

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada masa seperti sekarang ini pendidikan merupakan hal yang penting bagi setiap individu untuk mendapatkan pendidikan. Untuk mencapai pendidikan yang lebih berkualitas bisa belajar ke tingkat universitas. Jika individu memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, maka akan berdampak positif. Kualitas pendidikan jauh lebih baik, terutama bagi mahasiswa yang akan menjadi generasi penerus bangsa. Mahasiswa adalah dewasa awal yang berada pada usia 20-30 tahun, dimana pada fase ini mahasiswa dituntut untuk memiliki kemandirian untuk kehidupannya sendiri seperti dalam hal ekonomi, karir bahkan hubungan interpersonal (Santrock, 2010). Sedangkan menurut Siswoyo (2007), mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi. oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dewasa awal adalah individu yang sedang menjalani pendidikan pada rentangan usia 20-30 tahun.

Dalam masa belajarnya, mahasiswa diharapkan dapat bekerja dibawah tekanan dan memenuhi tuntutan (Graves dkk., 2021). Adapun bentuk tuntutan yang dirasakan mahasiswa yaitu memiliki kemandirian dalam mencari literatur, mengerjakan tugas, menyusun laporan, tugas praktik, dan sebagainya (Indria, dkk., 2019). Namun nyatanya yang terjadi pada mahasiswa, banyak terdapat mahasiswa yang menemukan berbagai permasalahan atau kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir yang membuat kesejahteraan mereka jadi bermasalah (Aulia, 2019). Sebagai

mahasiswa, seseorang mendapati lebih besar tuntutan dibanding dengan pendidikan sebelumnya, beban pada mahasiswa juga akan meningkat seiring bertambahnya semester. Mahasiswa yang mendapat tagihan yang telah disepakati pada akhirnya akan menempuh tugas akhir (TA) (Syaudah, 2019). Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir banyak mendapati beragam kendala seperti tidak bisa tidur, menurunnya nafsu makan, sakit, berkurangnya waktu untuk istirahat, kurang mendapat motivasi, kesulitan dalam mengatur waktu, rasa malas mengerjakan skripsi, dosen pembimbing yang terkadang sulit untuk di jumpai, dan tuntutan orang tua supaya cepat menyelesaikan skripsi (Erika, 2016). Permasalahan tersebutlah yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 dan 4 April 2025 kepada 10 mahasiswa semester akhir. Berdasarkan data wawancara yang diperoleh, 8 dari 10 mahasiswa semester akhir menyatakan bahwa mereka menghadapi berbagai tantangan dalam menyelesaikan studi. Tantangan tersebut meliputi kesulitan dalam mengatur waktu antara menyelesaikan skripsi dan memenuhi tanggungan mata kuliah wajib, kurangnya motivasi akibat tekanan akademik, serta kendala dalam mendapatkan bimbingan yang efektif dari dosen pembimbing. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan adanya hambatan finansial yang memengaruhi kemampuan mereka untuk fokus pada penyelesaian studi.

Sebagian besar mahasiswa semester akhir yang diwawancarai mengaku bahwa mereka merasa terbantu dengan adanya dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan

akses ke fasilitas akademik seperti perpustakaan atau pusat penelitian. Namun, mereka juga berharap pihak kampus dapat memberikan program pendampingan khusus untuk mahasiswa semester akhir, seperti workshop penulisan skripsi, konsultasi karier, atau pelatihan manajemen waktu. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa meskipun mahasiswa semester akhir memiliki tekad untuk menyelesaikan studi mereka, berbagai faktor internal dan eksternal masih menjadi tantangan utama yang perlu mendapat perhatian lebih dari pihak universitas.

Subjective well-being memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hidup mahasiswa akhir karena dapat memengaruhi kesehatan mental dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Disabato et al., 2016). Mahasiswa akhir sering menghadapi tekanan tinggi seperti penyelesaian tugas akhir, tuntutan akademik, serta kekhawatiran terhadap masa depan karier, yang dapat diminimalkan jika memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi (Diener et al., 2017). *Subjective well-being* yang baik juga berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk mengelola stres dan mempertahankan kestabilan emosi selama masa transisi ini (Disabato et al., 2016). Selain itu, *subjective well-being* mendukung mahasiswa akhir dalam membuat keputusan yang lebih rasional dan adaptif, serta meningkatkan hubungan sosial yang sehat di lingkungan akademik (Diener et al., 2017).

