

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di universitas setidaknya selama tiga sampai empat tahun, dan kemudian mereka akan menyelesaikan studinya dengan menyiapkan skripsi untuk syarat kelulusan. Namun nyatanya, banyak mahasiswa yang menemui berbagai kesulitan saat menulis skripsi yang menyebabkan *psychological well-being* mereka terganggu (Aulia, 2019). Sebagai seorang mahasiswa, individu akan menghadapi lebih banyak tuntutan daripada pendidikan sebelumnya, beban pada mahasiswa yang memiliki semester yang lebih tinggi juga akan meningkat. Mahasiswa yang telah memperoleh kredit yang telah ditentukan pada akhirnya akan menghadapi tugas akhir atau disebut skripsi (Syaudah, 2019).

Aulia (2019) melakukan wawancara dan menyimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang menempuh skripsi mengalami banyak kesulitan yang membuatnya memiliki masalah pada kesehatan mentalnya seperti insomnia, kehilangan nafsu makan, sakit, kurang waktu istirahat, dana tidak mencukupi, dan kurangnya motivasi. Beberapa mahasiswa juga menganggap skripsi sebagai hal yang menakutkan (Marseto, 2007). Hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi ini dapat menyebabkan stress yang dapat berujung pada depresi (Astuti, 2013). Sedangkan menurut Ryff (1989) depresi yang dialami individu akan menurunkan *Psychological well-being* seseorang, karena *Psychological well-being* yang baik adalah kemampuan seseorang untuk

menghilangkan stres dan masalah mental, serta menerima dirinya dan kehidupan masa lalunya (*self-acceptable*), pengembangan diri atau pertumbuhan (*self Growth*), kepercayaan bahwa hidup memiliki makna dan bertujuan (*purpose in life*), memelihara hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), mengelola kehidupan dan lingkungan secara efektif (*environmental mastery*), dan keyakinan untuk menentukan perilaku sendiri (*autonomy*). Artinya jika mahasiswa tidak memiliki kemampuan untuk menghilangkan stres fisik dan mental, maka *Psychological well-being* mereka akan dianggap rendah.

Individu dengan kesehatan mental yang baik mungkin mengalami tekanan yang disebabkan oleh masalah yang mereka hadapi. Namun, jika seseorang memiliki *Psychological well-being* yang rendah, maka mereka akan lebih rentan untuk merasa frustrasi ketika menghadapi masalah-masalah sulit (Ryff, 1995). Di antara mahasiswa, masalah pada *psychological well-being* menjadi semakin umum (Yang, 2010).

Tekanan stress yang dialami oleh mahasiswa dilaporkan lebih banyak pada mahasiswa dengan semester akhir (Mackenzi, 2014). Seperti wawancara yang dilakukan oleh Sari (2017) dimana mahasiswa yang masih bertahan meskipun telah melewati batas waktu studi atau diatas 8 semester atau 4 tahun studi menunjukkan bahwa untuk lulus mata pelajaran yang sulit, perlu mengulang mata kuliah tersebut dua sampai lima kali.

Permasalahan rendahnya *Psychological Well-Being* juga ditemukan pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Universitas Airlangga. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada mendapati adanya *Psychological Well-Being*

yang rendah pada partisipan BP dan TP terlihat dari 2 dimensi yang cukup rendah yaitu dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain, sedangkan dalam konsep Ryff (1985) mengenai *psychological well-being* dinilai bahwa seseorang akan memiliki *psychological well-being* yang baik apabila memiliki nilai positif terhadap ke-enam aspek di dalam dirinya. Kemudian Ki Suryo Mentaram dalam (Palupi, 2018) menambahkan konsep *psychological well-being* dan mengembangkan berdasarkan teori Ryff sebelumnya dengan menambahkan aspek mawas diri dan aspek rasa bebas.

