis mahasiswa milenial sering digambarkan sebagai orang yang tertekan dan terlalu fokus pada pencapaian sehingga sering mengalami stres yang semakin meningkat dan perasaan terbebani dari berbagai aspek.<sup>11</sup>

Selain masalah akademis dan penyesuaian sosial, tekanan lain yang sering dihadapi mahasiswa adalah stres dalam hubungan sosial, seperti menjalin hubungan baik dengan teman kuliah, bekerja sama dalam kelompok, menghadapi berbagai konflik baik konflik antarteman dan relasi percintaan, konflik dengan dosen, bahkan konflik-konflik akademik. Dalam penelitian terhadap 1.445 mahasiswa ditemukan bahwa mahasiswa mengalami gejala depresi sejak awal kuliah. Empat penyebab depresi yang utama adalah berkaitan dengan masalah akademik, kesepian, masalah ekonomi, dan kesulitan membangun relasi.<sup>12</sup> Berbagai tekanan yang tidak dapat diatasi dengan baik akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik maupun psikologis individu. Steinhardt menemukan bahwa mahasiswa yang dikuasai oleh tekanan

---

<sup>9</sup>Neil Howe dan William Strauss, *Millennials Rising: The Next Great Generation* (New York: Vintage, 2000), 4, Adobe PDF ebook.

<sup>10</sup>Robert DeBard, "Millennials Coming to College," *New Directions for Student Services*, no. 106 (2004): 38, diakses 10 September 2017, <http://doi.wiley.com/10.1002/ss.123>

<sup>11</sup>Ibid.

<sup>12</sup>Susan R. Furr et al., "Suicide and Depression among College Students: A Decade Later.," *Professional Psychology: Research and Practice* 32, no. 1 (2001): 98, diakses 2 April 2018, <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0735-7028.32.1.97>.

akademis, emosional, budaya, dan sosial, dapat menunjukkan tanda-tanda gangguan fungsi psikologis (kecemasan dan depresi) serta gangguan fungsi fisik (gejala dan frekuensi penyakit dan somatisasi).<sup>13</sup> Itu sebabnya mahasiswa yang mengalami kondisi stres yang akut dan merasa sangat cemas, namun hanya memiliki sedikit pemahaman tentang bagaimana menghasilkan perubahan dapat memikirkan bunuh diri sebagai satu-satunya pilihan. Pada generasi sekarang ini, depresi dan pikiran untuk bunuh diri meningkat secara dramatis di kalangan mahasiswa.<sup>14</sup>

Dengan demikian, sejak tingkat awal sampai tingkat akhir mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, baik yang berasal dari lingkungan kampus, juga berkaitan dengan kondisi keluarga, komunitas, dan relasi mereka. Berbagai tekanan tersebut dapat mengakibatkan gangguan fisik dan psikologis bagi mahasiswa. Para periset telah menemukan hubungan yang signifikan antara stres hidup dan *maladjustment* pada populasi dewasa dan remaja. Stres hidup secara positif terkait dengan serangkaian hasil maladaptif, termasuk perasaan depresi, kecemasan, dan keinginan bunuh diri.<sup>15</sup> Beberapa tahun terakhir ini kerapuhan emosional mahasiswa telah menjadi masalah serius bagi perguruan tinggi. Coburn mengatakan mahasiswa saat ini mempunyai kalimat mantra umum "*I'm so stressed out,*" untuk

---

<sup>13</sup>Mary Steinhardt dan Christyn Dolbier, "Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology," *Journal of American College Health* 56, no. 4 (Januari 2008): 445, diakses 14 Oktober 2017, <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/JACH.56.44.445-454>.

