

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar belakang

*Subjective well-being* merupakan evaluasi diri oleh tiap individu pada kehidupannya yaitu terhadap kepuasan hidup dan suasana hati serta emosi dari individu tersebut (Diener & Lucas, 1999). Carr (2004, dalam Basson 2008) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai sebuah karakteristik psikologis yang positif ditandai dengan tingkat kepuasan yang tinggi pada kehidupan, tingginya tingkat afeksi positif dan rendahnya tingkat afeksi negatif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tidak hanya orang-orang yang tinggal di negara kapitalis saja, tapi semua individu diseluruh dunia akan mencari cara untuk mendapatkan *subjective well-being* (Eryilmaz, 2011). *Subjective well-being* dibutuhkan karena setiap individu ingin merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup, hal tersebut didapatkan ketika individu merasa puas dengan kehidupannya. Individu yang memiliki *well-being* yang tinggi maka dianggap lebih berhasil dalam memenuhi tuntutan situasional dan stres, sementara individu yang mengalami defisit *well-being* diartikan sebagai kurangnya keberhasilan dan terjadinya masalah emosional.

*Subjective well-being* dibutuhkan oleh setiap individu, termasuk pada remaja. *Subjective well-being* sangat penting bagi remaja untuk memelihara perkembangan yang sehat karena masa remaja adalah periode terjadinya banyak perubahan secara fisik dan emosional (Eryilmaz, 2011). Columbo

(1986, dalam Busson 2008) mengkonsepkan bahwa *well-being* remaja digambarkan sebagai konstruk yang multidimensi hasil gabungan dari aspek psikologis, dimensi fisik dan sosial. Remaja dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi dan menghadapi berbagai macam peristiwa dalam hidupnya, sebaliknya remaja yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah maka akan kesulitan dalam mengontrol emosi dan cenderung mengalami stres. *Subjective well-being* mempengaruhi remaja untuk mencapai kepuasan hidup yang mana secara negatif terkait dengan masalah perilaku kekerasan di kalangan remaja, seperti pertempuran fisik dan membawa senjata, depresi, kecemasan, neurotisme, kesepian, gejala gangguan psikologis dan masalah kedisiplinan (Suldo & Huebner, 2004; Valois et al, 2001, dalam Basson 2008).

Corsano dkk (2006) melakukan penelitian terhadap 330 remaja Italia dengan hipotesa yang menyatakan hubungan interpersonal yang positif pada orang tua dan teman-teman meningkatkan *well-being* remaja. Penelitian ini juga meneliti tentang perasaan kesepian yang dialami individu karena berpisah dan terisolasi dari keluarga dan *peer*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki hubungan baik dengan orang tua dan teman-temannya secara signifikan mempengaruhi positifnya *well-being* remaja serta semakin dewasa usia remaja maka mereka semakin terbiasa dengan perasaan kesepian karena berpisah dengan orang tua dan teman-teman. Peran orang tua dan teman yang positif menimbulkan keyakinan dalam meraih tujuan sehingga

meningkatkan *well-being* remaja karena mampu memberikan perasaan positif dalam menjalani kehidupan.

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah menuntaskan pendidikannya yang salah satu caranya dengan melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Bagi remaja yang baru lulus dari bangku SMA, kuliah merupakan masa baru yang berbeda sehingga terjadi masa transisi dan dibutuhkan penyesuaian pada beberapa aspek. Dimulai dari sistem pendidikan yang menuntut untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab serta harus berpisah dengan teman-teman lama dan bertemu teman-teman baru, bahkan bagi beberapa remaja harus berpisah dari keluarganya dan harus tinggal di lingkungan yang baru. Remaja harus mampu menyesuaikan diri dari siswa menjadi mahasiswa dan beradaptasi dengan lingkungan baru baik di lingkungan pendidikan maupun tempat tinggal. Prof. Dr. Juke Roosjati Siregar, M.Pd. (2012) menyatakan bahwa pada masa transisi masuk dunia perkuliahan, mahasiswa akan mengalami tiga tahapan pengembangan, yaitu tahap pengenalan, pengembangan dan penglepasan. Pada tahap pengenalan yang berlangsung hingga semester kedua ini, mahasiswa akan mengalami masa transisi dari kondisi kehidupan yang bergantung pada keluarganya dan memasuki kehidupan mandiri secara sosial dan emosi. Pada tahap pengembangan yang berlangsung sejak awal semester 3 hingga akhir semester 6, mahasiswa akan mendapat kesempatan mengeksplorasi berbagai hal yang dapat mereka jadikan bekal untuk menghadapi masa yang akan datang. Di

tahap pelepasan, yang berlangsung sejak awal semester 7 dan berakhir di semester 8, mahasiswa diarahkan untuk mengaktualisasikan dirinya.

