

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan salah satu pendidikan formal di Indonesia yang menyiapkan individu untuk menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi agar siap untuk berkompetensi (Aziz & Raharjo, 2013). Mahasiswa merupakan peserta didik dalam jenjang perguruan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah individu yang sedang belajar di perguruan tinggi. Berdasarkan teori psikologi perkembangan Santrock (2011), mahasiswa termasuk dalam tahap remaja akhir menuju dewasa muda yang berkisar pada umur 18-22 tahun, sedangkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berkisar antara 21-25 tahun dimana usia tersebut digolongkan dalam tahap dewasa awal (Wingkel, 2004)

Beberapa ciri-ciri masa dewasa awal menurut Jahja (2015), adalah masa pengaturan yaitu masa di mana seseorang mulai mencoba berbagai hal sebelum menentukan hal yang sesuai dengan kehidupannya, ciri yang kedua adalah masa ketegangan emosional dikarenakan ketika seseorang berumur 20-an kondisi emosional tidak terkendali, cenderung labil, resah dan mudah memberontak, dan ciri-ciri terakhir adalah masa bermasalah yaitu masa ketika seseorang harus mengalami penyesuaian dalam hidupnya. Didukung oleh Hurlock (2011), salah satu ciri masa dewasa awal adalah masa yang

bermasalah, yaitu mudahnya merasa cemas akibat berbagai masalah atau tugas yang dihadapi nampak dominan pada individu dewasa awal (Hurlock, 2011).

Pada masa dewasa awal, terdapat berbagai kemungkinan di mana banyak orang merasa optimis dengan rencana masa depan. Meski demikian, bagi beberapa orang peralihan ke masa dewasa kurang begitu mudah karena meningkatnya tanggung jawab serta kemandirian di masa dewasa terbukti merupakan hal yang sulit dihadapi (Arnett, dalam Upton 2012). Dalam tahapan dewasa awal, individu mempunyai beban tugas yang lebih banyak dari pada tahap sebelumnya. Tuntutan lingkungan dengan peran sosial yang mesti dilakukan terutama pada rentang usia 20-30 tahun sangatlah banyak dan untuk mencapainya memerlukan waktu yang tidak sebentar. Menurut Hurlock (2011), tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah lebih diharapkan pada harapan-harapan masyarakat. Seseorang yang melakukan peranan sesuai tuntutan lingkungannya tentu akan mendapatkan kebahagiaan yang akan berpengaruh pada perilaku dan tahap perkembangan selanjutnya. Beban dan tugas yang banyak bisa menimbulkan stress dan mengurangi tingkat kebahagiaan. Kebahagiaan sendiri merupakan sesuatu yang penting bagi setiap orang, tidak terkecuali mahasiswa (Bestari, 2015). Mahasiswa memiliki beragam tanggung jawab baik secara akademis maupun non akademis yang harus dijalani. Kesuksesan menjalankan berbagai peran tersebut sangat dipengaruhi oleh bagaimana ia dapat menikmati dan merasa bahagia dengan proses yang dijalani (Fitriana, 2018).

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi memiliki berbagai tuntutan dalam rangka menyelesaikan masa studinya berdasarkan waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari orangtua yang menginginkan anaknya segera memperoleh gelar, tuntutan dari institusi, tuntutan biaya, teman-teman, dosen dan keinginan diri sendiri di mana tuntutan tersebut dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan masa studinya di perguruan tinggi (Andarini & Fatma, 2013). Ketika sudah menempuh semester akhir, mahasiswa diharuskan untuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi.

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang wajib dikerjakan mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana (Abdullah, Sarirah, & Lestari, 2017). Skripsi menjadi syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk menentukan layak atau tidaknya mereka mendapatkan gelar sarjana S-1. Proses pengerjaan skripsi yang panjang dan tidak mudah membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit (Sarajar, 2016). Skripsi dibuat agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis karya ilmiah sesuai bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya (Andarini & Fatma, 2013). Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dituntut untuk mempunyai rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi dan aktif menyelesaikan masalah akademis dan non akademis (Yesamine, 2000).

Pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani dan mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mempunyai banyak masalah seperti susah tidur, tidak nafsu makan, kurangnya istirahat dan motivasi, adanya masalah pribadi yang mengganggu konsentrasi saat mengerjakan skripsi, rasa malas, dosen pembimbing yang sulit ditemui, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi, kurangnya pemahaman, referensi dan kemampuan menulis membuat untuk menyusun skripsi (Etika & Hasibuan, 2016). Menurut Puspitaningrum (2018) banyaknya mahasiswa yang merasa mengerjakan skripsi adalah hal yang berat sehingga perasaan tersebut menimbulkan ketegangan dalam diri, kehilangan motivasi, kekhawatiran, stress, rendah diri sehingga menimbulkan tingginya afek negatif dan rendahnya afek positif yang berdampak pada kebahagiaan. Padahal kesuksesan menjalankan berbagai peran tersebut sangat dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa dapat menikmati dan merasa bahagia dengan proses yang dijalani (Fitriana, 2018).

Kebahagiaan menurut Seligman (2005) adalah sesuatu yang dirasakan oleh individu berupa sebuah perasaan positif tanpa adanya perasaan negatif. Menurut Carr (2004), kebahagiaan adalah suatu keadaan psikologis yang positif yang ditandai kepuasan hidup yang tinggi, emosi positif yang tinggi, dan emosi negatif yang rendah. Kebahagiaan tidak hanya seputar perasaan senang, baik atau luar biasa yang dialami, tetapi juga merasa baik secara keseluruhan yakni sosial, fisik, emosional, dan psikologis (Froh dkk, dalam Sativa & Helmi, 2013). Veenhoven (1984) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah

sejauh mana seorang individu menentukan secara keseluruhan kualitas hidupnya sendiri secara positif. Keseluruhan kebahagiaan adalah tergantung pada evaluasi kognitif dari kepuasan dalam berbagai domain hidup seperti keluarga atau pengaturan bekerja dan pengalaman afektif didalamnya.

Menurut Carr (2004) kebahagiaan terdiri dari 2 aspek yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif berupa kepuasan yang berasal dari sikap menerima, kasih sayang dan prestasi yang diterima dari berbagai kehidupan seperti pada diri sendiri, keluarga, teman sebaya, kesehatan dan waktu luang. Aspek afektif mencakup afek positif dan negatif, yaitu pengalaman emosional yang berupa emosi positif dan emosi negatif. Afek positif merupakan refleksi perasaan yang menyenangkan yang dialami seseorang dalam kehidupan mereka dan yang terakhir afek negatif yaitu cerminan dari perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh individu dalam kehidupannya.

Penelitian terkait kebahagiaan dilakukan oleh Amirza & Rachmahana (2017) yang meneliti tentang Hubungan Antara Kemandirian dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. Pada penelitian ini ditemukan bahwa dari 70 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian 2,86% berada pada kategori sangat rendah, 25,71% rendah, dan 45,71% berada pada kategori sedang, dan sisanya hanya sebesar 20% yang berada pada kategori tinggi dan 5,71% sangat tinggi. Hal ini berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan kebahagiaan pada mahasiswa rantau berada pada kategori sedang. Sedangkan, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

Maharani (2015) tentang Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta didapatkan hasil dari 206 mahasiswa, sebanyak 42,3% dalam kategori tinggi dan 57,7% masuk dalam kategori sedang.

