

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan golongan intelektual yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan nantinya mampu bertindak sebagai pemimpin yang terampil baik sebagai pemimpin masyarakat, negara maupun di dunia kerja yang digelutinya (Aryatmi dalam Wijaya, 2016). Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun (Santrok, 2012).

Masa transisi yang dialami mahasiswa ini berpengaruh pula pada tempramen, dimana seharusnya remaja yang telah mencapai dewasa awal diyakini memiliki suasana hati yang tidak mudah berubah-ubah, cenderung lebih bertanggung jawab dan jarang terlibat dalam tindakan-tindakan yang berisiko (Caspi dalam Santrok, 2012). Akan tetapi pada kenyataannya ketika mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti tugas yang banyak, tuntutan mendapat Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) tinggi dan lulus tepat waktu (Here dan Priyanto, 2014), mahasiswa menunjukkan adanya ketidakmampuan dalam menghadapinya. Hal tersebut terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan Reyaan (2015) yang menyatakan bahwa mahasiswa memiliki perilaku mencontek yang tinggi dengan persentase sebesar 63%. Perilaku mencontek disini menunjukkan adanya gambaran ketidakpercayaan diri dan anggapan akan kemampuan akademik dirinya yang rendah (Hartanto, 2012).

Perilaku mencontek yang dilakukan secara terus menerus akan menjadikan mahasiswa kehilangan kepercayaan bahwa dirinya mampu menuntaskan pekerjaan yang diberikan dengan mengandalkan dirinya sendiri (Amriel, 2008). Ketidakpercayaan diri ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang memicu munculnya depresi, keinginan bunuh diri, dan masalah penyesuaian diri lainnya (Reyaan, 2015). Selain itu, Santrok (2012) menyatakan tingkat percaya diri yang rendah berhubungan dengan proses belajar seperti prestasi rendah, kejadian-kejadian yang membuat tertekan, dan menjadikan masalah yang muncul lebih meningkat. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan *subjective well being* yang tinggi, hal ini sesuai pendapat dari Nulty, Neff, Karney, Schmidt dan Welsh (Christina dan Matulesy, 2016) yang menjelaskan bahwa *subjective well being* merupakan bagian dari proses resolusi konflik yang menggambarkan bagaimana proses modifikasi, adaptasi dan mengubah pola tingkah laku individu serta interaksi untuk mencapai kepuasan maksimum.

Diener, Lucas, dan Oishi (Snyder, 2002) mendefinisikan *subjective well being* sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang mengenai hidup. Evaluasi afektif tersebut mencakup reaksi emosional terhadap suatu kejadian dan evaluasi kognitif berupa kepuasan dan pemenuhan. Diener (Eid & Larsen, 2008) mengatakan bahwa *subjective well being* memiliki tiga komponen penting, yaitu : (1) kepuasan hidup yaitu evaluasi keyakinan tentang kehidupan seseorang. (2) adanya afek positif yaitu refleksi perasaan menyenangkan yang dialami seseorang dalam kehidupan mereka. (3) ketiadaan afek negatif yaitu cerminan perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan individu dalam kehidupan.

Sebuah studi nasional yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa mahasiswa merasa tidak punya harapan dan merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus mereka lakukan, hal ini sesuai dengan gambaran bahwa ada rasa kurangnya kepuasan hidup pada mahasiswa. Selain itu, mahasiswa mengungkapkan sering mengalami kelelahan mental, sedih dan merasa depresi (Santrok, 2012). Emosi yang muncul tersebut mencerminkan sejumlah perasaan yang tidak menyenangkan, dimana perasaan tersebut mengacu pada salah satu aspek *subjective well being* yaitu ketiadaan afek positif (Diener dalam Eid dan Larsen, 2008). Hal ini pula didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2013) dengan hasil terdapat 16 dari 70 subjek penelitian berada pada kategori *subjective well being* yang rendah. Rendahnya *subjective well being* disini dikarenakan berdasarkan hasil penelitian menunjukkan 16 subjek tersebut memiliki afek negatif yang lebih tinggi dibandingkan afek positif, selain itu subjek yang memiliki *subjective well being* rendah menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap prestasi yang telah dicapai.

Peneliti melakukan wawancara pada hari Jum'at, 07 Desember 2017 dan hari Sabtu, 09 Desember 2017 pada 8 mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta Kampus III. Hasil wawancara tersebut menunjukkan 6 dari 8 mahasiswa menunjukkan gejala *subjective well being* yang rendah. Hal tersebut dapat terlihat pada aspek kepuasan hidup, keenam mahasiswa tersebut mengatakan mengalami kewalahan dalam menghadapi banyaknya tugas diperkuliahan terutama ketika hampir keseluruhan tugas dilakukan secara berkempok dan merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas bersama banyak orang yang terkadang memberatkan.