<sup>14</sup>Karen Patterson, "College Students Report More Stress, Depression," *The Billings Gazette*, 16 Maret 2003, diakses 14 Oktober 2017, [http://billingsgazette.com/lifestyles/health-med-fit/college-students-report-more-stress-depression/article\\_ae85fbec-94df-510c-911b-4b9f28be89f3.html](http://billingsgazette.com/lifestyles/health-med-fit/college-students-report-more-stress-depression/article_ae85fbec-94df-510c-911b-4b9f28be89f3.html)

<sup>15</sup>Edward C. Chang, "Life Stress and Depressed Mood Among Adolescents: Examining a Cognitive-Affective Mediation Model," *Journal of Social and Clinical Psychology* 20, no. 3 (September 2001): 416, diakses 29 September 2017, <http://guilfordjournals.com/doi/10.1521/jscp.20.3.416.22301>.

menggambarkan betapa tertekannya mereka.<sup>16</sup> Meskipun sebagian mahasiswa berusaha mengatasi berbagai tekanan yang dihadapi dengan berbagai cara, sebagian lain mengalami perilaku yang menyimpang dan dapat memicu masalah kesehatan mental. Dalam dekade terakhir ini, masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi perhatian penting di lingkungan perguruan tinggi karena meningkatnya masalah psikologis di kalangan mahasiswa.

Sebuah survei nasional yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika pada tahun 2008 terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa perasaan tidak berdaya, merasa lelah secara mental, sedih, dan merasa tertekan adalah hal yang biasa di kalangan mahasiswa.<sup>17</sup> Itu sebabnya kebutuhan mahasiswa untuk mengikuti konseling semakin meningkat dua kali lipat karena banyak mahasiswa yang tampaknya memiliki krisis emosional dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari. Mahasiswa masa kini mengalami stres yang lebih besar dan merasa lebih depresi daripada generasi sebelumnya.

Pada tahun 2015, kepala pusat pelayanan konseling di sebuah universitas ternama di Amerika mengatakan bahwa masalah yang terjadi di kalangan mahasiswa bukan hanya peningkatan masalah kesehatan mental, namun juga penurunan kemampuan mahasiswa dalam mengelola setiap kesulitan sehari-hari.<sup>18</sup> Mahasiswa Amerika mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang semakin meningkat dan semakin banyak menggunakan obat untuk mengatasi penyakit tersebut. Jumlah

---

<sup>16</sup>Karen Levin Coburn, "Organizing a Ground Crew For Today's Helicopter Parents," *About Campus*, Juli 2006, 11, diakses 20 September 2017, <http://sci-hub.tw/10.1002/abc.167>.

<sup>17</sup>Santrock, *Life-Span Development*, 404.

<sup>18</sup>Peter Gray, "Declining Student Resilience: A Serious Problem for Colleges," *Psychology Today*, 22 September 2015, diakses 23 November 2017, <https://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/201509/declining-student-resilience-serious-problem-colleges>.

mahasiswa yang memiliki pemikiran untuk bunuh diri meningkat lebih dari dua kali lipat dan bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor dua setelah kecelakaan.<sup>19</sup> Hampir sepertiga pusat konseling perguruan tinggi di Amerika memiliki sejumlah pasien daftar tunggu. Hal ini menjadi tantangan besar bagi perguruan tinggi.

Di Indonesia sendiri, fenomena depresi bukanlah hal yang baru. Survei yang dilakukan Persatuan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa (PDSKJ) pada tahun 2007 menyebutkan sekitar 94% masyarakat Indonesia mengidap depresi mulai taraf ringan sampai berat.<sup>20</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat:

Data Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan dan depresi untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk.<sup>21</sup>

Data tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi rentan mulai dialami sejak tahap usia remaja. Secara khusus di kalangan mahasiswa, pemberitaan mengenai bunuh diri karena depresi bukan hal yang baru. Tidak sedikit mahasiswa yang depresi dan akhirnya memilih bunuh diri karena alasan yang sepele, misalnya seorang mahasiswa yang diduga frustrasi karena mendapat kabar akan dikeluarkan dari kampus sehingga memilih mengakhiri hidupnya dengan gantung diri.<sup>22</sup> Selain itu,

---

<sup>19</sup>Robin Wilson, "An Epidemic of Anguish," *Chronicle of Higher Education*, 4 September 2015, diakses 20 September 2017, <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ejh&AN=109350412&site=ehost-live>.