Dari kedua hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum kebahagiaan pada mahasiswa masih perlu ditingkatkan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti memutuskan untuk meneliti kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dikarenakan berbagai masalah yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Menurut Yesamine dan Huda (dalam Pratiwi dan Lailatushifah, 2012) bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mempunyai masalah yang lebih berat dibandingkan mahasiswa baru atau tingkat awal. Permasalahan yang berat tersebut dapat menyebabkan kondisi psikologis tertekan dan tidak nyaman. Berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi dapat menimbulkan tingginya afek negatif, rendahnya afek positif dan rendahnya kepuasan hidup yang berdampak pada kebahagiaan (Fitriana, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 10 orang mahasiswa pada tanggal 25 September dan 9 Oktober 2019 didapatkan hasil yang merujuk pada aspek kebahagiaan yaitu aspek kognitif, 8 dari 10 responden menyatakan bahwa belum merasa puas dengan kehidupannya selama proses mengerjakan skripsi, subjek menjelaskan bahwa salah satu penyebab belum puasnya karena belum maksimal dalam

mengerjakan skripsi dikarenakan terlalu banyak melakukan hal yang tidak penting seperti terlalu banyak main dan jalan-jalan, nonton film, menghabiskan waktu untuk sosial media. Subjek juga mengeluhkan masalah dengan dosen pembimbing, seperti dosen yang acuh tak acuh, kesulitan dalam menyocokkan pendapat, dan dosen yang menyalahkan tapi tidak memberikan solusi. Dari segi kesehatan, 7 dari 10 subjek mengatakan bahwa selama mengerjakan skripsi terjadi perubahan kondisi kesehatan menjadi sering pusing, mual, migrain, dan haid tidak lancar.

Pada aspek afektif, semua subjek menyatakan bahwa selama mengerjakan skripsi subjek merasa khawatir dan cemas karena takut tidak bisa menyelesaikan dalam satu semester, sulit mencari referensi sehingga muncul emosi negatif, selain itu subjek juga menceritakan bahwa terkadang ia merasa tiba-tiba sedih dan takut tiba-tiba disuruh untuk mengganti judul. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada masalah kebahagiaan pada diri para subjek karena tidak memenuhi aspek kebahagiaan menurut Carr (2004) yaitu aspek kognitif dan afektif. Tuntutan tanggung jawab yang dipikul mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat menjadi tekanan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Saat tugas-tugas perkembangan yang menuntut identitas diri untuk melebur dengan lingkungannya terkendala, maka akan menjadi sumber tekanan psikis pada individu dewasa awal dan menjadikan hidupnya tidak bahagia (Putra, Arifina, & Hermawati, 2016).

Kondisi tidak bahagia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan memberikan dampak negatif pada kehidupannya berupa

kesedihan dalam diri yang akan mempengaruhi orang di sekitarnya dengan negatif, sulit berkonsentrasi dan senang menyendiri (Sativa & Helmi, 2013). Dari kondisi tidak bahagia tersebut dapat mempengaruhi kehidupan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akibat tingginya afek negatif dan rendahnya afek positif, oleh karena itu sangat penting bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk merasakan bahagia. Kebahagiaan sebagai emosi positif memiliki dampak pada kehidupan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Seperti yang diungkapkan Seligman (2005) bahwa emosi yang positif membantu memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki. Kebahagiaan membantu mahasiswa dalam mengelola kemampuan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Selain itu kebahagiaan membantu mahasiswa dalam upaya mencapai kepribadian yang sehat untuk mendukung pemenuhan tugas perkembangannya.

Emmons (2007) menyatakan bahwa kebahagiaan dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan produktivitas, dukungan sosial menjadi lebih kuat, kesehatan yang lebih baik, kualitas kerja yang lebih tinggi, pencapaian pekerjaan yang lebih baik, pernikahan yang lebih memuaskan dan lebih lama, lebih banyak teman, lebih banyak melakukan aktivitas, bahkan kebahagiaan dapat membuat panjang umur. Individu yang bahagia memiliki energi positif yang lebih baik daripada yang tidak bahagia. Individu yang bahagia cenderung lebih energik, bersemangat dan bersemangat dibandingkan dengan individu yang kurang bahagia (Csikszentmihalyi, dalam Safaria 2014). Individu yang bahagia akan lebih berhasil di sepanjang rentang kehidupannya. Selain itu,

individu tersebut akan lebih mudah mencapai situasi dan kondisi kehidupan yang lebih menyenangkan (Diener, 2003).