Selain itu keenam mahasiswa tersebut pula kurang percaya diri dalam mengungkapkan pendapat dan berperilaku, hal tersebut menjadikan mereka kurang puas terhadap diri dan hasil yang diperoleh. Pada aspek afek positif dan ketiadaan afek negatif, keenam mahasiswa tersebut merasa lebih mudah tersinggung, merasa bersalah, malu dan lebih mudah marah. Berdasarkan hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan *subjective well being* dari delapan mahasiswa yang diwawancarai enam diantaranya terindikasi memiliki *subjective well being* rendah.

Joshi (2010) mengatakan seseorang individu diharapkan memiliki *subjective well being* tinggi karena dengan adanya *subjective well being* yang tinggi menjadikan seseorang lebih kreatif, dapat bekerja lebih baik, lebih suka menolong, jarang membolos, memiliki hubungan sosial yang baik, lebih mudah menghadapi situasi sulit, lebih dapat menerima diri sendiri juga orang lain dan lebih disukai, selain itu individu dengan *subjective well being tinggi* cenderung lebih baik dan lebih cepat dalam menilai dan membuat keputusan.

Subjective well being memiliki berbagai pengaruh, berdasarkan pada penelitian yang dilakukan Oktaviana (2015), diperoleh hasil adanya hubungan yang sangat signifikan antara *subjective well being* dengan *self management*. Hal tersebut dikarenakan menurut Diener (dalam Oktaviana, 2015) individu yang memiliki *subjective well being* tinggi, pada umumnya memiliki kualitas yang mengagumkan dimana individu ini lebih mampu mengontrol emosinya dan lebih mampu menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Sehingga semakin tinggi *subjective well being* pada individu maka semakin tinggi *self management*, begitu pula sebaliknya. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan Hamdana

dan Alhamdu (2015) menunjukkan adanya korelasi yang sangat signifikan antara variabel *subjective well being* dengan variabel prestasi belajar. Hal tersebut dikarenakan menurut Alhamdu (dalam Hamdana dan Alhamdu, 2015) bahwa siswa yang mampu mengembangkan sikap belajar yang positif seperti perasaan suka, setuju dan senang terhadap aktivitas dan kegiatan belajar, maka hal tersebut berdampak positif pula terhadap pencapaian prestasi belajar. Demikian penelitian di atas menunjukkan adanya komponen *subjective well being* berupa afek positif yang lebih banyak dibandingkan afek negatif. Sehingga semakin tinggi *subjective well being* pada individu maka semakin tinggi prestasi belajar, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan penelitian tersebut, maka jika mahasiswa memiliki *subjective well being* rendah maka mahasiswa akan rentan memiliki prestasi belajar dan *self management* yang rendah.

Berdasarkan pendapat Argyle, Diener, Lucas, dan Smith, Myers dan Compton (2000) menyimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *Subjective well being* seseorang yaitu optimisme, relasi sosial yang positif (berfokus pada dukungan sosial teman sebaya), harga diri, lokus kontrol internal, ekstrasversi, memiliki arti dan tujuan dalam hidup.

Faktor yang dipilih dalam penelitian ini ialah faktor optimisme sebagai faktor yang mempengaruhi *subjective well being* dari internal dan faktor relasi sosial yang positif sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi *subjective well being*. Optimisme dipilih sebagai faktor yang mempengaruhi *subjective well being* karena menurut Türküm (Brandt, 2011) optimisme dianggap mampu meningkatkan *well being*. Selain itu Lucas (Diener, Oishi, Lucas, 2003) menyatakan bahwa optimisme

pula berhubungan dengan *subjective well being*. Menurut Segerstrom (Ghufron & Risnawita, 2013) optimisme adalah cara berfikir yang positif dan realistis dalam memandang masalah. Seligman (2006) mendeskripsikan aspek-aspek optimisme diantaranya *permanent*, *pervasive* dan *personalization*.