<sup>20</sup>Sutarto, "94 Persen Masyarakat Mengalami Depresi," *Tempo*, 20 Juni 2007, diakses 2 April 2018, <https://nasional.tempo.co/read/102281/94-persen-masyarakat-mengalami-depresi>.

<sup>21</sup>"Kementerian Kesehatan Republik Indonesia," 6 Oktober 2016, diakses 2 April 2018, <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>.

<sup>22</sup>Wijaya Kusuma, "Dengar Kabar Dikeluarkan Dari Kampus, Seorang Mahasiswa Bunuh Diri," *KOMPAS.com*, diakses 24 Oktober 2017, <http://regional.kompas.com/read/2013/12/20/1723107/Dengar.Kabar.Dikeluarkan.dari.Kampus.Seorang.Mahasiswa.Bunuh.Diri>.

ada mahasiswa bunuh diri karena tuntutan akademis, dan dia mengalami stres akibat skripsi ditolak dan juga sedang putus cinta.<sup>23</sup> Banyak akibat lainnya yang dialami mahasiswa karena beratnya tuntutan dan tingginya tekanan yang mereka alami padahal stres atau tekanan akan bertambah seiring dengan perkembangan zaman, penambahan usia dan juga tugas perkembangan individu.

Menyadari tingginya tekanan atau kondisi stres yang mengakibatkan kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa, maka diperlukan kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan dan tekanan yang ada. Meskipun sumber stres dan tekanan pada mahasiswa pada umumnya sama, ada individu yang mampu bertahan dan pulih kembali dari tekanan negatif dan situasi sulit secara efektif. Kemampuan untuk bangkit kembali dan melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau tekanan yang berat bukanlah sebuah keberuntungan tetapi hal tersebut menggambarkan adanya kemampuan tertentu dalam diri individu yang dikenal dengan istilah resiliensi (ketahanan).<sup>24</sup>

Siebert memaparkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang lebih tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengubah cara hidup ketika cara yang lama tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa mengalami disfungsi.<sup>25</sup> Individu yang tangguh mampu

---

<sup>23</sup>Nibras Nada Nailufar, "Mahasiswa Bunuh Diri, Diduga Karena Skripsi Ditolak Dan Putus Cinta," *KOMPAS.com*, diakses 24 Oktober 2017, <http://megapolitan.kompas.com/read/2016/07/27/18015261/mahasiswa.bunuh.diri.diduga.karena.skripsi.ditolak.dan.putus.cinta>.

<sup>24</sup>Michele M. Tugade dan Barbara L. Fredrickson, "Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences," *Journal of Personality and Social Psychology* 86, no. 2 (2004): 322, diakses 29 September 2017, <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.86.2.320>.

<sup>25</sup>Al Siebert, *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive under Pressure, and Bounce Back from Setbacks* (San Francisco: Berrett-Koehler, 2005), 5, Adobe PDF ebook.

"bangkit kembali" dari pengalaman stres dengan cepat dan efektif dengan menggunakan emosi positif untuk pulih dari tekanan dan menemukan makna positif dalam situasi yang menekan itu.<sup>26</sup> Dengan demikian, resiliensi mengacu pada konsep bahwa bahkan dalam situasi yang berisiko terhadap perkembangan individu, ada kualitas tertentu di dalam individu atau lingkungannya yang memungkinkan dia mampu menghadapi risiko ini dan tetap dapat berkembang.

