

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan merupakan suatu proses yang diperlukan untuk mendapatkan keseimbangan dan kesempurnaan dalam perkembangan individu maupun masyarakat. Penekanan pendidikan dibanding dengan pengajaran terletak pada pembentukan kesadaran dan kepribadian individu atau masyarakat di samping transfer ilmu dan keahlian, dengan proses semacam ini suatu bangsa atau negara dapat mewariskan nilai-nilai keagamaan, kebudayaan, pemikiran dan keahlian kepada generasi berikutnya, sehingga betul-betul siap menyongsong masa depan kehidupan bangsa dan negara yang lebih cerah (Nurkholis, 2013).

Menurut Undang-Undang No. 20 tahun 2003 BAB 1 Ketentuan Umum, pasal 1, ayat 1 tentang sistem pendidikan nasional yaitu :

“Pendidikan diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual dan keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”

Salah satu jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang adalah pendidikan tinggi, pada proses pendidikan yang berlangsung khususnya di pendidikan tinggi, mahasiswa dapat mengembangkan potensi dan kemampuannya melalui program studi yang dipilih sesuai dengan bakat dan minatnya (Andrismoro, 2016). Mahasiswa adalah bagian dari generasi muda yang menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempunyai identitas diri. Menurut PP No. 30 tahun 1990 BAB 1 Ketentuan Umum, pasal 1, ayat 1 Tentang Pendidikan Tinggi disebutkan bahwa :

“Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu.”

Seiring dengan perkembangan zaman, mahasiswa tidak hanya mendalami ilmu umum dalam pendidikan formal diperguruan tinggi saja, namun juga mendalami ilmu agama di pondok pesantren. Sekarang banyak dijumpai mahasiswa yang sedang menuntut ilmu diperguruan tinggi juga merupakan santri disuatu pondok pesantren, sehingga selain berstatus sebagai mahasiswa juga berstatus sebagai santri. Bahkan ada beberapa perguruan tinggi yang mewajibkan mahasiswanya untuk tinggal di pondok pesantren pada masa awal perkuliahan (Habibi, 2016).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren atau biasa disebut dengan mahasiswa santri. Mahasiswa santri dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun yang dalam salah satu tugas perkembangannya adalah menempuh pendidikan (Monks, Knoers, & Haditono, 2006).

Sebagaimana kedudukannya mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren atau biasa disebut juga sebagai mahasiswa santri, tentunya mengalami kesulitan dan tantangan yang lebih berat dalam menjalankan perannya dibandingkan mahasiswa biasa, karena tuntutan akademik yang diterima menjadi lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa biasa. Tuntutan akademik yang muncul dari kampus seperti lulus tepat waktu dengan IPK yang tinggi, banyaknya tugas kuliah, nilai ujian, keputusan menentukan karir dimasa depan, dan manajemen waktu. Sementara tuntutan dari pondok pesantren sendiri seperti target hafalan yang harus dicapai, batasan minimum materi yang harus dicapai pada materi

pelajaran di pondok pesantren serta kewajiban santri untuk mendalami dan menguasai materi tersebut (Maftuhah, 2014).

Selain itu, mahasiswa santri harus mampu membagi antara kegiatan perkuliahan dan kegiatan di pondok pesantren seperti : rutinitas internal di pondok pesantren (muhadlarah amm, muhadlarah khos, talaran kosa kata, hadroh) dan kegiatan eksternal pondok seperti piket harian, kegiatan peringatan keagamaan serta diharuskan menjadi panitia dalam acara kepesantrenan lainnya (Munawarah, 2018). Hal tersebut, tuntutan akademik dan rutinitas yang padat menjadi salah satu penyebab tekanan yang dialami oleh mahasiswa santri. Bukan hanya itu saja, masih banyak hal lain yang menjadi sumber tekanan pada mahasiswa santri seperti adanya perubahan lingkungan, kehilangan jaringan dukungan sosial, tekanan akademik, perkembangan hubungan dengan teman sebaya, dan bahkan juga masalah keuangan (Azzahra, 2017).

Mahasiswa yang mengalami tekanan akan mendorong terjadinya perubahan perilaku seperti: penurunan minat belajar dan efektifitas, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, putus asa, melemahnya tanggung jawab, bahkan berdampak pada munculnya kecemasan dan depresi (Azzahra, 2017).

