

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memasuki masa dewasa awal, individu mulai dituntut untuk menjadi pribadi yang lebih matang dan mandiri. Pada tahap ini, individu diharapkan mampu menentukan arah hidupnya sendiri, mengembangkan potensi diri, serta memperoleh pekerjaan yang layak atau membangun karier yang stabil. Selain itu, masa ini juga ditandai oleh beberapa tugas perkembangan penting, seperti menyiapkan kehidupan ekonomi di masa depan melalui pengembangan karier, menjalin hubungan emosional untuk menemukan pasangan, dan membangun kehidupan berumah tangga (Lismawati dkk., 2022). Menurut Hulukati dan Djibran (2018), mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun sehingga termasuk dalam tahap dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa mengalami berbagai perubahan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial yang diikuti dengan meningkatnya tanggung jawab sesuai jenjang pendidikan yang ditempuh. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dijalani, semakin besar pula tanggung jawab yang harus dipenuhi. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya agar tidak menghambat perkembangan pada tahap berikutnya (Oktafiani & Ekasari, 2023).

Namun, dalam proses menuju kemandirian tersebut, banyak individu, terutama mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal, dihadapkan pada berbagai tekanan akademik yang dapat memengaruhi bahkan menghambat pencapaian tugas-tugas perkembangannya. Salah satu masalahnya adalah rendahnya daya lenting akademik atau *daya lenting akademik* kini menjadi isu penting di ranah psikologi pendidikan. Fenomena ini muncul akibat meningkatnya tekanan akademik dan ketatnya persaingan global yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis seseorang. Bagi mahasiswa, beban tugas yang berat dan padatnya aktivitas perkuliahan sering kali

menimbulkan stres dan kelelahan mental, bahkan berujung pada berbagai masalah psikologis (Supriandi dkk, 2024).

Kurangnya kemampuan beradaptasi terhadap tekanan, kesulitan, dan penderitaan juga dapat menyebabkan menurunnya ketangguhan psikologis di kalangan mahasiswa (Alfath dkk., 2025). Fenomena tersebut diperkuat oleh studi terdahulu oleh Kamtsios & Karagiannopoulou yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat ketangguhan akademik tinggi lebih tahan terhadap stresor yang muncul dari kehidupan sehari-hari, seperti waktu luang yang sedikit, rasa takut akan kegagalan, serta banyaknya tugas akademik, sedangkan mahasiswa dengan tingkat ketangguhan akademik yang rendah lebih rentan mengalami stres *burnout* dan kegagalan akademik (Suryani & Harumi, 2024).

Berbicara mengenai stress akademik, di Indonesia sendiri prevalensi stres akademik yang terjadi pada 290 mahasiswa di 3 perguruan tinggi Islam di Indonesia (UIN, IAIN, dan STAIN) menunjukkan 51,1% mengalami stres akademik yang tinggi, 40,3% mengalami stres normal, dan 8,6% tidak mengalami stres. Sumber stres akademik sebagian besar adalah beban kerja (39%), waktu yang terbatas (25%), kesulitan akademik (14%), hubungan mengajar (12%), dan tekanan akademik (11%) (Zamroni dkk., 2019 dalam Supriandi dkk., 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa hampir semua mahasiswa mengalami hambatan belajar selama menempuh pendidikan dan rendahnya ketangguhan akademik atau *daya lenting akademik*.

Gejala rendahnya *daya lenting akademik* juga terjadi pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang ditunjukkan melalui hasil wawancara kepada lima subjek mahasiswa Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi pada tanggal 2 Desember 2025 untuk 4 orang subjek perempuan dan 5 Desember 2025 untuk 2 orang subjek laki-laki. Hasil wawancara menunjukkan bahwa para subjek mengakui sering meragukan kemampuan diri ketika mereka menghadapi ujian atau tugas berat serta cemas terhadap hasil akademik yang tidak sesuai harapan, para subjek mengaku kesulitan untuk mengatur waktu dan sering menunda penyelesaian tugas akibat rasa malas atau kejenuhan belajar, komitmen belajar masih belum stabil yang terlihat pada motivasi yang menurun ketika

menghadapi materi sulit atau tekanan akademik yang tinggi, para subjek memperlihatkan kurangnya keyakinan bahwa hasil akademik bergantung pada usaha pribadi, sehingga cenderung menyalahkan faktor luar ketika mengalami kegagalan. Temuan ini dapat disimpulkan bahwa kelima subjek mengalami daya lenting akademik yang rendah, ditandai dengan ketidakmampuan dalam mempertahankan kepercayaan diri, disiplin diri, dan pengendalian emosi dalam menghadapi tekanan akademik di lingkungan perkuliahan.