Setiap orang membutuhkan resiliensi karena setiap orang dihadapkan pada masalah dan tekanan yang semakin meningkat seiring tahap perkembangannya. Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi dapat terlindung dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh tekanan dan kesulitan hidup selama masa perkuliahan. Jadi, resiliensi yang tinggi pada mahasiswa bukan hanya dapat mengurangi gejala psikologis, namun juga membantu dalam pencapaian potensi dan dapat sebagai salah satu prediktor mahasiswa dapat menyelesaikan studi. Resiliensi yang rendah pada umumnya tampak dalam bentuk kecemasan, depresi, penurunan akademik, putus sekolah, dan menurunnya rasa kontrol terhadap kehidupan mereka sendiri. Rendahnya resiliensi dapat mengganggu misi akademis universitas dan menggagalkan pengembangan emosional mahasiswa.<sup>27</sup> Oleh sebab itu, meningkatnya tekanan pada mahasiswa yang menyebabkan tingginya kecemasan dan depresi menjadi tantangan bagi perguruan tinggi untuk melakukan upaya pencegahan dengan meningkatkan resiliensi di kalangan mahasiswa.

Ada beberapa kualitas yang dibutuhkan seseorang untuk dapat menghadapi stres dan kerentanan, salah satunya adalah relasi dengan Tuhan. Temuan empiris

---

<sup>26</sup>Tugade dan Fredrickson, "Resilient Individuals Use Positive," 1.

<sup>27</sup>Gray, "Declining Student Resilience," 2.

menunjukkan bahwa relasi dengan Tuhan merupakan salah satu sistem adaptif fundamental yang memainkan peran penting dalam ketahanan anak muda menghadapi ancaman yang beragam.<sup>28</sup> Kirkpatrick menggambarkan relasi manusia dengan Tuhan sebagai ikatan kelekatan.<sup>29</sup> Kelekatan dengan Tuhan berbicara mengenai relasi individu dengan Tuhan yang melibatkan afeksi individu dan didasarkan pada relasi individu dengan figur kelekatan di masa lalu.<sup>30</sup> Beberapa penelitian menemukan adanya hubungan antara kelekatan dengan Tuhan dan kesehatan mental.

Kirkpatrick menyebutkan ada tiga pola kelekatan dengan Tuhan, yaitu pola aman, pola menghindar, dan pola cemas-ambivalen. Dalam pola kelekatan aman, individu cenderung memandang Tuhan sebagai sumber kekuatan untuk mengatasi kesulitan hidup dan menggunakan metode *coping* berbasis spiritual yang positif. Dalam menghadapi masa-masa sulit, individu dengan kelekatan yang aman dengan Tuhan cenderung mengalihkan pemikiran mereka ke gagasan dan aktivitas keagamaan daripada berfokus pada pikiran-pikiran yang mengganggu. Mereka tidak menyalahkan Tuhan atau orang lain atas masalah yang mereka hadapi.<sup>31</sup> Jadi, kelekatan dengan Tuhan menjadi salah satu faktor yang membuat seseorang mampu bertahan menghadapi berbagai kesulitan dan situasi yang menekan.

---

<sup>28</sup>Ann S. Masten dan Jelena Obradović, "Disaster Preparation and Recovery: Lessons from Research on Resilience in Human Development," *Ecology and Society* 13, no. 1 (29 Februari 2008): 9, diakses 24 September 2017, <https://www.ecologyandsociety.org/vol13/iss1/art9/>.

<sup>29</sup>Pehr Granqvist dan Lee A Kirkpatrick, "Attachment and Religious Representations and Behavior," dalam *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, ed. Jude Cassidy dan Phillip R. Shaver, ed. ke-2 (New York: Guilford, 2008), 907, Adobe PDF ebook.

<sup>30</sup>Richard Beck, "God as a Secure Base: Attachment to God and Theological Exploration," *Journal of Psychology and Theology* 34, no. 2 (Juni 2006): 125, diakses 24 November 2017, <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/009164710603400202>.

<sup>31</sup>Laura B. Cooper et al., "Differentiated Styles of Attachment to God and Varying Religious Coping Efforts," *Journal of Psychology & Theology* 37, no. 2 (Juni 2009): 139, diakses 24 Oktober 2017, <http://journals.biola.edu/jpt/volumes/37/issues/2/articles/134>.