Menurut Yovita & Asih (2018), mahasiswa mampu menilai peristiwa yang terjadi di perkuliahan. Padahal, penilaian yang dilakukan oleh mahasiswa seringkali cenderung menimbulkan konsekuensi negatif. Peristiwa yang dialami mahasiswa

dianggap peristiwa tidak menyenangkan yang memicu respon emosional negatif seperti marah, frustrasi dan cemas. Selain itu, tekanan akademik membentuk pengalaman negatif yang mempengaruhi kesejahteraan dari mahasiswa (Akin, 2015). Pemaknaan terhadap kesejahteraan tersebut mengarah kepada evaluasi yang dirasakan dari pengalaman hidup selama ini yang berorientasi pada rasa bahagia yang subjektif atau yang sering disebut dengan istilah *subjective well-being* (Anindya & Soetjningsih, 2017).

Secara umum, *Subjective well-being* merupakan bagian penting dalam hidup individu yang berkaitan dengan evaluasi kehidupan yang dirasakan dan dibangun dari banyak domain, salah satunya adalah domain pekerjaan (Diener, 2000). Lebih lanjut, Diener & Chan (2011) menerangkan *subjective well-being* sebagai evaluasi hasil dari proses berpikir dan merasakan kehidupan selanjutnya dengan mood yang dimilikinya. Kebahagiaan seseorang juga didapat dari sikap atau nilainya terhadap orang-orang yang ada disekitar. Sikap bahagia akan membuat pikirannya menjadi terbuka. Sementara itu, menurut Keyes et al. (2002) *subjective well-being* (SWB) adalah evaluasi kehidupan individu mengenai kepuasan hidup serta keseimbangan antara afek positif dan *negative*. Lebih lengkap berdasarkan penelitian (Wardah & Jannah, 2023) didapatkan bahwa *subjective well-being* merupakan *subjective well-being* menggambarkan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya, mencakup rasa bahagia, kepuasan hidup, dan kesejahteraan emosional. Konsep ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman hidup, jenis pekerjaan, status hubungan, dan interaksi sosial. Berdasarkan penelitian, mayoritas dewasa awal di Sidoarjo menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif

yang rendah, yang mencerminkan minimnya kepuasan dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Diener (2000) menjelaskan jika *subjective well-being* memiliki dua aspek, yaitu: 1) Aspek kognitif, berhubungan dengan life satisfaction (kepuasan hidup) yaitu pemaknaan atau pernyataan tentang bagaimana seseorang menikmati kehidupannya secara positif dalam berbagai aspek kehidupan secara umum. Menurut Diener, et al. (1999) kepuasan akan hidup di dalamnya terdapat kepuasan terhadap domain umum secara menyeluruh terhadap kehidupan masa lalu dan saat ini juga domain khusus seperti pekerjaan, kesehatan, keluarga, kenyamanan, afiliasi dengan orang lain dan keuangan. 2) Aspek afektif berhubungan dengan evaluasi perasaan atau suasana hati yang terdiri dari positif *affect* (penilaian positif), dan *negative affect* (penilaian negatif) (Diener, 2000). *Positive affect* (penilaian positif) merupakan suatu perasaan atau pengalaman dan suasana hati yang berada dalam kondisi menyenangkan. Menurut *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)* yang dikemukakan Diener dan Ryan (2008) *Positive affect* memiliki komponen yaitu penyikapan secara positif, baik, menyenangkan, bahagia, nyaman, dan puas akan hidup. *Negative affect* merupakan kebalikan dari *Positive affect* yaitu suatu perasaan dan suasana hati yang berada dalam kondisi tidak menyenangkan. *SPANE* juga menyebutkan bahwa *negative affect* memiliki komponen yaitu penyikapan emosi secara buruk, kurang menyenangkan, frustrasi, negatif, takut, sedih dan marah akan hidup.