Berkaitan dengan situasi yang menekan dan dalam kondisi yang tidak menentu akan mempengaruhi rendahnya kesehatan psikis individu. Ryff (1989) menyatakan bahwa kondisi kesehatan psikologis seseorang merupakan manifestasi dari kesejahteraan psikologis. Padahal Ulpa (2015) mengemukakan bahwa, mahasiswa yang dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai

remaja akhir menuju dewasa awal diharapkan mampu sejahtera secara psikologis agar dapat mengembangkan diri dan mengaktualisasikan dirinya sehingga dapat mencapai kesuksesan.

Kesejahteraan psikologis penting bagi mahasiswa karena berguna untuk mengaktualisasikan dan mengembangkan potensi diri agar dapat menemukan makna hidup berdasarkan pengalaman-pengalaman yang didapatkan dalam proses mencapai tujuan hidup di masa depan (Ryff & Singer, 2008). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan terhindar dari depresi dan mengalami penurunan tingkat stres (Goldstein dalam Anggraeni & Jannah, 2014). Selain itu Goleman (2002) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat berpengaruh terhadap kesehatan, ada hubungan yang kuat antara perasaan dengan kesehatan, kondisi-kondisi yang lebih positif pada mahasiswa dapat mempengaruhi kesehatan, ketenangan pikiran, dan optimisme yang tinggi. Kesejahteraan psikologis yang rendah selain berdampak pada kesehatan juga berdampak pada performansi akademik mahasiswa, hal tersebut diperkuat dari hasil penelitian Bordbar, Nikkar, Yazdani, dan Alipor (2011) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan performansi akademik. Berdasarkan penelitiannya didapatkan bahwa salah satu faktor dari timbulnya permasalahan akademik mahasiswa adalah kesejahteraan psikologis yang rendah.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang mampu menerima diri apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan

eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan diri secara kontinyu (Ryff, 1989). Bersumber pada pendapat Ryff (1989) secara operasional kesejahteraan psikologis terbagi kedalam enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi.

Tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa cenderung masih tergolong sedang menuju rendah, hal tersebut dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Utami (2016) yang melibatkan 100 mahasiswa Psikologi Universitas Muhamadiyah Malang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 13 % responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, 72 % responden menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Munawarah (2018) terhadap 131 mahasiswa santri yang sedang kuliah di beberapa universitas di Yogyakarta, dalam penelitiannya berdasarkan hasil kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis dapat diketahui bahwa sebanyak 14,6 % dan 24, 4 % mahasiswa santri termasuk dalam kategori kesejahteraan psikologis sangat rendah dan rendah. Sementara 13 % mahasiswa santri berada dalam ketogori kesejahteraan psikologis yang sedang dan sisanya berada dalam ketogori tinggi dan sangat tinggi.

Data tersebut juga diperkuat dengan hasil *pre-eliminary* terkait kesejahteraan psikologis yang dilakukan peneliti melalui wawancara pada waktu yang berbeda. Wawancara pertama dilakukan pada tanggal 21 April 2018 terhadap 3 mahasiswa santri di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan wawancara kedua dilakukan sebelum peneliti melakukan uji coba skala dan

penelitian pada tanggal 28 Oktober 2018 terhadap 5 mahasiswa santri di salah satu pondok pesantren mahasiswa yang ada di Yogyakarta, kedua hasil wawancara tersebut dapat dilihat dari masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis. Rendahnya dimensi penerimaan diri ditunjukkan dengan keenam mahasiswa santri terkadang membandingkan dirinya dengan teman-teman lain yang tidak tinggal di pondok pesantren. Mahasiswa santri merasa teman-temannya lebih beruntung karena hanya menjalani satu peran yakni sebagai mahasiswa sehingga banyak waktu luang yang dimiliki, yang terkadang membuat mahasiswa santri ingin menjadi seperti mereka.

Dilihat dari dimensi hubungan positif dengan orang lain, enam mahasiswa santri menunjukkan adanya sedikit kedekatan antar teman satu sama lain bahkan karena padatnya aktivitas dan tuntutan akademik menyebabkan mahasiswa santri kurang peduli terhadap lingkungannya dan hanya fokus pada diri sendiri. Rendahnya dimensi kemandirian/otonomi ditunjukkan dengan enam mahasiswa santri kesulitan dalam mengambil keputusan penting, seperti saat pengambilan program target hafalan tiap semester, mahasiswa santri cenderung mengikuti temannya.

Enam mahasiswa santri juga merasa kesulitan dalam mengelola lingkungan sehari-hari, misalnya mahasiswa masih kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan di pondok, di kampus, mengerjakan tugas, menyelesaikan hafalan dan sebagainya, hal ini mengindikasikan masih rendahnya dimensi penguasaan lingkungan pada mahasiswa santri. Pada dimensi tujuan hidup, berbagai aktivitas padat yang dijalani enam mahasiswa santri membuatnya tidak

yakin mampu mencapai target-target yang sudah ditetapkan, seperti target lulus tepat waktu, menyelesaikan hafalan dalam jangka waktu yang ditentukan dan sebagainya. Selain itu mahasiswa santri belum memiliki pandangan untuk kedepannya setelah lulus.