Selain kelekatan dengan Tuhan, beberapa studi juga telah meneliti kontribusi kepribadian terhadap pengembangan resiliensi individu. Kepribadian dipandang penting karena berdampak pada cara individu berinteraksi dengan lingkungan tertentu, dan bagaimana individu menyimpulkan dan menafsirkan makna pribadi dari lingkungan atau situasi tertentu bagi mereka.<sup>32</sup> Model *Big Five* adalah salah satu model yang paling umum digunakan untuk menilai kepribadian, dan salah satu dimensinya adalah keterbukaan terhadap pengalaman. Keterbukaan mencakup berbagai fitur dan dalam taksonomi lima faktor ciri kepribadian, keterbukaan terhadap pengalaman merupakan domain terluas, termasuk gabungan ciri-ciri yang berkaitan dengan keingintahuan intelektual, lebih memilih variasi, imajinasi, minat artistik dan estetika, kekayaan emosional dan fantasi, kreativitas, dan tidak konvensional.<sup>33</sup> Keterbukaan terlihat dalam luas, kedalaman, kesadaran, dan kebutuhan berulang untuk memperbesar dan memeriksa pengalaman.<sup>34</sup> Jadi, keterbukaan terhadap pengalaman adalah ciri yang mengacu pada bagaimana individu bersedia membuat penyesuaian dalam gagasan dan aktivitas sesuai dengan ide atau situasi baru.

Perbedaan respons individu terhadap tekanan psikologis dikaitkan dengan perbedaan ciri kepribadian tertentu. Skor yang rendah pada keterbukaan terhadap pengalaman dikaitkan dengan tanggapan kortisol yang lebih rendah terhadap tantangan, sedangkan skor yang tinggi menandakan kualitas yang mencerminkan

---

<sup>32</sup>Oliver P. John, Laura P Naumann, dan Christopher J. Soto, ed. "Paradigm Shift to the Integrative Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues," dalam *Handbook of Personality: Theory and Research*, ed. Oliver P. John, Richard W. Robins, dan Lawrence A. Pervin, ed. ke-3 (New York: Guilford, 2008), 141, Adobe PDF ebook.

<sup>33</sup>Oliver P. John dan Sanjay Srivastava, "The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives," *Department of Psychology* (1999): 20, diakses 24 November 2017, [http://moityca.com.br/pdfs/bigfive\\_John.pdf](http://moityca.com.br/pdfs/bigfive_John.pdf).

<sup>34</sup>Robert R. McCrae dan Paul. T. Costa, Jr., "Conceptions and Correlations of Openness to Experience," dalam *Handbook of Personality Psychology*, ed. Robert Hogan, John Johnson, dan Stephen R. Briggs (San Diego: Academic Press, 1997), 826, Adobe PDF ebook.

fungsi psikologis yang sehat termasuk kepekaan estetika, perhatian terhadap perasaan yang mendalam, preferensi untuk variasi, keingintahuan intelektual, dan independensi penilaian.<sup>35</sup> Jadi, individu yang terbuka terhadap pengalaman mampu mengatasi berbagai tekanan dan tetap dapat berfungsi dengan baik sebagaimana yang ditemukan Leger dan teman-teman bahwa keterbukaan terhadap pengalaman yang tinggi terkait dengan menurunnya dampak negatif akibat stres.<sup>36</sup>

Penelitian ini dilakukan di Kota Malang dengan mengambil mahasiswa Kristen sebagai subjek penelitian. Kota Malang dikenal sebagai salah satu kota pendidikan terbaik di Indonesia dengan beberapa universitas yang tergolong baik dan berkualitas. Hal ini terlihat salah satunya melalui gelaran yang dilakukan oleh *Indonesia Creative Cities Conference (ICCC)* yang menjadikan Kota Malang sebagai kota pendidikan bahkan di level internasional. Kualitas perguruan tinggi diharapkan semakin meningkat dengan adanya kerja sama yang dilakukan dengan negara lain, misalnya Malaysia.<sup>37</sup> Pada umumnya mahasiswa berasal dari luar Kota Malang. Keberadaan mahasiswa sebagai perantau dan beradaptasi dengan suku dan budaya yang berbeda-beda menjadi salah satu tantangan tersendiri bagi mahasiswa di Kota Malang. Kondisi demikian dapat menjadi tekanan bagi mahasiswa sejak awal perkuliahan, baik berupa tekanan fisik maupun psikis.