Dari penjelasan diatas nampak bahwa tahun pertama merupakan masa transisi yang harus dilalui remaja sebagai mahasiswa. Dalam situasi yang banyak menuntut perubahan biasanya mahasiswa akan menemui beberapa masalah. Masalah-masalah yang muncul dapat menimbulkan perasaan negatif seperti stres, kesepian dan perasaan tidak senang yang berasal dari perasaan tidak yakin pada kemampuan diri. Ozdemir dan Tuncay (2008) melakukan sebuah penelitian terhadap 721 mahasiswa yang mana 67,5% tinggal di asrama dan jauh dari orang tua, menunjukkan bahwa 60,2% mahasiswa mengalami kesepian. Perasaan kesepian didapatkan dari perasaan tidak senang dan distress. Sebuah survey dilakukan oleh NYU *Child Study Center* tahun 2009 kepada beberapa perguruan tinggi terhadap mahasiswa dan ditemukan bahwa tingkat stres mahasiswa telah mengalami kenaikan secara konstan. Dari 40 perguruan tinggi yang dipilih secara acak selama empat tahun ditemukan bahwa 85% dari 2240 mahasiswa diwawancarai mengalami stres setiap hari (terjadi kenaikan dari jumlah 80% pada tahun 2008). Peningkatan jumlah siswa yang merasa stres disertai dengan peningkatan pemanfaatan layanan kesehatan mental dan konseling, salah satu lembaga melaporkan kenaikan 29% dalam penggunaan konseling dan layanan psikologis dalam 4 tahun terakhir dan dilaporkan bahwa 40% adalah mahasiswa tahun pertama. Beberapa penyebab stres yang dihadapi mahasiswa adalah masalah keuangan, penyesuaian pada dunia kuliah dan berpisah dengan orang tua. Berdasarkan data dari Universitas Indonesia pada

tahun 2008 diketahui bahwa ada 44% dari jumlah siswa yang ditangani BKM (Bimbingan Konseling Mahasiswa) ialah mahasiswa tahun pertama dengan masalah kesulitan dalam konsentrasi belajar, hubungan dengan teman, keluarga serta masalah ekonomi (dalam Melly, 2008).

Perasaan negatif juga dijumpai pada mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga dan jarang pulang kerumahnya atau dengan kata lain mahasiswa yang tinggal di tempat kos khususnya untuk mahasiswa PENS (Politeknik Elektronika Nesgeri Surabaya). Hal tersebut diketahui melalui wawancara penulis terhadap beberapa mahasiswa baru disana, berikut adalah kutipan jawaban seorang mahasiswa saat ditanya mengenai perasaannya ketika awal memasuki dunia kuliah:

“Pas awal kuliah dan pisah dari keluarga sih umumnya kesepian, pengen pulang terus, pas kumpul ma temen sih kadang lupa tapi pas sendiri pasti gak enak banget. Kadang juga nangis sendiri dengan alasan yang gak jelas, ada yang sampe sakit-sakitan pas awal-awal pisah. Aku pernah alamin semua hahaha. Ya awal-awal kuliah emang masa yang sulit”

Berikut ini juga merupakan jawaban dari mahasiswa yang berbeda tentang perasaannya saat awal memasuki dunia perkuliahan:

“Awal kuliah aku ngerasa beda banget mbak sama waktu kuliah. tugas-tugasnya lebih berat apalagi ini teknik kan jd banyak praktikum dan pulangnya juga sampe malem. Kalo sekolah kan paling sampe sore aja tapi kalo kuliah bisa seharian dikampus. Ya awal kuliah aku ngerasa kesulitan. Bagi waktu, ngejar *deadline*.”

Dari dua kutipan wawancara diatas menunjukkan bahwa pada saat transisi awal kuliah dan memasuki lingkungan baru merupakan masa yang berat karena harus berpisah dengan keluarga dan teman-teman serta harus menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan serta beban-beban tugas kuliah. Hal tersebut

menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa dapat melalui masa transisi dengan baik sehingga masalah yang dihadapi dianggap sebagai beban dan menghasilkan perasaan negatif.

