

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Yogyakarta merupakan daerah yang memiliki sebutan sebagai kota pelajar, alasannya adalah banyaknya perguruan tinggi dan mahasiswa yang melanjutkan studinya di Yogyakarta (DIKPORA DIY, 2018). Menurut data dari KEMENDIKBUD (2020) terdapat 135 perguruan tinggi dan 402.883 mahasiswa di Yogyakarta. Mahasiswa yang melanjutkan pendidikannya di Yogyakarta tidak hanya berasal dari daerah Yogyakarta, survey yang dilakukan oleh Asosiasi Perguruan Tinggi Swasta Indonesia (APTISI, 2020) menunjukkan hasil sebanyak 57.334 (40%) mahasiswa merupakan asli warga Yogyakarta dan 84.885 (60%) mahasiswa merupakan pendatang dari luar daerah Yogyakarta. Mahasiswa yang berasal dari luar daerah Yogyakarta harus menghadapi perbedaan budaya, hal tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan berbagai karakter dan budaya daerah Yogyakarta, sehingga berpotensi menimbulkan keterkejutan, rasa tidak nyaman dan cemas yang berakibat pada kondisi psikologis mahasiswa (Devinta, Hidayah & Hendrastomo, 2015). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa merupakan orang yang sedang belajar atau menempuh pendidikan di suatu universitas. Agar mendapatkan gelar sarjana (S1), maka seorang mahasiswa harus mampu menyelesaikan tugas akhir atau yang biasa disebut dengan skripsi (Sari & Indrawati, 2016).

Smolak (dalam Awaliyah & Listiyandini, 2017) menyatakan bahwa mahasiswa tidak dapat dikategorikan ke dalam fase remaja ataupun dewasa. Hal

tersebut didukung oleh pernyataan Hurlock (dalam Awaliyah & Listiyandini, 2017) yang mengatakan bahwa mahasiswa sedang berada dalam fase transisi antara remaja akhir menuju dewasa awal. Menurut Yusuf (2012) mahasiswa tergolong sebagai remaja akhir dan memasuki dewasa awal, sehingga jika ditinjau dari sisi perkembangan, tugas perkembangan mahasiswa di usia ini ialah pematangan pendirian hidup.

Sebelum seorang mahasiswa lulus dan mendapatkan gelar sarjana (S1) maka mahasiswa harus memenuhi kewajibannya untuk menyelesaikan skripsi (Aziz & Rahardjo, 2013). Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (tugas akhir) disebut sebagai mahasiswa tingkat akhir (Pratiwi & Lailatushifah, 2012). Menurut Winkel (2004) mahasiswa tingkat akhir berada pada rentang usia antara 21-25 tahun. Maritapiska (dalam Aulia & Panjaitan, 2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dihadapkan oleh berbagai kesulitan seperti revisi yang berulang-ulang, kesulitan mencari referensi dan dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui. Sebagai mahasiswa tingkat akhir, tantangan dan kesulitan dalam mengerjakan skripsi merupakan permasalahan yang tidak dapat dihindari (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa juga menghadapi berbagai risiko yang bersumber dari lingkungan sekitar seperti tuntutan untuk segera menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi serta pandangan dari lingkungan yang menganggap status mahasiswa sebagai seorang individu yang memiliki kemampuan kognitif lebih baik sehingga dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi di lingkungan masyarakat (Astuti & Hartati, 2013).

Hatari & Setyawan (2018) menyatakan bahwa berbagai risiko dan permasalahan membuat mahasiswa yang mengerjakan skripsi menjadi tertekan dan berpengaruh pada *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) mahasiswa tersebut.