---

<sup>35</sup>Lynn M. Oswald et al., "Relationship between Cortisol Responses to Stress and Personality," *Neuropsychopharmacology* 31, no. 7 (Juli 2006): 1587, diakses 1 November 2017, <http://www.nature.com/articles/1301012>.

<sup>36</sup>Kate A. Leger et al., "Personality and Stressor-Related Affect.," *Journal of Personality and Social Psychology* 111, no. 6 (2016): 917, diakses 20 Oktober 2017, <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/pspp0000083>.

<sup>37</sup>Bidang Informasi Publik, "ICCC Kuatkan Kota Malang sebagai Kota Pendidikan," *Pemerintah Kota Malang*, 19 Januari 2016, diakses 17 April 2018, <https://malangkota.go.id/2016/01/19/iccc-kuatkan-kota-malang-sebagai-kota-pendidikan/>.

Berdasarkan pemaparan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk menemukan bahwa kelekatan dengan Tuhan dan keterbukaan terhadap pengalaman menjadikan individu lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan. Oleh karena itu, tesis ini berjudul “Hubungan antara Kelekatan dengan Tuhan dan Keterbukaan terhadap Pengalaman dengan Resiliensi pada Mahasiswa Kristen di Kota Malang.” Kedua faktor tersebut diukur berdasarkan dimensi masing-masing variabel dan signifikansinya terhadap resiliensi. Jika kelekatan dengan Tuhan dan keterbukaan terhadap pengalaman tinggi, maka resiliensi yang mereka miliki juga akan tinggi, yang berarti kemampuan mahasiswa beradaptasi terhadap berbagai jenis tekanan dan kesulitan juga tinggi.

### **Perumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, penulis mengajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelekatan dengan Tuhan dan resiliensi pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara keterbukaan terhadap pengalaman dengan resiliensi pada mahasiswa?

## **Hipotesis**

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti ingin meneliti tentang hubungan antara ketiga variabel tersebut dengan membuat hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kelekatan dengan Tuhan dengan resiliensi mahasiswa. Semakin tinggi kelekatan dengan Tuhan maka semakin tinggi resiliensi mahasiswa; sebaliknya, semakin rendah kelekatan dengan Tuhan maka tingkat resiliensi juga semakin rendah.
2. Ada hubungan antara keterbukaan terhadap pengalaman dengan resiliensi pada mahasiswa. Semakin tinggi keterbukaan terhadap pengalaman maka semakin tinggi resiliensi mahasiswa; sebaliknya semakin rendah keterbukaan terhadap pengalaman maka tingkat resiliensi juga semakin rendah.

## **Tujuan Penelitian**

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui jawaban dari perumusan masalah, yaitu ada atau tidaknya hubungan antara kelekatan dengan Tuhan dan resiliensi; serta ada atau tidaknya hubungan antara keterbukaan terhadap pengalaman dengan resiliensi pada mahasiswa Kristen di Kota Malang. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan gambaran bagaimana kelekatan dengan Tuhan dan keterbukaan terhadap pengalaman dapat berhubungan dengan resiliensi mahasiswa.

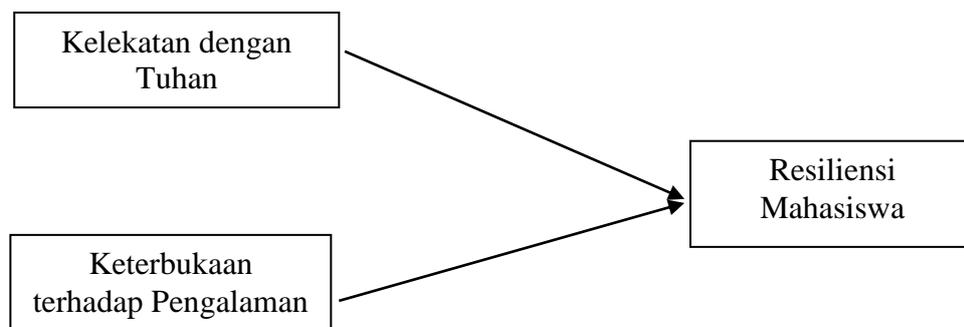
## Manfaat dan Signifikansi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat, baik bagi peneliti, subjek penelitian, staf Perkantas, dan juga menambah literatur resiliensi. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menemukan jawaban dari berbagai fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa secara khusus yang berkaitan dengan resiliensi mahasiswa.