Menurut Ryff dan Keyes (1995) dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yang dimiliki seseorang. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. hal tersebut dibuktikan pada sebuah studi literatur sebelumnya yang dilakukan oleh Aulia (2019) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sehingga semakin besar dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa maka semakin tinggi *psychological well-being*.

Chao dalam Aulia (2019) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang rendah lebih cenderung terlibat dalam kegiatan yang negatif, ketidakpuasan hidup, dan bahkan perilaku bunuh diri. Sedangkan Ryff (1995) mengatkaan dengan adanya *psychological well-being* yang baik maka individu dapat mendorong timbulnya fungsi positif pada dirinya. Begitu pula pernyataan Mayor tahun 1997 dalam Aprianti (2012) bahwa persepsi seseorang terhadap dukungan yang positif dapat meningkatkan *Psychological well-being* yang

lebih baik. Maka dapat dikatakan bahwa pemahaman seseorang terhadap dukungan sosial yang diperolehnya berkaitan dengan bagaimana orang tersebut menunjukkan upaya untuk mencapai kesempurnaan guna mewujudkan potensinya (Aprrianti, 2012). Dengan dukungan sosial, mahasiswa akan menyadari apabila mereka mengalami tekanan dan penderitaan emosional maka pihak-pihak di sekitarnya dan orang lain akan bersedia membantu mereka (Astuti, 2013).

Pandangan Fadli (2012) mendukung pernyataan diatas yang menunjukkan bahwa karena adanya dukungan sosial pada mahasiswa maka mahasiswa akan memandang masalah menjadi sesuatu yang lebih positif, contohnya mahasiswa akan memandang masalah yang mereka hadapi akan membuatnya berkembang. Dukungan sosial juga dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karena mereka akan menghadapi berbagai tekanan dan kendala dalam mengerjakan skripsi mereka (Thahir, 2015). Taylor (2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bantuan secara instrumental, informasional, maupun emosional dari teman sebaya yang membuat mahasiswa merasa dihargai dan diperhatikan.

Sarafino (2006) mengatakan bahwa berinteraksi dengan orang lain dapat memodifikasi atau mengubah individu mengenai kejadian negatif menjadi positif. Dukungan sosial didefinisikan sebagai keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan.

Cobb dalam Sarafino (2006) menunjukkan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain atau kelompok dalam masyarakat. Menurut Cohen dan Syme 1985

dalam Zimet (1988) dukungan sosial merupakan salah satu faktor positif yang dapat membantu sebagai sarana dalam memelihara kesehatan mental. Dukungan sosial digunakan sebagai untuk meningkatkan harga diri dan juga perasaan positif seseorang sehingga dapat mempercepat pemulihan masalah *psychological well-being* yang terjadi pada individu.

Perbedaan dukungan sosial yang diberikan dan factor-faktor yang mempengaruhinya dapat mempengaruhi *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. Setiap mahasiswa pasti akan mengalami hal yang berbeda dalam hal pemberian dukungan sosial. Hal ini menarik perhatian peneliti yang ingin melihat apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Mahasiswa yang menempuh skripsi mengalami berbagai masalah seperti susah tidur, hilangnya nafsu makan, sakit, kurangnya waktu istirahat, kurangnya motivasi, kesulitan pada mengatur waktu, kelelahan, rasa malas menempuh skripsi, belum lagi dosen pembimbing yang kadang susah untuk ditemui, belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi (Etika, 2016). Masalah-masalah tersebut dapat berdampak negatif pada *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. Masalah tersebut dapat menjadi penyebab stress pada mahasiswa yang yang menempuh skripsi dan mempengaruhi *Psychological well-being* mereka (Aulia, 2019).

*Psychological Well-Being* merupakan kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan untuk bebas dari tekanan dan masalah-masalah mental, serta menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*) (Ryff, 1989). Teori ini menggambarkan *well-being* yang tidak hanya mencapai sebatas pencapaian kepuasan, namun sebagai usaha untuk merepresentasikan potensi individu yang sesungguhnya.

Chao dalam Aulia (2019) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang rendah lebih cenderung terlibat dalam kegiatan yang negatif, ketidakpuasan hidup, dan bahkan perilaku bunuh diri. Sedangkan Ryff (1995) mengatkaan dengan adanya *psychological well-being* yang baik maka individu dapat mendorong timbulnya fungsi positif pada dirinya.

Menurut Ryff (1989), salah satu factor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* merupakan dukungan sosial. Dukungan sosial dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karena mereka akan menghadapi berbagai tekanan dan kendala dalam mengerjakan skripsi mereka (Thahir, 2015). Taylor (2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bantuan secara instrumental, informasional, maupun emosional dari teman sebaya yang membuat mahasiswa merasa dihargai dan diperhatikan.

Menurut Zimet (1988) dukungan sosial merupakan suatu tempat bertukarnya sumber daya antara minimal dua individu yang mana dipersepsikan oleh salah satu pihak bertujuan untuk membantu. Maka, hal tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* dikatakan bahwa apabila semakin tinggi dukungan sosial diberikan, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, apabila dukungan sosial yang diberikan rendah, maka *psychological well-being* yang dimiliki juga rendah (Fadli, 2012).

### **1.3 Batasan Masalah**

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-Being* yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di universitas Airlangga. Peneliti membatasi masalah yaitu:

#### **1.3.1 Mahasiswa Tingkat Akhir**

Siswa akhir semester atau mahasiswa tingkat akhir merujuk pada siswa yang sedang menyelesaikan skripsi atau tesis mereka. Gelar sarjana (S1) di setiap universitas negeri (PTN) atau universitas swasta (PTS) di Indonesia adalah skripsi atau persyaratan skripsi.

#### **1.3.2 Psychological Well-being**

*Psychological well-being* dalam *Psychological well-being* Jawa (Javanese Psychological Well Being) versi 1.0 memiliki 8 dimensi yaitu life satisfaction, environmental mastery, self efficacy, hope, dan happiness in life, mawas diri dan

rasa bebas. Reliabilitas Skala *Psychological well-being* Jawa (Javanese Psychological Well Being) kemudian dengan ditingkatkan dengan menghilangkan aitem-aitem yang lemah sehingga Skala *Psychological well-being* Jawa (Javanese Psychological Wellbeing) versi 1.1 memiliki 7 dimensi yaitu life satisfaction, environmental mastery, hope, dan happiness in life, mawas diri dan rasa bebas

### **1.3.3 Dukungan Sosial**

Menurut Cohen dan Syme 1985 dalam Zimet (1988) dukungan sosial merupakan salah satu faktor positif yang dapat membantu sebagai sarana dalam memelihara kesehatan mental. Dukungan sosial digunakan sebagai untuk meningkatkan harga diri dan juga perasaan positif seseorang sehingga dapat mempercepat pemulihan permasalahan atau pun penyakit yang terjadi pada individu.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang ingin diteliti pada penelitian ini apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Universitas Airlangga?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris adanya hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Universitas Airlangga.



## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

1. hasil dari penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat memberikan sisi positif dalam penelitian ini.
2. Serta khususnya bermanfaat terhadap psikologi sosial yang mana ada kaitannya dengan aspek dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa yang sedang menempuh skripsi

Sebagai responden pada penelitian ini, diharapkan mahasiswa yang menempuh skripsi dapat mengetahui informasi apa saja terkait sumber dan bentuk dukungan sosial yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* nya.

2. Bagi penelitian berikutnya

Penelitian ini sangat diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dukungan sosial dan juga mengenai *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi dan kemudian diharapkan dapat dikembangkan kembali di penelitian selanjutnya.

3. Bagi Dosen

Setelah dilakukannya penelitian ini, diharapkan pihak yang berperan di universitas seperti dosen dapat lebih memperhatikan kondisi psikologis pada setiap

mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Universitas Airlangga Surabaya dengan menyediakan penerapan konseling dan intervensi.