Selanjutnya rendahnya dimensi perkembangan pribadi ditunjukkan dengan respon enam mahasiswa santri yang mengatakan dengan aktivitasnya yang padat mahasiswa santri tidak tertarik untuk mengembangkan diri dengan mengikuti ekstrakurikuler atau kegiatan lainnya di kampus maupun diluar kampus. Mahasiswa santri merasa dengan banyaknya kegiatan di pondok dan tugas akademik di kampus sudah cukup sehingga tidak ingin menambahnya lagi. Berdasarkan hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan kesejahteraan psikologis dari delapan mahasiswa santri yang diwawancarai enam diantaranya terindikasi memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, oleh karenanya dapat disimpulkan adanya kesenjangan antara kondisi seharusnya pada mahasiswa santri dengan kenyataan yang terjadi pada mahasiswa santri.

Dalam usaha mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi, tentunya terdapat beberapa faktor- faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu : Dukungan sosial, demografis : usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya (Ryff & Keyes, 1995) dan Efikasi diri (Adeyemo & Adeleye, 2008).

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang telah dipaparkan tersebut, faktor yang dipilih dalam penelitian ini adalah faktor dukungan sosial sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dari eksternal dan faktor efikasi diri sebagai faktor internal yang

mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dipilih sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis karena, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti. Kesimpulan hasil wawancara pada mahasiswa santri bahwa mahasiswa santri masih memiliki prevalensi kedekatan yang rendah dengan teman sebaya dan kurangnya kepedulian satu sama lain, padahal tinggal dalam lingkungan yang sama. Selain itu Asante (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis.

Munurut Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2012) dukungan sosial adalah penerimaan seseorang dari orang lain, berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan, ataupun bantuan lainnya yang membuat individu merasa bahwa dirinya disayangi, diperhatikan, dan ditolong. Sumber dukungan sosial dapat diperoleh dari orang-orang terdekat individu. Sumber dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2012) antara lain : pasangan, keluarga, teman sebaya, rekan kerja, dokter maupun organisasi. Mahasiswa sendiri lebih banyak menghabiskan waktu dan bergaul dengan teman-teman untuk menikmati kebebasan yang lebih besar (Santrock, 2012). Dengan demikian, maka peneliti lebih memfokuskan dukungan sosial yang bersumber dari dukungan sosial teman sebaya.

Bentuk dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya ini yang kemudian disebut dengan istilah dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya adalah keadaan nyaman, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari teman sebaya. Aspek-aspek dukungan sosial menurut

House (dalam Smet, 1994) antara lain dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Teman sebaya merupakan orang terpercaya yang dapat membantu individu mengatasi masalahnya dengan memberikan dukungan emosi dan nasehat (Santrock, 2007). Howes dan Tonyan (dalam Santrock, 2009) mengatakan hubungan baik dengan teman merupakan peran penting agar individu menjadi normal, sehingga individu tersebut dapat mencapai kesejahteraan psikologisnya.

Dukungan yang diberikan teman sebaya pada individu akan memberikan dampak pada diri individu tersebut, individu akan merasa diterima dan dihargai, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, individu akan merasa memiliki arti dalam hidupnya, serta individu akan memiliki tujuan hidup dan meraih impiannya dimasa depan. Kondisi seperti ini, akan membawa individu mengarah pada pencapaian kesejahteraan psikologis (Riani, 2016).

Faktor kedua yang turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah efikasi diri. Efikasi diri dipilih karena berdasarkan hasil wawancara disimpulkan bahwa keyakinan mahasiswa santri terhadap kemampuannya masih rendah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Siddique, (2015) dan Utami, (2016) menunjukkan bahwa ada korelasi positif dan signifikan bahwa meningkatnya efikasi diri pada mahasiswa akan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang

diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri dalam konteks akademik disebut dengan efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik adalah keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan diri untuk mencapai dan menyelesaikan tugas akademik dengan target, hasil dan waktu yang telah ditentukan. Dimensi – dimensi efikasi diri menurut Bandura (1997) yaitu : tingkatan (*level*), Kekuatan (*strength*), keluasan bidang (*generality*).

Efikasi diri memiliki kaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan optimis untuk mengatasi berbagai stress. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memilih tugas yang lebih menantang dan sulit. Begitu sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah lebih berkaitan dengan depresi, kecemasan dan ketidakberdayaan (Utami, 2016). Lebih lanjut efikasi diri yang tinggi berkaitan dengan kesejahteraan positif, regulasi stress, harga diri tinggi, kondisi fisik yang lebih baik, adaptasi yang lebih baik dan pemulihan dari penyakit (Bisschop, Kingsman, Beekman & Deeg, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Maujean dan Davis (2013) menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan perasaan positif dari individu, berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan memiliki korelasi negatif dengan perasaan negatif. Individu dengan efikasi diri yang tinggi percaya akan mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya tidak mampu dalam mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya sehingga cenderung akan lebih mudah untuk menyerah. Oleh sebab itu, efikasi diri juga membantu

meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu (Ghufron & Risnawati dalam Utami, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Apakah ada hubungan antara dukunagn sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren ?
- b. Apakah ada hubungan antara efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren ?

B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a. Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren.
- b. Hubungan antara efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat berupa :

- a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama pada bidang psikologi positif dan psikologi pendidikan.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman bagi mahasiswa santri bahwa pengelolaan dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri akademik yang baik memiliki hubungan dengan tingginya kesejahteraan psikologis.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian yang melibatkan kesejahteraan psikologis sudah beberapa kali dilakukan, namun yang meneliti tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis masih belum banyak. Hal tersebut ditunjukkan dari penelusuran langsung yang dilakukan peneliti melalui portal laman resmi berbagai kampus di Indonesia, maupun portal jurnal nasional.

Penelitian yang dilakukan oleh Munawarah (2018) yang berjudul Hubungan antara “Tawadhu dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Santri”. Kesejahteraan psikologis pada penelitian tersebut menggunakan teori Diener (2009). Hasil penelitiannya menunjukkan ada korelasi positif antara tawadhu dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri. Penelitian Munawarah ada kemiripan dengan penelitian ini yakni sama-sama meneliti tentang kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri. Perbedaannya terletak pada teori yang digunakan, pada penelitian ini peneliti menggunakan teori kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989) selain itu variabel bebas yang

digunakan juga berbeda, pada penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel bebas yakni dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2016) yang berjudul “Pengaruh Kecenderungan Neurotik dan *Self-Efficacy* terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang”. Kesejahteraan psikologis menggunakan teori dari Ryff (1989), *self-efficacy* menggunakan teori dari Bandura (1997). Penelitian yang dilakukan Utami ada kemiripan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yakni sama-sama meneliti tentang kesejahteraan psikologis dengan salah satu variabel bebas efikasi diri dan teori yang digunakan sama. Perbedaannya adalah dalam penelitian ini peneliti menambah salah satu variabel bebas dengan dukungan sosial teman sebaya dan subjek penelitian pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

Penelitian yang dilakukan oleh Riani (2016) berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Problem-Focused Coping* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa FIP UNY”. Kesejahteraan psikologis pada penelitian tersebut mengacu pada teori Ryff (1989) yang dijadikan sebagai alat ukurnya. Sedangkan dukungan sosial diukur dengan menggunakan teori dukungan sosial dari House. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *problem – focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian Riani (2016) memiliki kemiripan dengan penelitian ini dari sisi teori yang digunakan dan juga salah satu variabel bebas. Perbedaannya hanya terletak pada salah satu variabel bebas yang kedua jika dalam penelitian Riani menggunakan *problem focused coping* sebagai variabel bebas kedua, maka dalam

penelitian ini menggunakan efikasi diri akademik. Perbedaan lain terletak pada subjek penelitian yang digunakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Asente (2012) berjudul “*Social Support and The Psychological Wellbeing of People Living with HIV/AIDS in Ghana.*” Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini diukur dengan mengacu pada teori Brown TA, Korotitsch W, Chorpita BF, Barlow DH dengan alat ukur *Psychometric properties of the depression anxiety stress scalas (DASS)* Tahun 1997. Sedangkan *social support* diukur dengan *the sources of social support scale* yang telah divalidasi dan disesuaikan dengan masyarakat Ghana. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan korelasi negatif antara *social support* dengan depresi, stress, kecemasan, sehingga akan meningkatkan kesejahteraan psikologis penderita HIV/AIDS di Ghana. Berdasarkan hasil penelitiannya diketahui bahwa dukungan dari keluarga dan dukungan dari teman memiliki hubungan yang penting dalam kesejahteraan psikologis penderita HIV/AIDS di Ghana.