Bagi para responden, penelitian ini dapat mendeteksi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan yang dihadapi selama perkuliahan sehingga mahasiswa dapat lebih mengenal sejauh mana kemampuan mereka menghadapi tekanan. Hasil penelitian ini dapat mengidentifikasi mahasiswa yang menunjukkan defisit atau potensi buruk pada beberapa aspek resiliensi mahasiswa sehingga diharapkan dapat membantu para rohaniawan atau pembimbing kampus dalam menangani mahasiswa yang dianggap rentan terhadap berbagai tekanan.

### Kerangka Teoretis

Penjabaran masalah di atas digambarkan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 1 Kerangka Teoretis

Gambar di atas menggambarkan kerangka teoretis dalam menemukan adanya hubungan antara kelekatan dengan Tuhan dengan resiliensi, serta keterbukaan terhadap pengalaman dengan resiliensi.

### **Cakupan dan Batasan Penelitian**

Dalam penelitian ini sampel responden adalah mahasiswa Kristen di Kota Malang, jenis kelamin pria dan wanita, belum menikah, mulai tingkat awal sampai tingkat akhir. Ada dua pandangan berkaitan dengan definisi resiliensi, yaitu menganggap resiliensi sebagai ciri kepribadian manusia yang statis; dan sebagai kapasitas yang terus berproses dalam diri individu. Penelitian ini hanya membahas definisi kedua, yaitu resiliensi sebagai kapasitas yang terus berproses dalam diri individu. Berkaitan dengan model *Big Five* yang menjelaskan tentang lima ciri kepribadian manusia, maka dalam penelitian ini hanya akan membahas salah satu dari model *Big Five* tersebut, yaitu keterbukaan terhadap pengalaman. Hal ini karena belum terlalu banyak literatur yang menghubungkan dimensi keterbukaan terhadap pengalaman dengan resiliensi.

## Sistematika Penulisan

Penulisan penelitian ini akan dibagi menjadi enam bab dengan sistematika sebagai berikut:

Bab pertama berisi pendahuluan yang membahas latar belakang permasalahan, perumusan masalah, hipotesis, tujuan penelitian, manfaat dan signifikansi penelitian, kerangka teoretis, cakupan dan batasan penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua berisi tinjauan kepustakaan yang menjelaskan teori ketiga variabel penelitian, yaitu resiliensi, kelekatan dengan Tuhan, dan keterbukaan terhadap pengalaman. Kemudian akan dilanjutkan dengan menjelaskan hubungan antara kelekatan dengan Tuhan dan resiliensi serta hubungan antara keterbukaan terhadap pengalaman dan resiliensi.

Bab ketiga berisi tinjauan kepustakaan dari perspektif teologis alkitabiah yang menjelaskan ketiga variabel penelitian, yaitu kelekatan dengan Tuhan, keterbukaan terhadap pengalaman dan resiliensi. Ketiga variabel ini akan ditinjau dan dikaitkan dengan iman dan doktrin Kristen.

Bab keempat berisi metode penelitian yang mencakup desain penelitian, variabel penelitian, definisi konseptual dan operasional penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, teknik analisis data, dan keterbatasan penelitian.

Bab kelima berisi hasil penelitian dan pembahasan diskusi terhadap hasil uji statistika yang dilakukan.

Bab keenam berisi kesimpulan dan saran yang akan memberikan sumbangsih informasi dan pengetahuan yang akan mendasari penelitian selanjutnya.