Menurut Compton & Hoffman (2013), kebahagiaan terdiri dari beberapa faktor yaitu *self esteem* (harga diri), *optimism and hope* (optimisme dan harapan), *sense of control and self efficacy*, *a sense of meaning life*. Berdasarkan faktor kebahagiaan tersebut, peneliti memilih harga diri sebagai faktor yang digunakan dalam penelitian karena harga diri menentukan persepsi individu atas dirinya sendiri, hubungan interpersonal, dan kemampuan individu untuk menghadapi berbagai masalah. Sehingga harga diri membantu individu untuk mengatasi masalah dalam mencapai kebahagiaan diri. (Helmi & Sativa, 2013).

Harga diri menurut Coopersmith (1967) merupakan sebuah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang diekspresikan dalam sikap terhadap dirinya sendiri. Dalam pengekspreasiannya berupa menunjukkan seberapa besar individu percaya bahwa ia mampu, berarti, berhasil dan berharga menurut standar dirinya sendiri. Harga diri merupakan evaluasi diri yang dibuat individu terhadap dirinya dalam rentang positif sampai negatif (Baron dan Byrne, 2004). Wells dan Marwels (dalam, Mruk, 2006) mengatakan bahwa harga diri merupakan bagian dari komponen kepribadian yang di pandang bagian dari sistem diri yang biasanya berkaitan dengan motivasi atau pengaturan diri.

Coopersmith (1967) mengemukakan 4 aspek harga diri yaitu, Keberartian Diri (*Significance*), merupakan sebuah perasaan berarti yang dimiliki oleh individu akan bisa dilihat melalui perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh lingkungan. Aspek yang kedua adalah Kekuatan Individu (*Power*), yaitu mengendalikan dirinya sendiri, individu mempunyai kemampuan untuk mempersuasi, mengontrol dan mengendalikan orang lain. Aspek yang ketiga adalah Kompetensi (*Competence*), sebagai seseorang yang memiliki usaha tinggi untuk meraih prestasi yang baik dan aspek yang terakhir adalah Kebajikan (*Virtue*), merupakan ketaatan individu terhadap aturan yang ada serta tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma yang berlaku, serta mampu memberi contoh yang baik kepada orang lain.

Saat mahasiswa tingkat akhir menghadapi permasalahan selama mengerjakan skripsi, tingkat harga diri yang tinggi dapat membantu ia menjalani kesehariannya. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi secara signifikan lebih bahagia dibandingkan dengan orang lain, mereka juga lebih tidak depresi, baik secara umum maupun khusus dalam menanggapi stress dan trauma. (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Keberartian diri akan membuat individu merasa dirinya berarti atau tidak untuk diri sendiri maupun lingkungan (Wulan & Abdullah, 2014). Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang memiliki harga diri yang tinggi akan merasakan adanya perhatian, penghargaan, afeksi dan ekspresi cinta dari orang di sekitarnya, merasa adanya penerimaan dengan keadaan dirinya sebenarnya. Rasa keberartian yang tinggi akan menyebabkan tumbuhnya kesadaran untuk

semangat mengerjakan skripsinya akibat emosi positif yang ia terima dari lingkungan.

Selanjutnya adalah kekuatan (*power*), Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi akan mampu berperilaku positif dalam menjalankan perannya yang tidak jarang dihadapkan dengan berbagai kesulitan ketika proses mengerjakan skripsi, dia akan merasa mampu bahwa dirinya dapat mengatur dan mengontrol perilakunya dengan baik. Kompetensi juga dapat membantu mahasiswa untuk merasakan kebahagiaan. Sebagai seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, mempunyai tingkat harga diri yang tinggi akan membuat mereka merasa mampu untuk menyelesaikan tuntutan yang ada dalam proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa akan mengerjakan skripsinya dengan sungguh-sungguh agar lulus dengan cepat dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