Mahasiswa Psikologi memiliki tuntutan akademik yang tinggi dalam proses belajar, tidak hanya menekankan kemampuan kognitif, tetapi juga adanya keterlibatan emosional dan refleksi diri. Sehingga, mereka rentan mengalami tekanan seperti hasil belajar kurang memuaskan, *deadline* bersamaan, tekanan berprestasi, tugas yang kompleks, dan *feedback* negatif dosen. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat daya lenting akademik pada mahasiswa psikologi tergolong rendah, sehingga kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari belum optimal. Kondisi ini menjadikan kajian daya lenting akademik pada mahasiswa Psikologi penting dilakukan agar dapat dipahami bagaimana ketahanan akademik dapat diperkuat untuk mendukung keterlibatan belajar dan kesejahteraan psikologis mereka. (Suharsono & Fatimah, 2024).

Daya lenting akademik atau *daya lenting akademik* merupakan kemampuan mahasiswa untuk bangkit dan tetap bertahan ketika menghadapi berbagai tantangan akademik sehari-hari, seperti nilai yang kurang memuaskan, tekanan ujian, maupun beban tugas yang tinggi (Martin & Marsh 2006, dalam Lesmana & Savitri, 2019). Mahasiswa yang memiliki daya lenting akademik tinggi umumnya menunjukkan kepercayaan diri terhadap kemampuan akademiknya, mampu mengatur kegiatan belajar dengan baik, tetap berkomitmen dalam menyelesaikan tugas, mampu mengendalikan kecemasan, serta meyakini bahwa keberhasilan diperoleh melalui usaha yang dilakukan. Sebaliknya, mahasiswa dengan daya lenting akademik rendah cenderung mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, kurang percaya diri, sering menunda

tugas, mengalami kecemasan akademik yang tinggi, serta lebih sering menyalahkan faktor eksternal ketika mengalami kegagalan.

Hasil wawancara awal yang dilakukan kepada mahasiswa Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek sering meragukan kemampuan dirinya ketika menghadapi ujian atau tugas yang sulit, mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, mudah kehilangan motivasi saat menghadapi tekanan akademik, serta cenderung menyalahkan faktor luar ketika memperoleh hasil yang tidak sesuai harapan. Temuan tersebut menunjukkan karakteristik daya lenting akademik yang rendah karena mahasiswa belum mampu mempertahankan kepercayaan diri, ketekunan, serta pengendalian diri dalam menghadapi berbagai tantangan akademik sehari-hari.

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan daya lenting akademik adalah pola pikir berkembang. Menurut Dweck (2006 dalam Yunetta & Tiatri, 2024)), pola pikir berkembang merupakan keyakinan bahwa kemampuan, kecerdasan, dan keterampilan dapat berkembang melalui usaha, strategi yang tepat, serta proses belajar yang berkelanjutan. Individu dengan pola pikir berkembang tinggi cenderung menyukai tantangan, gigih ketika menghadapi hambatan, memandang kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar, menerima kritik sebagai masukan yang membangun, serta menjadikan keberhasilan orang lain sebagai sumber inspirasi. Sebaliknya, individu dengan pola pikir berkembang rendah cenderung menghindari tantangan, mudah menyerah ketika mengalami kesulitan, menganggap kemampuan bersifat tetap, dan sulit menerima kritik.

Berdasarkan hasil wawancara awal, beberapa mahasiswa mengaku sering merasa tidak mampu ketika menghadapi tugas atau mata kuliah yang dianggap sulit serta mudah kehilangan motivasi ketika memperoleh hasil yang tidak sesuai harapan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya karakteristik pola pikir berkembang yang relatif rendah, yaitu kurangnya keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan proses belajar. Penelitian Suharsono dan Fatimah (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang meyakini kemampuan dapat berkembang cenderung lebih gigih dan tangguh dalam menghadapi

kesulitan akademik. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Xiao dan Liu (2025) yang menemukan bahwa pola pikir berkembang berhubungan positif dengan daya lenting akademik. Berdasarkan hal tersebut dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi pola pikir berkembang yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kemampuannya untuk bangkit dan bertahan dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

Selain pola pikir berkembang, faktor lain yang diduga berhubungan dengan daya lenting akademik adalah dukungan sosial yang dirasakan. Menurut Zimet dkk. (Fitriana dkk, 2021), dukungan sosial yang dirasakan merupakan persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan yang berasal dari keluarga, teman, dan *significant others*. Individu dengan dukungan sosial yang dirasakan tinggi umumnya merasa dicintai, dihargai, dipahami, serta memiliki tempat untuk berbagi ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, individu dengan dukungan sosial yang dirasakan rendah cenderung merasa sendirian, kurang memperoleh perhatian, merasa tidak dipahami oleh lingkungan, dan enggan mencari bantuan ketika menghadapi masalah.

Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa merasa kurang memperoleh dukungan ketika menghadapi tekanan akademik dan lebih sering menghadapi permasalahan perkuliahan secara mandiri. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya dukungan sosial yang dirasakan yang relatif rendah pada sebagian mahasiswa. Penelitian Qudri dkk (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan daya lenting akademik. Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Hou dan Phromphithakkul (2024) serta Song dan He (2025) yang menemukan bahwa mahasiswa yang mempersepsikan dukungan sosial secara positif cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula daya lenting akademik yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Ada dua faktor utama yang memengaruhi daya lenting akademik, yaitu faktor proksimal dan faktor distal. Faktor proksimal meliputi faktor psikologis, keluarga, sekolah, dan teman sebaya, sedangkan faktor distal mencakup usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, serta latar belakang bahasa (Ursin dkk., 2020 dalam Supriandi dkk., 2024). Di antara faktor-faktor proksimal tersebut, dukungan sosial yang dirasakan menjadi salah satu aspek yang penting karena berkaitan dengan cara individu memandang adanya dukungan dari lingkungan sekitarnya, baik yang berasal dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial lainnya.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan memiliki hubungan positif dengan daya lenting akademik (Li dkk., 2024). Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan dalam proses pembelajaran berperan dalam meningkatkan daya lenting akademik sekaligus menurunkan tekanan akademik (*learning burnout*) (Fu, 2023). Oleh karena itu, semakin positif persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterimanya, semakin tinggi pula kemampuannya untuk menghadapi berbagai tantangan dalam konteks akademik.

Suharsono dan Fatimah (2024) menemukan bahwa daya lenting akademik berhubungan dengan pola pikir berkembang, *academic engagement*, dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang meyakini kemampuan dapat berkembang cenderung lebih gigih dan tangguh saat menghadapi kesulitan akademik. Hal ini menegaskan bahwa pola pikir berkembang merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap peningkatan daya lenting akademik. Penelitian Xiao dan Liu (2025) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa pola pikir berkembang memiliki hubungan dengan modal psikologis, dukungan sosial yang dirasakan, dan daya lenting akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki pola pikir berkembang lebih mampu melihat tantangan sebagai peluang belajar, sehingga meningkatkan ketahanan mereka terhadap tekanan akademik.

Keterkaitan antara pola pikir berkembang dan dukungan sosial yang dirasakan terhadap daya lenting akademik tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang lebih mendalam untuk mengonfirmasi pengaruh keduanya pada konteks mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Namun berdasarkan studi terdahulu hanya menggunakan salah satu variabelnya saja dan belum ada yang meneliti kedua variabel antara pola pikir berkembang dan dukungan sosial yang dirasakan terhadap daya lenting akademik atau daya lenting akademik.

Kemudian alasan lain pentingnya penelitian ini dilakukan karena meningkatnya tantangan akademik menuntut mahasiswa memiliki kemampuan bertahan dan bangkit dari kesulitan studi. Tanpa daya lenting akademik yang memadai, mahasiswa lebih rentan terhadap masalah psikologis yang dapat menghambat pencapaian akademik mereka. Dengan demikian tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pola pikir berkembang dan dukungan keluarga terhadap daya lenting akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Islam 45 Bekasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dan mengkaji “Pengaruh Pola Pikir Berkembang dan Dukungan Sosial yang Dirasakan Terhadap Daya Lenting Akademik Pada Mahasiswa Psikologi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah yang diambil adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pola pikir berkembang, dukungan sosial yang dirasakan dan daya lenting akademik pada mahasiswa?
2. Bagaimana hubungan pola pikir berkembang dengan daya lenting akademik pada mahasiswa?
3. Bagaimana hubungan dukungan sosial yang dirasakan dengan daya lenting akademik pada mahasiswa?
4. Bagaimana pengaruh pola pikir berkembang dan dukungan sosial yang dirasakan secara kolektif terhadap daya lenting akademik pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana pola pikir berkembang (*growth mindset*) dan dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) berkontribusi terhadap pembentukan daya lenting akademik (*daya lenting akademik*) pada mahasiswa.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran pola pikir berkembang, dukungan sosial yang dirasakan dan daya lenting akademik pada mahasiswa
2. Mengetahui hubungan pola pikir berkembang dengan daya lenting akademik mahasiswa.
3. Mengetahui hubungan dukungan sosial yang dirasakan dengan daya lenting akademik mahasiswa.
4. Mengetahui pengaruh pola pikir berkembang dan dukungan sosial yang dirasakan secara kolektif terhadap daya lenting akademik mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkaya literatur dengan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana pola pikir berkembang dan dukungan sosial yang dirasakan saling berinteraksi dalam memengaruhi daya lenting akademik. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang berfokus pada model-model psikologis yang relevan dengan kemampuan adaptif mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat berupa peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya mengembangkan pola pikir yang terbuka terhadap proses belajar dan

tantangan, serta menyadari dukungan sosial yang dirasakan dalam memperkuat ketahanan diri.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat membantu perguruan tinggi dalam merancang pendekatan pembelajaran, bimbingan akademik, maupun layanan konseling yang lebih efektif untuk meningkatkan daya lenting akademik mahasiswa secara berkelanjutan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga memiliki nilai manfaat bagi peneliti berikutnya, yaitu dapat membuka peluang untuk melakukan eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *daya lenting akademik*, baik dengan penambahan variabel baru, penggunaan metode penelitian yang berbeda, maupun pengembangan model teoretis yang lebih luas.