*Psychological well being* adalah sebuah keadaan dimana seorang individu mempunyai perilaku positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, mampu mengendalikan tingkah lakunya, membuat keputusannya sendiri, dapat mengatur dan mengendalikan lingkungan yang sesuai keinginan atau kebutuhan hidupnya, terus berusaha mengembangkan kemampuan yang terdapat dalam dirinya serta mempunyai tujuan hidup yang lebih bermakna (Ryff & Keyes, 1995). Ryff & Keyes (1995) mengemukakan enam dimensi dari *psychological well being* antara lain penerimaan diri (*self acceptance*) yaitu kemampuan seorang individu untuk dapat menerima dirinya dengan apa adanya sehingga individu memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan kehidupannya, pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yaitu kemampuan individu untuk terus menerus secara konsisten mengembangkan potensi yang dimilikinya, hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain berdasarkan kasih sayang, empati dan kepercayaan, memiliki kemandirian (*autonomy*) yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk bebas mengatur serta menentukan tingkah lakunya sendiri dan kehidupannya, tujuan hidup (*purpose of life*) yaitu kemampuan individu untuk dapat memahami tujuan dan arah hidupnya secara jelas dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yaitu kapasitas individu

untuk dapat memilih, membangun serta mengelola lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya.

*Psychological well being* (kesejahteraan psikologis) merupakan salah satu karakteristik dari kesehatan mental yang dimiliki seseorang, *World Health Organization* (WHO) mengemukakan bahwa definisi sehat yaitu keadaan sejahtera secara fisik, psikologis, dan sejahtera secara sosial sehingga individu terhindar dari gangguan atau penderitaan. Kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan mampu membuat manusia hidup dengan sehat, sehingga manusia tidak hanya sehat secara fisik melainkan juga sehat secara mental yang pada akhirnya menciptakan perasaan bahagia pada diri individu ketika menjalani kehidupannya (Kurniasari, Rusmana & Budiman, 2019). Menurut Hardjo, Aisyah & Mayasari (2020) *psychological well being* menjadi salah satu faktor penting yang ada dalam diri seorang individu untuk dapat menghadapi serta melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan bertanggung jawab menyadari potensi yang dimilikinya.

Masalah *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) masih menjadi masalah umum yang terjadi pada mahasiswa di daerah Yogyakarta, penelitian yang dilakukan oleh Tasaufi, Anisa & Isliko (2021) pada 245 mahasiswa Yogyakarta menunjukkan hasil sebanyak 3,7% mahasiswa memiliki *psychological well being* yang sangat rendah, 23,7% rendah, 46,9% sedang, 23,7% tinggi dan 2% sangat tinggi. *Psychological well being* yang rendah dapat menimbulkan stres, depresi, kecemasan dan bentuk simptom psikologi lainnya (Ryff & Keyes, 1995). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Murwani & Tawalili (2021) kepada 44 mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Surya Global Yogyakarta menunjukkan hasil sebanyak 45,4% responden memiliki kecemasan berat, 9,1% responden memiliki kecemasan sedang, 18,2% responden dengan kecemasan ringan dan 27,2% memiliki kecemasan yang normal. Menurut temuan (Wawan, 2020) terdapat mahasiswa dari salah satu universitas swasta daerah Yogyakarta melakukan bunuh diri di kamar kosnya akibat depresi karena kesulitan mengerjakan skripsi dan juga memiliki masalah keluarga. Kasus lain yang terjadi yaitu terdapat mahasiswi semester 5 Fakultas Teknik Industri dari satu universitas swasta daerah Yogyakarta melakukan bunuh diri di dalam kamar kosnya akibat stres karena tugas kuliah (CNN Indonesia, 2021). Tingginya kasus bunuh diri juga menjadi salah satu indikator bahwa *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) yang masih rendah (Kurniasari, Rusmana & Budiman, 2019).