Diener, Lucas, dan Oishi (Snyder, 2002) mendefinisikan *subjective well being* sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang mengenai hidup. Evaluasi afektif tersebut mencakup reaksi emosional terhadap suatu kejadian dan evaluasi kognitif berupa kepuasan dan pemenuhan. *Subjective well being* memiliki korelasi dengan berbagai variabel, salah satunya *subjective well being* berkorelasi dengan optimisme (Safarina, 2016). Individu yang optimis memiliki impian untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan oleh orang lain (Ghufron dan Risnawita, 2013). Hal ini menunjukkan adanya harapan dan direalisasikan dalam bentuk usaha untuk mencapainya, sebagai contoh jika seseorang mengharapkan hasil positif maka individu tersebut akan bekerja sesuai tujuan yang telah ia tetapkan (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1988). Melalui usaha untuk mencapai harapan dalam diri individu, maka seorang individu menjadi lebih mampu memenuhi kebutuhan dan tujuan yang dimiliki dalam hidup dan meminimalisir kesenjangan antara harapan dan hasil yang diperoleh (Eid dan Larsen, 2008). Demikian semakin banyak kebutuhan dan tujuan yang terpenuhi, maka semakin tinggi hasil *subjective well being* yang diperoleh (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1988).

Faktor selanjutnya yang dipilih yaitu relasi sosial yang positif dengan berfokus pada dukungan sosial teman sebaya. Relasi sosial yang positif dipilih karena menurut

Hinde (dalam Dutton dan Ragins, 2006) relasi sosial yang positif merupakan serangkaian interaksi antara dua orang yang sedikit banyak melibatkan diri satu sama lain, dimana perilaku salah satu anggota dapat berakibat pada perilaku orang lain. Pratt dan Dirks (dalam Dutton dan Ragins, 2006) menyatakan bahwa dalam interaksi sosial yang positif ditawarkan dukungan yang diberikan tidak hanya saat dalam keadaan baik, namun juga ketika sedang dalam kesulitan. Dukungan tersebut dapat diperoleh dari berbagai sumber diantaranya dukungan sosial dari keluarga, dukungan sosial teman sebaya, dan kelompok tertentu yang memberi informasi dan memiliki kesamaan situasi (Sarafino dan Smith, 2011). Mahasiswa sendiri merasa dirinya telah dewasa apabila memiliki banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman dan menikmati kebebasan yang lebih besar dari pantauan orang tua (Santrok, 2012). Dengan demikian, maka penelitian ini lebih memfokuskan dukungan sosial yang bersumber dari dukungan sosial teman sebaya. Sarason, Levin, Basham, dan Sarason (Pierce, Lakey, Sarason, dkk, 1997) menyatakan dukungan sosial teman sebaya yaitu kehadiran teman sebaya yang dapat kita andalkan, teman sebaya yang membuat kita merasa diperdulikan, dihargai dan dicintai. Dukungan sosial teman sebaya menurut House (Smet, 1994) terdiri dari empat aspek meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Diener, Lucas, dan Oishi (Snyder, 2002) mendefinisikan *subjective well being* sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang mengenai hidup. Evaluasi afektif tersebut mencakup reaksi emosional terhadap suatu kejadian dan evaluasi kognitif berupa kepuasan dan pemenuhan. *Subjective well being* memiliki korelasi dengan berbagai variabel, salah satunya *subjective well being* berkorelasi dengan dukungan

sosial (Siedlecki, Salthouse, Oishi dan Jeswani, 2014). Dukungan sosial dapat menjadikan individu merasa dipedulikan dan dihargai, selain itu dengan adanya dukungan sosial seorang individu mampu memperoleh pertolongan baik berupa informasi, saran, maupun finansial untuk mampu keluar dari situasi yang menyebabkan stress (Smet, 1994). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya dukungan yang diperoleh mampu meningkatkan kompetensi pemecahan masalah dan mengurangi dampak situasi yang dihadapi terhadap reaksi emosional individu karena adanya keyakinan bahwa seseorang yang memberi dukungan selalu ada untuk memberi pertolongan ketika dibutuhkan (Wethington dan Kessler dalam Siedlecki, Salthouse, Oishi, Jeswani, 2014). Demikian maka secara lambat laun seorang akan merasa lebih puas dengan kehidupannya dan memiliki emosi yang lebih positif, sehingga menjadikan dukungan secara konsisten berkaitan dengan peningkatan pada *subjective well being* (Brown, Lu, Thomas, Siedlecki, Salthouse, Oishi dan Jeswani, 2014).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Apakah ada hubungan yang positif antara optimisme dengan *subjective well being* pada mahasiswa?
2. Apakah ada hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well being* pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini diantaranya yaitu untuk melihat hubungan antara optimisme dan dukungan sosial teman sebaya dengan *subjective well being* pada mahasiswa.

2. Manfaat

a. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama pada bidang psikologi positif.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberi pemahaman bagi mahasiswa mengenai optimisme dan dukungan teman sebaya yang mempengaruhi *subjective well being*, sehingga dapat meningkatkan *subjective well being* pada mahasiswa.