SWB yang dirasakan oleh mahasiswa akhir memiliki dampak yang besar pada penanganan tugas dan tuntutan tugas belajar yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Zhong pada tahun 2009 pada 226 mahasiswa yang lulus di Cina Utara. Hasilnya menunjukkan bahwa SWB sangat berdampak negatif pada emosi negatif yang dialami oleh mahasiswa akhir. Selain itu, SWB yang dialami oleh mahasiswa akhir berpengaruh pada semakin tingginya kepuasan hidup, strategi penyelesaian tugas dan manajemen emosi ketika mengerjakan tugas-tugas pada masa perkuliahan. Oleh karena itu, SWB sangat berperan penting pada regulasi dan kepuasan yang dialami oleh mahasiswa akhir yang sedang mengalami banyak tuntutan.

Individu dengan *subjective well-being* yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener dalam Rosyadi & Laksmiwati, 2018). Mahasiswa akhir mengalami stress dan berbagai emosi negatif lainnya maka tidak dapat mengontrol dirinya dalam menghadapi tuntutan yang dibebankan kepadanya. Munculnya berbagai peristiwa yang tidak menyenangkan dari *subjective well-being* mahasiswa akhir yang rendah, maka perlu ditemukan faktor yang dapat mencegahnya. Menurut Rosyadi dan Laksmiwati (2018), *subjective well-being* dipengaruhi salah satunya oleh dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan salah satu variabel determinan dari *subjective well-being*. Dukungan sosial yang dipersepsikan dapat menjelaskan sebagian besar varian pada kepuasan hidup dan afek positif. Individu dapat merasakan afek positif jika individu menerima dukungan sosial dari teman kerja dan atasannya.

Lebih lanjut, Diener (2000) juga menyebutkan bahwa SWB dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: faktor demografis, kepribadian dan budaya. Faktor demografi berkaitan dengan karakteristik personal seperti gender, pendidikan, usia, religiusitas, status perkawinan dan pendapatan (diener dkk., 1999). Faktor kepribadian mengarah kepada jenis kepribadian ekstraversi dan faktor budaya memiliki keterkaitan dengan kebiasaan dari pola hidup masyarakat atau individu seperti self esteem, dukungan sosial, strategi coping, optimisme dan tingkat regulasi keinginan dari seseorang (Diener, 2000). Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang memengaruhi SWB adalah dukungan sosial. Dukungan sosial pada masyarakat yang menganut kolektivisme memiliki pengaruh lebih tinggi terhadap SWB (Diener, 2000). Indonesia merupakan salah satu dari sekian banyak negara yang masyarakatnya menganut budaya kolektif yang tinggi (Puspita & Fuad, 2018). Hal tersebut menjadi pemilihan dukungan sosial memiliki pengaruh yang tinggi pada tipe negara yang menganut budaya kolektif sehingga menjadikan budaya indonesia sebagai fokus pada penelitian ini.

Salah satu prediktor SWB yang paling konsisten adalah kualitas hubungan sosial (Diener & Seligman 2002). Orang yang memiliki hubungan yang memuaskan melaporkan merasa bahagia lebih sering dan lebih jarang sedih, dan melaporkan lebih puas dengan kehidupan mereka daripada mereka yang tidak memiliki hubungan yang memuaskan. Secara umum, Dukungan sosial sendiri memiliki beberapa pengertian menurut para ahli. Menurut Sarason dkk. (1990) dukungan sosial merupakan suatu keterikatan individu dengan orang lain dan menekankan

pada kualitas jaringan sosial tersebut. Menurut Sarafino dan Smith (2017) dukungan sosial yaitu suatu ketersediaan dukungan, kenyamanan, kepedulian, serta pemberian bantuan dan semangat dari orang lain yang diberikan, Menurut Weiss (1974) dukungan sosial merupakan suatu pola interaksi sumber daya dan hubungan yang intens atau dekat dari orang-orang yang berada dalam lingkup terdekat. Berdasarkan uraian diatas maka dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai suatu persepsi terhadap ketersediaan sumber daya dukungan yang diperoleh dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga dan lingkungan sosial masyarakat. dalam penelitian ini, peneliti akan lebih melihat dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya dan orang tua karena dianggap berpengaruh pada kehidupan mahasiswa semester akhir.

Sarafino (2002) menjelaskan, dukungan sosial termanifestasi dalam beberapa konstruk, yang mencakup perhatian, penghargaan, dan kenyamanan, serta pertolongan yang diterima oleh individu. Zimet dkk. (1988) berpendapat bahwa dukungan sosial dipersepsikan sebagai cara individu dalam menafsirkan sumber dukungan yang berasal dari orang yang signifikan atau orang terdekat. Zimet dkk. (dalam Nugraha, 2020) juga menjelaskan aspek dari dukungan sosial, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari orang yang istimewa. Terdapat empat macam dukungan sosial menurut Sarafino (2002), yang mencakup (1) emotional or esteem support sebagai bentuk dukungan sosial yang mengarah pada pemberian perhatian dan rasa peduli kepada individu, (2) instrumental support sebagai bantuan langsung yang diberikan seseorang kepada individu, (3) informational support, yaitu dukungan dalam bentuk saran, arahan, nasehat,

masukan, dan umpan balik tentang apa yang dilakukan individu, dan (4) companionship support atau dukungan dalam bentuk waktu, kebersamaan, dan hubungan sosial yang dilakukan bersama individu.

Dukungan sosial dibutuhkan untuk mengurangi dampak negatif yang muncul dari kondisi stres. Kondisi stres yang muncul akan mempengaruhi SWB individu. Hasil penelitian Gurung, Taylor, dan Seeman (2003) juga mengatakan bahwa dukungan sosial memberikan efek yang positif bagi kesehatan dan kesejahteraan individu. Perubahan sosial yang dialami tidaklah mudah dan besar kemungkinannya untuk memunculkan dampak negatif untuk mengurangi dampak negatif yang dirasakan agar afek negatif yang dirasakan dapat berkurang dan terjaganya kestabilan *Subjective well-being*.

Hubungan yang ada antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* sangat menarik untuk diteliti salah satunya menurut penelitian oleh Lutfiyah (2017) yang menemukan sebuah korelasi yang ada antara dukungan sosial dengan *subjective well-being*, dimana sifatnya searah bahwa ketika dukungan sosial yang dirasakan tinggi maka akan diikuti oleh tingginya *subjective well-being* yang dirasakan individu. Hubungan tersebut juga ditemukan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Khairani (2014) pada mahasiswa yang bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau) menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan SWB pada mahasiswa yang bekerja dimana semakin kuat dukungan sosial yang dirasakan maka semakin tinggi SWB pada mahasiswa yang bekerja. Hal serupa juga pernah diteliti oleh Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Silalahi dkk. (2019) dengan judul “Hubungan

Self-Efficacy dan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well-Being* Korban Penyalahgunaan Napza di Balai Rehabilitasi Sosial Napza Insyaf Medan”. Penelitian ini menyebutkan hasil bahwa antara self efficacy dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif terdapat suatu korelasi

Beberapa penelitian sudah banyak yang meneliti variabel dukungan sosial ataupun *subjective well-being*, namun peneliti tertarik untuk melakukan penelitian serupa pada mahasiswa dewasa awal yang sedang di semester akhir karena belum pernah ada penelitian tentang *subjective well-being* ataupun dukungan sosial yang berfokus pada tahap perkembangan dewasa awal serta fokus pada permasalahan mahasiswa semester akhir. Mahasiswa semester akhir juga memiliki karakteristik yang merujuk pada adanya dukungan sosial juga *subjective well-being*. Rumusan masalah pada penelitian ini untuk melihat apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir dewasa awal di Yogyakarta.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan diatas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa akhir dewasa awal di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat luas, terutama bagi peneliti dan kalangan intelektual. Secara umum, hal ini berkontribusi pada

pengembangan ilmu pengetahuan, baik dari segi teoritis maupun praktis, seperti berikut:

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan sumbangan informasi untuk memperluas ilmu pengetahuan dalam disiplin ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi pendidikan dan psikologi positif. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi akademisi dan mahasiswa yang tertarik pada tema yang diangkat. Diharapkan pula mahasiswa dapat memahami cara menghadapi permasalahan di masa perkuliahan akhir dengan meningkatkan *subjective well-being* mereka.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa, baik yang akan menjalankan skripsi maupun yang sedang menjalankannya, mengenai permasalahan yang diteliti, yaitu dukungan sosial dan *subjective well-being*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi salah satu sumber informasi bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian di bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan variabel dukungan sosial dan *subjective well-being*.