

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mahasiswa merupakan sebutan untuk individu yang sedang menempuh atau menjalani pendidikan di sebuah perguruan tinggi, seperti akademik, sekolah tinggi dan umumnya universitas. Menurut Siswoyo (dalam Papilaya & Huliselan, 2016) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis, bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa. Utama (2010) mengatakan bahwa mahasiswa memiliki tanggung jawab moral untuk dapat bermanfaat bagi masyarakat dengan mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajarinya dibangku perkuliahan.

Hurlock (2010) menyatakan bahwa mahasiswa yang umumnya berusia sekitar 18-25 tahun berada pada masa dewasa transisi. Pada masa transisi ini mahasiswa mengalami banyak perubahan, konflik dan tuntutan yang akan dihadapi sehingga menyebabkan mahasiswa harus menyesuaikan diri pada perubahan-perubahan tersebut. Ismail dan Indrawati (2013) menyatakan bahwa di tingkat universitas, mahasiswa telah menerima tuntutan untuk memilih hal yang diinginkan dan diwajibkan untuk dijalani dengan memilih jurusan yang diminati,

hal ini merupakan contoh nyata dari tuntutan untuk dapat bergerak secara mandiri. Selanjutnya dijelaskan bahwa permasalahan pada mahasiswa ditunjukkan adanya mahasiswa yang belum memiliki tujuan masa depan yang jelas, melainkan hanya mengalir dalam kegiatan-kegiatannya dan mahasiswa juga kurang mampu mengatur atau mengendalikan pengaruh dari luar sehingga mahasiswa mudah terpengaruh oleh teman-temannya.

Selain itu, menurut Irwanti (2014) banyak permasalahan yang terjadi di kalangan mahasiswa, dari permasalahan konflik antar teman, permasalahan dengan masyarakat, pergaulan bebas, sulitnya dalam mengemukakan pendapat, mengalami kecemasan, kegelisahan, turunnya motivasi sampai pada tingkat stress dan depresi, yang berdampak pada terganggunya konsentrasi mahasiswa dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Pennebaker, Colder dan Sharp (dalam Susilowati & Hasanat, 2011) juga memaparkan contoh konflik yang dialami mahasiswa yaitu perpisahan dengan orang tua, perpisahan dengan sahabat, perpindahan tempat tinggal, perubahan sistem pendidikan, dan pertentangan sistem penilaian. Selain itu, menurut Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) tuntutan dari lingkungan dan beban akademik yang harus ditanggung dapat berpotensi untuk meningkatkan stres pada mahasiswa. Banyaknya konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya yang menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal (Ismail & Indrawati, 2013).

Menurut Ryff dan Singer (2008) kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri

dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri, dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup individu lebih bermakna, serta berjuang untuk menjelajahi dan mengembangkan diri sendiri selengkap mungkin. Huppert (2009) mendefinisikan kesejahteraan psikologis yaitu kebahagiaan psikologis tentang hidup yang berjalan dengan baik, hal ini merupakan kombinasi dari merasa lebih baik dan berfungsi dengan efektif.

Tingkat kesejahteraan psikologis dapat terlihat dari kondisi dimensi kesejahteraan psikologis seseorang. Ryff dan Singer (2008) mengemukakan 6 dimensi kesejahteraan psikologis yaitu: *Pertama*, penerimaan diri yang merupakan keadaan dimana individu menghargai diri sendiri dengan positif dan memiliki kemampuan menerima diri apa adanya atas keterbatasan yang ada dalam diri. *Kedua*, hubungan positif dengan orang lain yaitu kemampuan membangun dan menjaga hubungan yang baik dan hangat dengan orang lain ditunjukkan dengan adanya interaksi yang positif dengan orang lain dan kemampuan untuk memahami orang lain dengan baik. *Ketiga*, kemandirian merupakan kemampuan individu untuk mengambil keputusan sendiri tanpa campur tangan orang lain serta memiliki pendirian tanpa harus memikirkan perbedaan pendapat dari orang lain. Selain itu, seseorang yang memiliki kemandirian yang baik memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dalam diri, serta mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal bukan tergantung pada penilaian orang lain terhadap dirinya. *Keempat*, penguasaan lingkungan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan

yang sesuai dengan kebutuhannya serta mampu menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya. *Kelima*, tujuan hidup merupakan keadaan dimana individu memiliki konsep dan arah dalam hidup yang menyatukan usaha dan tantangan yang dihadapi. Individu yang memiliki tujuan hidup akan lebih mudah melakukan pencapaian dalam hidupnya karena terdapat tujuan yang jelas yang sudah dirancang sebelumnya. *Keenam*, pertumbuhan pribadi merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri. Individu memiliki dinamika pembelajaran sepanjang hidup dan berkelanjutan untuk mengembangkan kemampuannya secara berkesinambungan. Seperti memiliki pengalaman-pengalaman baru yang dijadikan sebagai proses pembelajaran serta beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terus berkelanjutan dalam hidup.

Kesejahteraan yang berkelanjutan tidak mengharuskan individu-individu merasa baik sepanjang waktu. Pengalaman dari emosi menyakitkan seperti kekecewaan, kegagalan maupun duka cita adalah bagian normal dari kehidupan, dan mampu mengatur emosi-emosi negatif ini merupakan hal yang penting untuk kesejahteraan dalam jangka panjang (Sari, 2015). Namun kesejahteraan psikologis bisa terancam ketika emosi-emosi negatif yang ekstrim atau berlangsung sangat lama mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dalam kehidupannya sehari-hari (Huppert, 2009). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis perlu dimiliki individu agar dapat menjalankan kehidupannya dengan baik. Kesejahteraan psikologis penting untuk dapat menjalani hidup dengan lebih baik, karena memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mendukung kesehatan yang lebih baik, memperpanjang usia, meningkatkan usia harapan hidup juga

menggambarkan kualitas hidup dan fungsi dari seorang individu (Diener, 2009). Selain itu, Misero dan Hawadi (2012) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peran penting untuk menjalankan fungsi psikologisnya sebagai mahasiswa dengan baik. Batubara (2017) menyatakan bahwa remaja harus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik untuk menjalankan tahap perkembangannya. Kesejahteraan psikologis perlu dimiliki mahasiswa terutama oleh mahasiswa tingkat pertama yang baru memasuki perguruan tinggi (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016).

Evans dan Greenway (2010) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya. Selain itu, Handayani (dalam Megawati & Herdiyanto, 2016) menyatakan bahwa individu yang mencapai kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif, dan pertumbuhan diri. Dalam konteks dunia pendidikan, Misero & Hawadi (2012) menemukan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, efektif dalam memecahkan masalah, dan berkomitmen terhadap pencapaian di bidang akademis. Selain itu, Bordbar dkk. (dalam Rahmayani & Nugraha, 2015) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa berhubungan positif dengan performansi akademik. Chow (dalam Batubara, 2017) menyatakan bahwa kehadiran kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang membuat ia mampu untuk menjalankan fungsi psikologisnya dengan lebih baik, termasuk dalam hal belajar dan pencapaian prestasi.

Kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja tampak dari keberfungsian yang optimal pada seluruh aspek perkembangan psikologis, yaitu perasaan dan emosi yang positif mengenai diri sendiri, mampu menyelesaikan masalah, dan juga adanya keterhubungan secara sosial (Savitri & Listiyandini, 2017). Hasil penelitian Sarina (dalam Khoirunnisa dan Ratnaningsih, 2016) menjelaskan bahwa semakin tinggi nilai kesejahteraan psikologis maka akan semakin rendah nilai stres akademik mahasiswa.

Batubara (2017) menyatakan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki remaja menyebabkan mereka tidak mampu untuk menyaring berbagai pengaruh buruk yang terjadi di lingkungan sekitarnya, oleh karena itu maraknya terjadi berbagai kenakalan remaja. Menurut Heiman dan Kariv (dalam Safaria, 2012) kesejahteraan psikologis yang rendah berdampak pada kognitif, emosi, fisiologis, dan perilaku. Dampak kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami bahan pelajaran. Dampak secara emosional seperti sulit memotivasi diri, cemas, sedih, marah, dan frustrasi. Dampak fisiologis seperti gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, pusing, badan lesu dan lemah, serta kesulitan tidur nyenyak. Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani dan Nugraha (2015) tentang "*Prophetic parenting* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa" dengan jumlah 152 mahasiswa menunjukkan bahwa hanya ada 3,9% mahasiswa yang menyatakan tidak pernah merasa kecewa dengan prestasi-prestasi

atau capaian-capaian yang diusahakan dalam kehidupan, hanya ada 9,9% mahasiswa yang menyatakan tidak pernah merasa malas untuk terus mencoba melakukan perbaikan diri, dan hanya ada 3,9% mahasiswa yang menyatakan selalu merasa bahwa orang lain memandang dirinya sebagai orang yang suka dan mau berbagi waktu dengan orang lain. Selain itu, hanya ada 2% mahasiswa yang menyatakan selalu bertanggung jawab atas kebaikan atau keburukan tempat tinggal, dan hanya ada 2,6% mahasiswa yang menyatakan selalu tetap yakin dengan pendapat-pendapatnya meskipun hal tersebut bertentangan dengan kebanyakan orang. Hal yang dialami mahasiswa tersebut dapat mengindikasikan rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa karena menurut Ryff dan Singer (2008) kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat dilihat dari dimensi kesejahteraan psikologis individu yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap 6 mahasiswa aktif di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada hari Kamis, 04 Oktober 2018. Mahasiswa yang diwawancarai oleh peneliti yaitu AP (19), JD (20), RV (20), RN (20), AG (19), dan SM (19). Berdasarkan hasil wawancara yang didapat bahwa 4 dari 6 mahasiswa yang diwawancarai kurang menunjukkan aspek kesejahteraan psikologis, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Narasumber 1 mengungkapkan terkadang muncul perasaan malas untuk mengerjakan tugas sendiri sehingga mencari bantuan teman dan sedikit kesulitan

dalam mengerjakan tugas kelompok dengan teman-teman baru. Selain itu, narasumber 1 merasa keakraban dengan teman-teman disemester awal mulai menurun dikarenakan jadwal kuliah yang mulai berbeda sehingga intensitas bertemu semakin berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa narasumber 1 belum dapat memenuhi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff dan Singer (2008) yaitu dimensi kemandirian, hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan.

Narasumber 2 menyatakan bahwa dirinya seorang yang pemalu, contohnya saat berpapasan dengan teman dirinya jarang menyapa duluan sehingga narasumber 2 merasa tidak terlalu mampu beradaptasi dengan lingkungan terutama lingkungan baru. Terkadang jika narasumber 2 mengalami suatu masalah maka hal tersebut akan menjadi fokus utamanya sehingga merasa mengganggu dan menghambat aktivitas lain bahkan masalah tersebut menjadi beban pikirannya. Selain itu, salah satu alasan narasumber 2 memutuskan untuk melanjutkan pendidikan diluar daerah asal yaitu ingin menjauhkan diri dari teman-teman karena adanya konflik dengan mereka. Narasumber 2 memiliki target menyelesaikan perkuliahan 3,5 tahun namun target tersebut merupakan tuntutan dari orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa narasumber 2 belum dapat memenuhi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff dan Singer (2008) yaitu dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain dan kemandirian.

Narasumber 3 menyatakan bahwa dirinya merasa mengalami kendala dalam mengatur waktu dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti kurang

mampu mengatur waktu untuk mengerjakan tugas kuliah sehingga terkadang berdampak pada keterlambatan mengumpulkan tugas. Selain itu, narasumber 3 terkadang membandingkan terlebih dahulu antara pekerjaannya dengan pekerjaan teman sebelum mengumpulkan tugas. Narasumber 3 memiliki target menyelesaikan perkuliahan lebih cepat yakni 3,5 tahun tapi merasa bahwa usaha yang dilakukan belum maksimal untuk mencapai target tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa narasumber 3 belum dapat memenuhi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff dan Singer (2008) yaitu dimensi kemandirian, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri.

Narasumber 4 menyatakan bahwa dirinya mengalami kendala dalam hal mengatur keuangan yaitu kurang mampu mengatur pengeluaran sehingga membuatnya boros. Dalam hal mengerjakan tugas kuliah, narasumber 4 terkadang merasa tidak puas dan merasa tidak percaya diri terhadap pekerjaan diri sendiri sehingga membandingkan dengan pekerjaan teman bahkan mengganti jawaban sendiri jika ada perbedaan dengan jawaban teman. Selain itu, narasumber 4 biasanya membuat rencana-rencana yang harus dilakukan namun sering rencana tersebut tidak terlaksana karena kurangnya usaha dan adanya ajakan teman yang menjadi kendala tidak terlaksananya rencana tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa narasumber 4 belum dapat memenuhi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff dan Singer (2008) yaitu dimensi kemandirian, penerimaan diri, dan penguasaan lingkungan. Dari hasil wawancara, peneliti memperkirakan bahwa kesejahteraan psikologis dari narasumber terbilang sedang ditinjau berdasarkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh

Ryff dan Singer (2008) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Ryff dan Singer (2008) menjabarkan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu faktor usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang diperoleh dari beberapa peneliti adalah perilaku prososial, optimisme, dan dukungan sosial. Peneliti memilih faktor perilaku prososial sebagai penelitian karena mahasiswa dinilai memiliki intelektual dan matang secara sosial harus mampu memiliki tanggung jawab sosial seperti mampu berperilaku prososial. Menurut Syamsu (dalam Savitri & Listiyandini, 2017) untuk memenuhi tugas perkembangan remaja harus mampu mencapai kemandirian emosional, mampu mengembangkan komunikasi interpersonal, belajar bergaul dengan teman sebaya, memiliki tanggung jawab sosial, dan mampu mengendalikan diri. Begitu juga sesuai dengan hasil wawancara dan observasi menyatakan bahwa kurangnya partisipasi mengerjakan tugas pada subjek jika berada dalam kelompok baru dan subjek terkadang hanya akan memberi bantuan kepada orang terdekat atau orang yang dikenali saja serta peneliti melihat banyak mahasiswa yang sibuk dengan gadget pribadinya saat berkumpul dengan teman-teman atau berada di tempat umum. Fenomena-fenomena tersebut menunjukkan rendahnya perilaku prososial pada individu. Mussen (dalam Lestari & Partini, 2015) menyatakan bahwa rendahnya perilaku prososial pada remaja dapat dilihat dari rendahnya perilaku tolong menolong, berbagi, peduli dengan permasalahan yang dihadapi teman, empati, bekerjasama antara siswa dengan sesama siswa.

Bringham (1991) menyatakan bahwa perilaku prososial yaitu tindakan yang mempunyai maksud untuk menyokong kesejahteraan orang lain. Menurut Asih dan Pratiwi (2010) menyatakan bahwa perilaku prososial adalah tindakan yang dilakukan atau direncanakan untuk menolong orang lain tanpa mempedulikan motif-motif si penolong. Selain itu, menurut Eisenberg dan Musen (dalam Afrianti & Anggraeni, 2016) mendefinisikan bahwa tingkah laku prososial adalah aksi sukarela yang dimaksudkan untuk membantu atau menguntungkan sekelompok orang atau sekelompok individu.

Perilaku prososial dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek perilaku prososial yang dikemukakan oleh Bringham (1991) yaitu persahabatan, kerjasama, menolong, bertindak jujur, dan berderma. Aspek persahabatan, yaitu kesediaan untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain. Kerjasama, yaitu kesediaan untuk melakukan kegiatan secara bersama-sama berdasarkan kesepakatan untuk mencapai tujuan bersama. Aspek menolong, yaitu kesediaan untuk membantu orang lain yang sedang berada dalam kesulitan. Aspek bertindak jujur, kesediaan untuk melakukan sesuatu seperti apa adanya, tidak berbuat curang. Terakhir aspek berderma, yaitu kesediaan untuk bermurah hati kepada orang lain dengan cara memberikan sesuatu (biasanya berupa uang dan barang) kepada orang yang membutuhkan atas dasar kesadaran diri.

Perilaku positif dapat membantu individu merasa lebih baik akan diri sendiri yang mengarah pada meningkatnya kesejahteraan psikologis. Menurut Staub (dalam Desmita, 2017) tingkah laku prososial adalah tindakan sukarela dengan mengambil tanggung jawab penting dilakukan karena secara langsung

memengaruhi individu dan kelompok sosial secara keseluruhan. Pengaruh bagi individu yang melakukan tindakan sukarela seperti menolong adalah munculnya perasaan bahagia, bangga, dan puas pada diri sendiri karena telah menolong orang lain. Putra dan Rustika (2015) menyatakan bahwa setelah memberikan pertolongan orang akan merasa bangga akan apa yang telah dilakukan sehingga terjadi perubahan penilaian diri. Sarwono dan Meinarno (2009) menyatakan bahwa orang dapat merasa lebih baik setelah memberikan pertolongan. Perasaan bangga dan merasa lebih baik karena dapat berguna bagi orang lain akan memunculkan penilaian positif pada diri sendiri yang mengarah pada penerimaan diri individu.

Selain itu, individu yang melakukan tindakan menolong karena mengetahui bahkan mungkin mampu merasakan kebutuhan, keinginan, perasaan, dan penderitaan orang lain (Desmita, 2017). Mampu merasakan penderitaan orang lain akan memunculkan belas kasih dan toleransi hidup terhadap sesama hingga menciptakan hubungan yang hangat dengan orang lain. Fokus pada kesejahteraan orang lain yakni memajukan, membuat kondisi lebih baik, dan menolong orang lain dari kondisi buruk yang dialami membuat individu sadar akan tuntutan hidup yang lebih tinggi yakni mencapai perbaikan kualitas hidup. Pentingnya berbagi dipertimbangkan menjadi salah satu aspek tertinggi dari kualitas kehidupan (Desmita, 2017). Dalam mencapai kualitas hidup yang lebih baik, hidup individu menjadi terarah atau memiliki tujuan hidup. Dalam mencapai hal tersebut, individu mengembangkan diri selengkap mungkin dengan potensi yang dimilikinya sehingga terjadi pertumbuhan pribadi. Perilaku individu tergantung

pada caranya mengamati situasi sosial (Sarwono & Meinarno, 2009). Adanya pengamatan terhadap permasalahan yang dialami orang lain akan memberikan pengalaman hidup bagi penolong. Tingkah laku manusia dijelaskan sebagai hasil proses belajar terhadap lingkungan (Sarwono & Meinarno, 2009). Individu belajar dari pengalaman orang lain sehingga jika individu mengalami situasi yang sama maka dirinya dapat mengetahui tindakan yang perlu dilakukan dalam mengatasi masalah-masalah yang terjadi dilingkungannya. Hal tersebut berpengaruh pada kemampuan individu dalam mengatasi masalahnya sendiri yang mengarah pada kemampuan otonomi dan kemampuan penguasaan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui dan mengajukan rumusan masalah “apakah ada hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi,

khususnya psikologi perkembangan dalam kajian mengenai pengaruh dari perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis.

b. Manfaat praktis

Secara praktis, hasil penelitian nantinya diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa mengenai hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.