Salah satu visi dari PENS adalah melaksanakan penelitian berorientasi aplikasi yang akan memecahkan permasalahan industri dan layanan umum pada masyarakat sehingga dalam akademisnya pun dibutuhkan lebih banyak kegiatan praktikum yang menguras banyak waktu. Dalam akademis mahasiswa tidak hanya mampu dalam bentuk tulisan namun juga dituntut untuk terampil melakukan praktikum dalam laboratorium yang mana bisa memakan waktu sampai malam hari. Dari penjelasan diatas maka dibutuhkan keyakinan agar mahasiswa mampu dalam menghadapi segala tuntutan akademis. Bila mahasiswa memiliki keyakinan maka masalah dimasa transisi akan dihadapi sebagai tantangan bukan beban dan nantinya akan berdampak pada *subjective well-being* mahasiswa baru.

Prasetiyo & Andriani (2011) melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat pertama. Prasetiyo & Andriani berasumsi bahwa mahasiswa tingkat pertama merupakan masa yang berat karena perlunya adaptasi terhadap berbagai hal mulai dari perpisahan dari orang tua, teman-teman dan perubahan sistem pendidikan SMA ke universitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan *subjective well-being*, semakin tinggi kecerdasan emosi remaja maka semakin tinggi pula *subjective well-being* dan sebaliknya.

Untuk dapat meningkatkan *subjective well-being* juga dapat dilakukan dengan mengatasi perasaan negatif dalam diri yaitu dengan meningkatkan *self efficacy*. *Self efficacy* memiliki hubungan terhadap banyak indikator dari penyesuaian psikososial termasuk fungsi negatif (psikopatologi) dan indikator kesehatan mental atau fungsi netral seperti *subjective well-being* (Suldo & Shaffer, 2007 dalam Basson 2008).

*Self efficacy* adalah seberapa baik seseorang dapat bertindak dengan cara tertentu dalam rangka memenuhi tujuan atau mengatasi situasi stres secara efektif (Bandura, 1997 dalam Karademas 2006). Individu dengan *self efficacy* yang tinggi biasanya memiliki sikap yang memungkinkan mereka untuk melihat tantangan sebagai masalah yang harus diselesaikan bukan ancaman yang harus dihindari. Bagi individu dengan tingkat *self efficacy* yang rendah biasanya melihat tugas yang sulit melalui lensa ketakutan sehingga kurang kepercayaan terhadap kemampuan diri. Oleh karena itu disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres ketika masa transisi masuk dunia kuliah karena mereka memiliki *subjective well-being* yang rendah, yang mana dipengaruhi oleh *self efficacy* yang rendah sehingga mahasiswa tidak yakin bahwa mereka mampu menghadapi tuntutan perubahan yang baru dengan baik yang menyebabkan mahasiswa merasa kurang puas terhadap kehidupannya.

Keberhasilan mahasiswa dalam menjalani masa-masa transisi awal memasuki dunia kuliah tergantung pada *subjective well-being* yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa. Tingkat *subjective well-being* mahasiswa itu sendiri dipengaruhi oleh *self efficacy* yang mana menunjukkan seberapa baik

keyakinan mahasiswa untuk dapat mengolah situasi yang menimbulkan perasaan negatif dalam masa transisi sebagai mahasiswa baru. Khususnya pada mahasiswa baru di PENS yang kos yang mana ditemukan bahwa beberapa diantaranya bermasalah dalam menghadapi masa transisi dan beban tugas yang lebih berat dibandingkan mahasiswa lain sehingga dibutuhkan *self efficacy* yang baik. Alasan tersebutlah yang mendasari penulis ingin mengetahui apakah mahasiswa baru yang kos memiliki *subjective well-being* yang tinggi mampu mengolah situasi perubahan dengan baik? Apakah *self efficacy* yang baik memiliki hubungan dengan tingkat *subjective well-being* yang baik pula? Pertanyaan-pertanyaan tersebut mendasari penulis untuk meneliti **Hubungan Antara Self Efficacy Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Baru yang Kos.**

## 1.2. Identifikasi Masalah

Dari penjelasan diatas nampak bahwa dalam menjalani masa transisi, sebagian mahasiswa tidak dapat mengatasi tuntutan perubahan dengan baik sehingga menimbulkan perasaan-perasaan negatif, seperti menimbulkan kesepian dan stres yang menunjukkan lemahnya *subjective well-being* mahasiswa. Dalam penelitian Corsano dkk (2006) menunjukkan bahwa semakin tua usia remaja maka semakin terbiasa dengan perasaan kesepian, namun pada kenyataannya masih banyak remaja yang mengalami masalah saat mengalami masa transisi menjadi mahasiswa baru.