Kemudian yang terakhir adalah kebajikan, ketika mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat harga diri yang tinggi, maka mahasiswa akan mampu berperilaku sesuai dengan nilai agama, perintah orangtua, peraturan di perkuliahan dan berfokus pada penilaian positif terhadap dirinya sehingga dapat memberikan contoh panutan yang baik pada teman-teman seperjuangannya. Harga diri yang tinggi membuat mampu membuat mahasiswa tetap tenang dan terkendali emosinya dalam memenuhi berbagai tuntutan selama proses pengerjaan skripsi. Hal tersebut berhubungan dengan aspek kognitif, karena individu yang konsisten dalam mentaati aturan

dan dapat menjadi panutan yang baik bagi teman-teman dan orang di sekitarnya berpengaruh dalam penilaian dirinya dan menciptakan kepuasan.

Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki harga diri yang rendah (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Gray, Chamrathirong, Pattavanich, & Prasartkul, 2013). Menurut Steinberg (Dalam Sativa & Helmi, 2013) Harga diri menentukan pandangan individu terhadap dirinya sendiri, hubungan interpersonal individu, dan kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang dihadapi sehingga harga diri akan membantu individu untuk mengatasi masalah dan mencapai kebahagiaan diri. Harga diri memunculkan pemikiran yang positif pada individu, sehingga evaluasi kehidupan yang muncul pun akan positif. Du, Li, Chi dan Zao (dalam Lutfiyah & Takwin, 2018) menyatakan bahwa harga diri berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan berkorelasi negatif dengan depresi dan stres. Menurut Purnama (dalam Sativa & Helmi, 2013) semakin positif tingkat harga diri maka individu akan lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, aktif, ekspresif dan sukses dalam bidang akademis juga akan mendapatkan kepuasan hidup dan bahagia.

Penelitian mengenai kebahagiaan memang sudah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Sativa & Helmi mengenai “Syukur dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja” yang bertujuan untuk meneliti hubungan antara syukur dan harga diri terhadap kebahagiaan pada remaja. Subjek dalam penelitian ini

adalah 163 siswa di salah satu SMA Negeri di Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini menyatakan ada hubungan yang signifikan antara syukur dan harga diri dengan kebahagiaan pada remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat ditentukan oleh syukur dan harga diri, semakin tinggi tingkat syukur dan harga diri maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaan.

Penelitian mengenai harga diri dengan kebahagiaan juga dilakukan oleh Lutfiyah dan Takwin (2018) yaitu “Hubungan antara Kepribadian dan Kebahagiaan dengan Harga Diri sebagai Mediator”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kepribadian dan kebahagiaan dan secara khusus ingin menguji bagaimana korelasi keduanya dengan dimediasi dengan harga diri. Subjek dari penelitian ini adalah 118 orang dari rentang remaja sampai dewasa akhir yang berusia 12-60 tahun. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa hubungan antara harga diri dengan kebahagiaan adalah signifikan. Artinya semakin tinggi harga diri seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan yang telah diuraikan di atas, peneliti menganggap bahwa penelitian ini perlu dilakukan. Memang sudah banyak penelitian yang membahas hubungan antara harga diri dengan kebahagiaan, tetapi belum ada yang membahas dengan subjek yang spesifik seperti yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berangkat dari latar belakang yang sudah dipaparkan, maka peneliti mencoba merumuskan masalah yang menjadi fokus

pada penelitian ini, yakni apakah ada hubungan antara harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

a. Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai wawasan keilmuan terutama dalam bidang Psikologi Positif dan Psikologi Perkembangan tentang peran harga diri dan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

b. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi: Diharapkan penelitian ini memberikan pengetahuan dan memotivasi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk dapat meraih kebahagiaan dengan meningkatkan tingkat harga diri agar bisa menyelesaikan skripsi dengan lebih baik.
2. Bagi Universitas: Memberikan tambahan ilmu pengetahuan khususnya pada pihak universitas dan dosen untuk lebih memperhatikan kondisi mahasiswa serta dapat membantu menemukan masalah kebahagiaan yang terjadi pada mahasiswa sehingga dapat memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan.