

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan calon tenaga muda yang potensial bagi pembangunan. Selain itu, mahasiswa berada pada masa transisi antara remaja akhir dan dewasa muda di mana mahasiswa belajar untuk dapat memperoleh tempat dalam masyarakat sebagai warga negara yang bertanggung jawab dan bahagia. Hal ini sesuai dengan tugas perkembangan remaja yaitu mengembangkan konsep dan kemampuan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat serta mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok. Remaja harus mampu menggunakan konsep dan kemampuan yang dimiliki untuk dapat membangun hubungan baik sehingga dapat bertahan dalam tekanan sosial dan pengaruh masyarakat (Rumini & Sundari, 2004).

Mahasiswa yang berada pada masa remaja akhir menuju dewasa awal memiliki ciri-ciri yaitu sudah mantap dan stabil dalam kehidupannya, sudah mengenal dirinya, dan remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Dengan adanya ciri tersebut dalam diri remaja diharapkan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki, dapat menciptakan kualitas hubungan interpersonal yang baik, meningkatkan tujuan dalam hidup, mengenal dirinya secara mendalam, dapat bersikap asertif, kepuasan akademik, dan penyesuaian diri sehingga memiliki kesejahteraan psikologis (Hartini & Ariana, 2016).

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) adalah sebagai suatu kondisi dimana individu dapat menerima segala kelebihan dan kekurangannya, mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, memiliki tujuan hidup dan menemukan kebermaknaan hidup, membangun hubungan positif dengan orang lain, mampu mengatur lingkungan secara efektif sesuai dengan kebutuhannya, serta memiliki kemampuan dalam menentukan tindakan sendiri. Kesejahteraan psikologis dibagi dalam enam aspek yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff & Keyes, 1995).

Aspek pertama, penerimaan diri yaitu kondisi di mana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima aspek diri, dan merasa positif tentang kehidupan masa lalu. Aspek kedua, hubungan positif dengan orang lain yaitu memiliki hubungan yang hangat, saling percaya, empati, dan peduli dengan kesejahteraan orang lain. Aspek ketiga, kemandirian yaitu penentuan nasib sendiri dan independen, mengatur perilaku dari dalam diri, dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Aspek keempat, tujuan hidup yaitu kondisi individu memiliki tujuan hidup dan perasaan terarah, ada makna dan keyakinan dalam hidup. Aspek kelima, pertumbuhan pribadi yaitu kondisi individu memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan, menyadari potensi, dan mencerminkan banyak pengetahuan diri dan efektivitas. Aspek keenam, penguasaan lingkungan yaitu kondisi individu memiliki kompetensi dalam mengelola lingkungan, mengendalikan berbagai kegiatan yang rumit, memilih kebutuhan sesuai nilai-nilai pribadi, dan memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif (Ryff, 1995).

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari, dkk (2019) menunjukkan bahwa dari 79 subjek penelitian didapatkan hasil kecenderungan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dengan tiga kategori yaitu, kategori sedang sebanyak 36 orang (46%), kategori rendah sebanyak 30 orang (38%), dan kategori tinggi sebanyak 13 orang (16%). Berdasarkan data di atas dapat diperoleh gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa masih cenderung sedang.

Pada tanggal 21 Desember 2019 dan 15 Februari 2020, peneliti melakukan wawancara pada subjek dengan kriteria, mahasiswa dan berusia 18-24 tahun. Wawancara ini dilakukan di kampus dengan jumlah subjek sebanyak 8 orang. Diperoleh data sebanyak 5 dari 8 orang subjek menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan aspek kesejahteraan psikologis. Pada aspek penerimaan diri, subjek menyatakan bahwa mereka kurang mampu menerima dirinya baik secara fisik maupun psikis. Mereka belum dapat menerima aspek dalam dirinya termasuk kualitas diri yang baik maupun yang buruk serta memiliki perasaan negatif terhadap masa lalunya. Pada aspek pertumbuhan pribadi, subjek menyatakan bahwa ketika mereka ada di bangku perkuliahan, mereka masih belum bisa mengembangkan potensi diri dan merealisasikannya di lingkungan kampus. Hal tersebut membuat mereka menjadi pribadi yang tertutup dan kurang peduli dengan perubahan. Pada aspek tujuan hidup, subjek menyatakan bahwa mereka tidak mampu menetapkan tujuan sehingga tidak ada target pencapaian. Mereka merasa kebingungan untuk menentukan karir mereka di masa yang akan datang. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain, subjek menyatakan bahwa mereka memiliki kesulitan dalam memahami orang lain. Mereka sulit membangun hubungan baik dengan orang lain

dan cenderung tidak mau mempertahankan hubungan dengan orang lain. Pada aspek penguasaan lingkungan, subjek menyatakan bahwa mereka belum mampu mengatur lingkungan yang membuat mereka nyaman dan sulit memilih hal-hal yang sesuai dengan kebutuhannya. Pada aspek otonomi, subjek menyatakan bahwa mereka cenderung mengikuti apa yang orang lain katakan dan berperilaku sesuai tuntutan lingkungan.

Dampak kesejahteraan psikologis yang kurang optimal pada mahasiswa ditunjukkan dari adanya mahasiswa yang belum memiliki tujuan masa depan yang jelas. Hasil penelitian Ismail dan Indrawati (2013) menunjukkan bahwa selama menjalani kehidupannya, banyak mahasiswa yang tidak memiliki arah dan target yang jelas, melainkan hanya mengikuti kegiatan mahasiswa pada umumnya. Hariyanto (2010) dan Michael, *et.al* (2006) juga menjelaskan adanya gejala depresi yang muncul pada mahasiswa. Depresi ditandai dengan adanya kesedihan terus menerus, hilangnya nafsu makan, dan terdapat pandangan negatif mengenai kehidupan yang dijalani. Kondisi-kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa perlu untuk lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019), menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mempengaruhi tingkat stres. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

Dampak yang terjadi pada individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1995) pada aspek penerimaan diri merasa tidak puas dan memandang negatif kehidupan yang dijalani. Aspek hubungan positif dengan orang lain dan aspek penguasaan lingkungan yaitu merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Aspek otonomi dan pertumbuhan pribadi yaitu individu sulit mengembangkan kemandirian dan bergantung pada orang lain, serta pada aspek tujuan hidup yaitu individu tidak memiliki tujuan yang terarah. Sementara dampak kesejahteraan psikologis yang baik membuat individu dapat sehat secara fisik dan mental sehingga tercipta perasaan bahagia dalam menjalani kehidupannya. Orang yang bahagia akan lebih produktif, terlibat secara sosial, dan cenderung memiliki pendapatan lebih tinggi (Huppert, 2009).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain (1) faktor demografis yang meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya, (2) dukungan sosial, yang meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional, (3) evaluasi terhadap pengalaman hidup yang meliputi mekanisme perbandingan sosial, mekanisme perwujudan penghargaan, mekanisme persepsi diri terhadap tingkah laku, dan mekanisme pemusatan psikologi, (4) *locus of control*, dan (5) religiusitas (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 1996; Ryff & Essex, 1992; Sarafino, 1990).

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, peneliti memilih faktor *locus of control* dalam penelitian ini. Ditinjau dari rentang perkembangan mahasiswa yaitu berada dalam masa peralihan antara remaja akhir-

dewasa muda, maka keyakinan mengenai kompetensi dalam mengendalikan keberhasilan dan kegagalan merupakan hal yang penting. *Locus of control* menentukan keyakinan seseorang mengenai kemampuan dalam mengendalikan keberhasilan atau kegagalannya.

Rotter (1966) mengungkapkan seorang individu dapat memaknai peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sebagai hal yang bergantung pada faktor dalam dirinya sendiri (*locus of control* internal), atau memaknai peristiwa tersebut sebagai hal yang terjadi karena pengaruh dari luar dirinya seperti takdir dan pengaruh orang lain (*locus of control* eksternal). Individu dengan *locus of control* internal diketahui cenderung memaknai peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sebagai hal yang dapat dikendalikan (Lefcourt, 1991).

Rotter (dalam Shultz, 2016) mendefinisikan *locus of control* sebagai persepsi seseorang terhadap sumber-sumber yang mengontrol kejadian-kejadian dalam hidupnya. Menurut Levenson (1981) mengemukakan bahwa *locus of control* mencakup dua dimensi, yaitu (1) dimensi internal adalah keyakinan seseorang bahwa kejadian-kejadian dalam hidupnya ditentukan terutama oleh kemampuan dirinya sendiri, (2) dimensi eksternal adalah keyakinan seseorang bahwa kejadian-kejadian dalam hidupnya ditentukan oleh kekuatan di luar dirinya. Aspek eksternal terdiri dari (a) *powerful others* yaitu kejadian-kejadian dalam hidupnya ditentukan oleh orang yang berkuasa, (b) *chance* yaitu kejadian-kejadian dalam hidupnya ditentukan oleh nasib, peluang, dan keberuntungan.

Penelitian Arifin dan Rahayu (2012) terkait hubungan antara orientasi religius, *locus of control* dan kesejahteraan psikologis ditemukan adanya hubungan

positif antara orientasi religius dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti semakin internal orientasi religius seseorang maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, sebaliknya semakin eksternal orientasi religius seseorang semakin rendah kesejahteraan psikologis, dan semakin semakin internal *locus of control* seseorang, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis seseorang sebaliknya semakin eksternal *locus of control* seseorang semakin rendah kesejahteraan psikologis.

Penelitian Pratiwi (2000) mengemukakan bahwa *locus of control* dapat memberikan peramalan terhadap kesejahteraan seseorang. Individu dengan *locus of control* internal pada umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibanding individu dengan *locus of control* eksternal. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, pemaknaan terhadap tuntutan sebagai hal yang dapat dikendalikan (*locus of control* internal) akan memutuskan tindakan yang efektif dalam menghadapi situasi tersebut di mana mahasiswa dengan *locus of control* internal akan cenderung merespon tuntutan tersebut dengan berusaha mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, memiliki tujuan hidup dan menemukan kebermaknaan hidup, membangun hubungan positif dengan orang lain, mampu mengatur lingkungan secara efektif sesuai dengan kebutuhannya. Sementara individu dengan *locus of control* eksternal akan mengabaikan informasi yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi, kurang dapat menyesuaikan diri, dan tidak dapat mengontrol diri.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan, apakah ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ditinjau dari *locus of control*?

B. Tujuan dan Manfaat penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa ditinjau dari pusat pengendalian (*locus of control*)

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah memberikan sumbangan pemikiran di bidang Psikologi khususnya bidang Psikologi Klinis dan Perkembangan.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah memberikan informasi dan gambaran serta masukan kepada mahasiswa tentang meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan intervensi *locus of control*.