Transisi dari sekolah menuju universitas memunculkan banyak hal yang menarik dan menantang. Di satu sisi, pengalaman di universitas menyediakan kesempatan untuk meningkatkan pengetahuan dan perspektif dalam mengembangkan dan membangun aspek identitas pribadi dan untuk mencapai pertumbuhan pribadi, namun disisi lain juga menimbulkan beberapa masalah (Leontopoulou & Triliva, 2012). Remaja sebagai mahasiswa baru, sebagian akan mengalami kesulitan beradaptasi saat awal memasuki dunia perkuliahan serta berpisah dengan keluarga dan teman-teman. Kesulitan mengembangkan hubungan sosial dan romantis yang baru, bermasalah dengan akomodasi tempat tinggal, kesulitan dalam mengatasi kebebasan baru, kecemasan berpisah yang mungkin dialami karena berada jauh dari keluarga, kekhawatiran keuangan, masalah kesehatan dan mengatasi tuntutan tugas akademis adalah beberapa masalah khas yang akan banyak dihadapi mahasiswa baru (Halamandaris & Power, 1997 dalam Leontopoulou & Triliva, 2012). Masalah dengan hubungan sosial dan romantis mungkin meningkat karena perasaan tidak mampu berpisah yang dialami oleh mahasiswa yang berada jauh dari rumah dan jaringan pendukung, serta dapat mengurangi keterlibatan dalam pembelajaran (Leontopoulou & Triliva, 2012), dengan kata lain mahasiswa yang lebih rentan mengalami masalah dengan transisi adalah mahasiswa baru yang kos.

Masalah yang dialami oleh mahasiswa baru tersebut menimbulkan perasaan negatif yang dapat mengganggu *subjective well-being* mereka. Mahasiswa seharusnya dapat mengatasi perasaan negatif mereka dengan baik sehingga tidak menimbulkan rendahnya *subjective well-being* yang juga

mempengaruhi kehidupan perkuliahan mereka. Banyak faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat *subjective well-being* mahasiswa, salah satunya adalah *self efficacy*. Mahasiswa yang tidak mampu menghadapi masalah-masalah dalam masa transisi bisa disebabkan karena rendahnya *self efficacy* sehingga mereka kesulitan mencapai keberhasilan. Individu yang memiliki *self efficacy* rendah berhubungan dengan lebih banyak gejala kecemasan dan depresi serta dapat menurunkan tingkat *subjective well-being* (Karademas, 2006).

Pada penelitian-penelitian sebelumnya telah ada beberapa peneliti yang membahas tentang *subjective well-being* pada mahasiswa baru, namun penulis belum menemukan yang menghubungkan dengan *self efficacy* serta tidak spesifik pada mahasiswa yang kos. Dari penjelasan mengenai masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa baru yang kos sebelumnya maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa baru yang kos akan membutuhkan *self efficacy* lebih tinggi dibandingkan mahasiswa baru biasa saat menghadapi masa transisi dan *subjective well-being* diantaranya pun juga berbeda.

### **1.3. Batasan Masalah**

Berikut adalah penjelasan untuk batasan masalah pada penelitian ini:

#### **1. Mahasiswa baru dan kos**

Mahasiswa yang memasuki tahun pertama perkuliahan dan berpisah dari keluarganya serta tinggal di tempat kos.

## 2. *Subjective well-being*

*Subjective well-being* merupakan evaluasi diri kehidupan individu, yaitu penilaian terhadap kepuasan hidupnya dan evaluasi terhadap suasana hati dan emosi individu tersebut.

## 3. *Self efficacy*

*Self efficacy* adalah seberapa baik seseorang dapat bertindak dengan cara tertentu dalam rangka memenuhi tujuan atau mengatasi situasi stres secara efektif.

### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka permasalahan yang mendasari penelitian ini adalah adakah hubungan antara *self efficacy* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru yang kos?

### 1.5. Tujuan Penelitian

Untuk menguji secara empiris bahwa ada atau tidaknya hubungan antara *self efficacy* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru yang kos.

### 1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:

1. Memberikan pemahaman baru tentang hubungan antara kedua konstruk yaitu *self efficacy* dengan *subjective well-being* tersebut khususnya pada masa transisi mahasiswa baru yang kos.

2. Memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu Psikologi, terutama pada psikologi pendidikan dan perkembangan.

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian diharapkan dapat menginformasikan bahwa pentingnya mengembangkan *self efficacy* dalam diri mahasiswa agar tercipta *subjective well-being* yang baik.
2. Berkontribusi untuk mengembangkan dan menjadi rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai *self efficacy* dan *subjective well-being* yang lebih inovatif.