Peneliti melakukan wawancara pada hari Kamis, 31 Maret 2022 kepada 10 orang mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta dari beberapa universitas diantaranya adalah Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YKPN, Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan Universitas Gadjah Mada. Wawancara dilakukan dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1995). Hasil menunjukkan 7 diantaranya mempunyai *psychological well being* yang masih dalam kategori rendah, hal itu ditunjukkan oleh mahasiswa tingkat akhir yang merasa stres, pusing dan lelah ketika mengerjakan skripsi. Selain itu 8 dari 10 mahasiswa tingkat akhir dituntut

untuk segera menyelesaikan studinya, hal tersebut membuat mereka takut tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Didapatkan pula bahwa 7 dari 10 mahasiswa tingkat akhir kurang puas dengan kehidupannya saat ini sehingga merasa tertinggal dari teman-teman yang lainnya. Dampak yang ditimbulkan dari hal tersebut adalah kesulitan tidur dan sulit fokus untuk mengerjakan skripsi.

Melalui wawancara tersebut juga didapatkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa tingkat akhir menyatakan bahwa mereka kurang puas terhadap kehidupannya saat ini serta belum dapat menerima atau memaafkan kejadian yang terjadi di masa lalu, hal tersebut berkaitan dengan aspek penerimaan diri dari mahasiswa tingkat akhir yang masih rendah.

Selain itu 8 dari 10 mahasiswa tingkat akhir juga menyatakan bahwa mereka merasa dirinya belum berkembang dan masih terus mencari potensi apa yang dimiliki dalam dirinya, hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir terindikasi memiliki aspek pertumbuhan pribadi yang masih kurang.

Kemudian, 5 dari 10 mahasiswa tingkat akhir merasa terganggu terhadap pertanyaan-pertanyaan mengenai skripsi baik dari keluarga maupun teman sebaya. Selain itu mereka juga memiliki hubungan yang kurang baik terhadap beberapa teman yang dirasa kurang membantu mereka saat mengerjakan skripsi. Hal tersebut berkaitan pada aspek hubungan positif dengan orang lain.

Dari hasil wawancara juga didapatkan bahwa 9 dari 10 mahasiswa tingkat akhir masih kurang memiliki aspek kemandirian. Hal tersebut ditunjukkan dengan mereka masih sering meminta pertimbangan kepada orang lain dalam menentukan

keputusan sebelum melakukan sebuah tindakan. Pertimbangan tersebut dapat berasal dari orang tua, keluarga maupun teman sebaya. Selain itu mahasiswa tingkat akhir juga masih mudah terpengaruh atas penilaian orang lain terhadap dirinya.

Kemudian 4 dari 10 mahasiswa tingkat akhir masih belum memiliki tujuan hidup yang jelas terutama setelah lulus kuliah, hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan dari lingkungan maupun orang tua, sehingga mahasiswa tingkat akhir masih mengalami kebingungan untuk menentukan tujuan hidupnya kedepan.

Dari hasil wawancara didapatkan pula 6 dari 10 mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa kurang memanfaatkan kesempatan yang ada disekitarnya ataupun melewatkan kesempatan yang ada sehingga terkadang membuat mereka menyesal. Hal tersebut masuk ke dalam aspek penguasaan lingkungan yang masih kurang.

Menurut (Fawzy & Hamed, 2017) akibat yang ditimbulkan dari stres adalah rasa cemas, kurang tidur, depresi, kinerja akademik yang menurun, penggunaan alkohol, penyalahgunaan zat, kepuasan dan kualitas hidup menurun, hilangnya kepercayaan diri hingga yang paling fatal adalah pikiran untuk bunuh diri. Sebagian besar mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir menganggap bahwa skripsi merupakan sesuatu yang berat, membebani, menyulitkan dan merupakan sebuah masalah, bahkan tak jarang mahasiswa merasa stres yang akhirnya tidak sejahtera secara psikologis dengan beban tugas akhir skripsi (Aulia

& Panjaitan, 2019). Mahasiswa tingkat akhir memiliki banyak tuntutan dan permasalahan yang dihadapi sehingga kesejahteraan psikologis penting untuk dimiliki agar mahasiswa memiliki kualitas yang lebih tinggi di bidang akademik, dapat membuat hubungan yang baik dengan orang lain serta dapat terhindar dari permasalahan psikologis (Bordhar, Nikkar, Yazdani & Alipoor, 2011). Sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan, karena (Ryff & Keyes, 1995) juga menjelaskan bahwa individu yang mempunyai *psychological well being* dalam kategori tinggi akan merasa puas terhadap kehidupannya, memiliki emosi positif, memiliki tujuan hidup, mengontrol lingkungan sekitar dan mampu mengembangkan dirinya.

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian didapatkan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being*, salah satunya adalah penelitian yang telah dilakukan oleh Ryff & Keyes (1995) menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* yang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu usia, evaluasi terhadap pengalaman hidup, jenis kelamin dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal yaitu status sosial ekonomi, budaya dan dukungan sosial. Sementara (Huppert, 2009) menemukan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well being* meliputi faktor demografi, sosial ekonomi, *personality* (kepribadian) dan faktor lainnya (perilaku, kognisi, dan motivasi).

Penelitian ini memfokuskan kajiannya pada faktor dukungan sosial yang dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1995). Dukungan sosial dapat membuat seseorang merasa dihargai dan dicintai, selain itu dukungan sosial juga dapat

memberikan motivasi kepada individu untuk menjalani kehidupannya (Desiningrum, 2014). Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa subjek yang mempunyai *psychological well being* rendah diakibatkan oleh kurangnya dukungan sosial, seperti kurangnya dukungan sosial dari dosen pembimbing skripsi yang tidak merespon skripsi subjek dengan positif dan orang tua yang menuntut subjek tanpa memberikan dukungan sosial yang cukup. Dukungan sosial adalah salah satu dukungan yang dapat memberikan individu sebuah kepuasan secara emosional dalam berbagai situasi dan kondisi dalam kehidupannya, sehingga individu dapat merasakan perhatian, rasa hormat dan penghargaan dari orang lain (Lutfiyah, 2017).

Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial merupakan ketersediaan seorang individu atau kelompok lainnya dalam bentuk perhatian, memberikan kenyamanan, penghargaan atau bantuan yang diberikan kepada individu. Sarafino (2011) menyebutkan terdapat empat aspek didalam dukungan sosial, keempat aspek tersebut adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

Dukungan sosial dapat menjadi sumber guna meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, sebab dengan bantuan yang diberikan oleh seseorang dapat membantu individu untuk mengatasi keadaan yang tidak menyenangkan, menjadi penopang saat individu sedang mengalami masalah serta untuk beradaptasi dengan lebih baik (Eva & Bisri, 2018). Dukungan sosial merupakan tindakan atau bantuan dari seseorang yang diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, dukungan sosial tersebut dapat berupa perhatian dan pemberian

semangat sehingga dapat meningkatkan harga diri, mencegah kecemasan, mengurangi stres dan mencegah gangguan psikologis (Jhonson & Jhonson dalam Eva & Bisri, 2018).

Terdapat empat aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2011) yaitu dukungan emosional, ketika individu mendapatkan dukungan emosional yang berbentuk kepedulian, empati dan kehangatan akan membuat individu merasa diperhatikan dalam kehidupannya Astuti & Budiyan (2010), dukungan penghargaan yang membuat individu lebih percaya diri, tidak tertekan dan merasa disalahkan sehingga individu akan merasa sejahtera secara psikologis (Rahmana & Izzati, 2021) dan dukungan instrumental seperti memberikan bantuan finansial dan fasilitas yang didapatkan individu dapat meningkatkan *psychological well being* (He, Turnbull, Kirshbaum, Philips & Klainin Yobas, 2018). Taylor (2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang baik akan mempunyai tingkat stres yang rendah, oleh karena itu individu akan memiliki *psychological well being* yang tinggi untuk dapat mengatasi permasalahan serta mendapatkan hal-hal positif dalam kehidupan. Pernyataan tersebut juga didukung oleh Cohen (2004) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi untuk mengurangi stres, mencegah gangguan psikologis, mencegah kecemasan dan meningkatkan harga diri pada seorang individu.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi.

#### **b. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa mengenai pentingnya dukungan sosial terhadap *psychological well being*. Sehingga nantinya dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta.