

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa adalah seseorang yang berstatus di perguruan tinggi dan sedang menempuh pendidikan di universitas, institut, atau akademi (Nurmala & Wibowo, 2024). Selama periode perkuliahan, mahasiswa menempuh beberapa semester hingga pada semester tujuh dan delapan mahasiswa fokus pada penyelesaian tugas akhir (Lestari & Dewi, 2018). Pada tahap akhir ini, mereka wajib untuk menyusun tugas akhir atau skripsi sebagai ketentuan untuk lulus dan wajib diselesaikan dalam jangka waktu yang sudah ditetapkan (Ananda dkk., 2024). Skripsi yaitu sebuah karya ilmiah yang harus dibuat atau disusun mahasiswa sebagai salah satu dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya (Mansyur, 2018).

Skripsi dibuat untuk melengkapi syarat mendapatkan gelar sarjana atau biasa disebut dengan S1 (Ammar, 2016). Dasar dari menyusun skripsi adalah untuk memungkinkan mahasiswa menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari selama di universitas sesuai dengan bidang atau jurusan yang mereka miliki dalam menghadapi realitas yang dihadapi (Marianto dkk., 2022). Dalam proses ini, mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri dengan proses belajar yang bersifat individual, alhasil tuntutan belajar mandiri begitu besar (Gunawati dkk., 2006).

Kemampuan mahasiswa dalam menyusun skripsi menjadi salah satu penentu utama keberhasilan penyelesaian skripsi. Kemampuan ini berasal dari diri mahasiswa sendiri, meliputi perumusan masalah, penentuan judul, penyusunan

latar belakang, penetapan tujuan, dan manfaat penelitian, pemilihan metode penelitian, sumber data yang relevan, dan penulisan naskah skripsi yang diperoleh, penyusunan bab pembahasan, hingga penarikan kesimpulan (Asmawan, 2016). Semua kemampuan tersebut berperan besar dalam menentukan keberhasilan, namun pada proses ini juga tidak terlepas dari berbagai tekanan dan tantangan (Dityo & Satwika, 2023).

Tahap penyusunan skripsi sering kali menyebabkan mahasiswa tertekan karena tuntutan lebih tinggi dibandingkan tahapan perkuliahan biasa (Iswanti, 2018). Mahasiswa dituntut untuk memiliki pemahaman yang mendalam mengenai topik yang akan mereka lakukan penelitian, kemudian (Erhandy dkk., 2013) menekankan, bahwa hal terpenting adalah mahasiswa yang memiliki pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip ilmiah dan keterampilan dalam bidang yang menjadi fokus studinya. Namun, hambatan kerap muncul seperti kurang paham terhadap permasalahan yang akan diteliti, minimnya literatur yang tersedia dan penguasaan teori yang belum memadai (Budhyani & Angendari, 2021).

Kondisi ini sering membuat mahasiswa *mangkrak* atau menunda pengerjaannya karena merasa kesulitan, yang akhirnya menyebabkan skripsi terbengkalai, sebagaimana dijelaskan oleh Ramadhani (2019), bahwa dalam proses menyelesaikan skripsi umumnya mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, seperti keinginan untuk bermalas-malasan yang sangat kuat sehingga mahasiswa melakukan penundaan dalam penyusunan skripsi. Dalam proses penyusunan skripsi ini, dosen pembimbing memiliki peran yang sangat penting dengan memiliki tanggung jawab dalam menentukan arah atau topik penelitian pada skripsi

mahasiswa, hal ini memiliki esensi utama dalam menghasilkan skripsi yang berkualitas (Putera & Shofiah, 2023).

Namun pada realitanya, tidak jarang mahasiswa menghadapi kesulitan menjalin komunikasi yang efektif dengan dosen pembimbing. Salah satu tantangan yang kerap ditemui adalah sulitnya menghubungi dan menemui dosen pembimbing (Dewi dkk., 2020). Akibatnya, mahasiswa harus menunggu lama untuk mendapatkan bimbingan, yang dapat menghambat progres skripsi mereka. Selain itu, dorongan dari orang tua agar anaknya segera lulus juga termasuk kendala yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi (Permatasari dkk., 2020). Mahasiswa juga terkadang merasa malas, malu, dan tidak percaya diri, ketika teman-teman seperjuangannya telah lebih dahulu menyelesaikan skripsi (Noviana dkk., 2023). Situasi ini diperburuk oleh kecenderungan mahasiswa untuk menjauh dari lingkungan sosial, sehingga merasa terisolasi dan khawatir tentang masa depan mereka, yang pada akhirnya memicu stress yang lebih besar (Nurliyanti & Narti, 2024).

Berbagai tekanan tersebut tidak hanya berdampak pada keterlambatan penyelesaian skripsi, tetapi juga berpengaruh pada kondisi psikologis mahasiswa (Nuraini, 2024). Kesulitan yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi, seperti perasaan tertinggal dari teman-temannya, minimnya hubungan positif dengan orang lain yang ditandai dengan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta ketergantungan pada dosen atau teman, menunjukkan adanya permasalahan pada *psychological well-being*. Berbagai tuntutan hidup, baik dari dalam maupun luar kampus, berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-*

being mahasiswa (Tambunan & Sulistiasih, 2024). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental dan emosional selama proses penyusunan skripsi.

Psychological well-being adalah kondisi positif dari fungsi psikologis yang sehat, yang ditunjukkan dengan kecakapan individu untuk menerima dirinya apa adanya, membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, bersikap mandiri terhadap tekanan sosial, mampu mengelola lingkungan secara efektif, memiliki tujuan dan makna hidup, serta terus mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan (Ryff & Keyes, 1995). Wells (2010), *psychological well-being* merupakan istilah yang bersifat subjektif, yang dapat dimaknai berbeda oleh setiap individu, yang kemudian dapat diartikan sebagai keadaan pikiran yang relatif stabil, dimana individu secara sehat psikologis mampu menghadapi serta menyesuaikan diri terhadap tekanan hidup sehari-hari dengan cara yang wajar dan dapat diterima.

Adapun dimensi *psychological well-being* menurut Ryff dan Keyes (1995) antara lain, penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Psychological well-being merupakan dimensi penting dalam kehidupan seseorang, khususnya bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Ryff (2013), menjelaskan, bahwa *psychological well-being* mencakup pemenuhan potensi diri, keterlibatan dalam aktivitas hidup bermakna, serta kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks mahasiswa yang

sedang menyusun skripsi, pencapaian kondisi *psychological well-being* menjadi sangat relevan, mengingat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami banyaknya tantangan dan tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, dengan memiliki *psychological well-being* yang baik dapat membantu mahasiswa menyelesaikan skripsi dengan lebih optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan (2023), *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tergolong rendah. Hal ini juga didukung oleh penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi oleh Fitriana (2016), dengan presentase sebanyak 60,7% mahasiswa memiliki *psychological well-being* dalam kategori yang rendah. Jika mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak mampu menangani berbagai tekanan dan tuntutan akademik, maka *psychological well-being* mereka akan terganggu dan dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan.

Hal ini dikuatkan dengan hasil wawancara terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dimana mereka menghadapi masalah dirasakannya pada saat proses penyusunan skripsi. Ini diperoleh dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25-27 Maret 2025 dengan 10 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dari wawancara tersebut, terungkap bahwa mahasiswa merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi karena mereka merasa selalu tertinggal yang membuat mereka kecewa pada dirinya sendiri. Dalam penyusunan skripsi ini, mahasiswa juga merasa sendirian, karena teman-temannya fokus dengan skripsinya masing-masing, mereka juga cenderung tertutup tidak mengutarakan keluh kesahnya pada saat proses penyusunan skripsinya.

Selain itu, mereka juga mengutarakan bahwa mereka sering bingung, sehingga mereka selalu menunggu arahan dari dosen atau teman, mereka takut jika apa yang mereka lakukan nantinya tidak sesuai. Mereka juga berpikiran bahwa mengerjakan skripsi ini hanya formalitas saja, agar segera lulus namun mereka tidak tau apa rencana mereka setelah ini, dan mereka mengutarakan bahwa dengan mengerjakan skripsi ini yang mereka rasakan hanyalah kesulitan saja, bahkan mereka ragu untuk menghadapi dunia kerja nanti. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami persoalan pada *psychological well-being* mereka.

Mahasiswa dengan *psychological well-being* yang rendah cenderung menunjukkan berbagai bentuk perilaku negatif, seperti tidak bahagia perasaan tertekan, mudah curiga terhadap orang lain, hingga perilaku agresif dan destruktif terhadap lingkungan (Norhidayah dkk., 2025). Menurut Kurniasari dkk. (2019), mereka cenderung kurang optimis, bergantung pada orang lain, dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang baik. Hal ini berkaitan pada kurangnya makna dan tujuan hidup, serta kesulitan dalam menerima pengalaman baru.

Satryo dkk. (2023), menambahkan bahwa dampak buruk dari rendahnya *psychological well-being* terlihat di semua dimensi kehidupan individu, ini mencakup penerimaan diri yang rendah dan hubungan positif yang minim dengan orang lain, yang dapat menyebabkan individu merasa terisolasi. Seseorang yang memiliki *psychological well-being* rendah sering kali merasa tidak berdaya dalam mengubah atau meningkatkan hal-hal yang ada di sekitar mereka dan sulit

mengenali peluang yang ada di sekitarnya, sehingga hal ini akan semakin memperburuk kondisi psikologis mereka (Distina, 2019). Oleh karena itu, harapannya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki *psychological well-being* yang baik. Dengan *psychological well-being* yang terjaga, mahasiswa cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial secara adaptif, serta terhindar dari dampak negatif, seperti gangguan emosional yang dapat menghambat fungsi sosial maupun emosional mereka (Simanjuntak dkk., 2021).

Dalam konteks ini, penting untuk mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* agar kita dapat memahami dengan lebih baik tantangan yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, menurut Ryff dan Keyes (1995) yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, dan kepribadian. Selain itu, Wells (2010) juga memberikan pendapat 3 faktor *psychological well-being* yaitu sosio demografis, kesehatan, dan kepribadian.

Dari kedua faktor tersebut, terdapat salah satu faktor yang sangat berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* yaitu faktor kepribadian. *Psychological well-being* terdapat pada kepribadian seseorang, yang mana memengaruhi bagaimana seseorang merespons tantangan dan beradaptasi dengan perubahan hidup. Dengan kepribadian yang stabil dan adaptif cenderung lebih mampu mengelola emosi, mempertahankan hubungan sosial yang positif, serta menghadapi tantangan akademik yang kompleks (Ryff & Keyes, 1995).

Hal ini juga ditekankan oleh Ryff dan Singer (1996) mengemukakan bahwa individu dengan kepribadian yang matang dan terbuka terhadap pengalaman baru

cenderung memiliki hubungan sosial yang baik, mampu menerima dirinya sendiri, serta memiliki arah dan makna hidup yang jelas. Dalam konteks ini, *self-disclosure* dapat dipahami sebagai kemampuan interpersonal yang dipengaruhi oleh aspek-aspek kepribadian tertentu, seperti keterbukaan terhadap pengalaman dan ekroversi. Seseorang yang memiliki keterbukaan diri atau *self-disclosure* yang besar mampu melakukan pengungkapan diri dengan akurat, beradaptasi dengan situasi, merasa percaya diri, menunjukkan kemahiran dalam membangun hubungan (Gainau, 2009).

Karakteristik tersebut membantu mahasiswa tetap termotivasi, lebih percaya diri dalam menghadapi hambatan penelitian, serta lebih mampu mengatasi tekanan dan stres yang muncul selama proses penyusunan skripsi (Harvey & Boynton, 2021). Dengan demikian, meski bukan merupakan *trait* kepribadian secara langsung, *self-disclosure* dapat mencerminkan bagaimana seseorang mengekspresikan kepribadiannya dalam hubungan sosial. *Self-disclosure* perlu dimiliki mahasiswa karena dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan emosional, membangun relasi sosial yang suportif, serta mempertahankan kesehatan psikologis (Hanisa dkk., 2024). Dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, kemampuan ini penting untuk menghadapi tekanan akademik dan menjaga kesehatan mental. Hal ini menunjukkan dampak positif pada *psychological well-being* mereka dengan membantu mereka beradaptasi terhadap perubahan dan mempertahankan keseimbangan emosional.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fajriyah dan Pardianto (2021), mengemukakan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan karena

individu ini belum mampu bersikap terbuka kepada teman-teman kuliahnya. Akibatnya, hal ini menambah tekanan mental yang dirasakan karena belum adanya lingkungan yang mendukung di sekitar mahasiswa tersebut. *Self-disclosure* juga merupakan indikator terdapatnya keselarasan dan interaksi di lingkungan, membina rasa kepercayaan serta nilai saat berinteraksi (Sadtyadi & Paramita, 2022).

Self-disclosure yaitu kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya sendiri kepada orang lain (Wheeles & Grotz, 1976). *Self-disclosure* yakni suatu bentuk komunikasi yang memungkinkan orang lain untuk memahami perspektif, keinginan, dan emosi mengenai diri sendiri secara mendalam (Gamayanti dkk., 2018). Seseorang melakukan *self-disclosure* ketika ia merasa aman, terhubung, dan dipercaya oleh orang lain, dengan ekspektasi bahwa informasi yang dibagikan akan dirahasiakan dan tidak disebarluaskan kepada orang lain (Pohan & Dalimunthe, 2017).

Self-disclosure memberikan dampak terhadap individu yang dengan sengaja membagikan pengalaman dan perasaannya yakni membantu mengurangi gejala depresi pada saat stres dan akan mengalami peningkatan kepuasan hidup ketika *self-disclosure* dilakukan dengan penuh kedekatan (Gamayanti dkk., 2018). *Self-disclosure* sendiri memiliki beberapa aspek menurut Wheeles dan Grotz (1976), yaitu meliputi *intent to disclosure*, *amount of disclosure*, *the positive-negative nature of disclosure*, *the honesty accuracy of disclosure*, dan *general depth-control of disclosure*.

Pada tahap akhir perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks, salah satunya adalah mahasiswa diharuskan untuk

menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan (Permatasari dkk., 2020). Dalam proses ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, mulai dari tekanan akademik, kesulitan dalam penelitian, hingga hambatan dalam bimbingan dengan dosen (Wijaya, 2024). Ketika mahasiswa tidak mampu dalam mengatasi tantangan tersebut maka dapat berdampak negatif pada diri mereka, yang sangat berpotensi menghambat penyelesaian skripsi dan kelulusan mereka, tentu hal ini perlu menjadi perhatian karena dapat menyebabkan *psychological well-being* mereka rendah.

Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian oleh Aulia dan Panjaitan (2019), hambatan dalam mengerjakan skripsi dapat menyebabkan stress yang berdampak negatif terhadap *psychological well-being* mahasiswa, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kelancaran penyelesaian studi mereka. Dengan demikian, kemampuan dalam melakukan *self-disclosure* sebaiknya dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar *psychological well-being* mereka tetap terjaga dan dapat membantu dalam membangun hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar.

Self-disclosure diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik, seperti mendapatkan dorongan dan saran yang membantu mereka merasa lebih baik dan termotivasi untuk melanjutkan pengerjaan skripsi (Wardhani & Panduwinata, 2024). Selain itu, *self-disclosure* juga berperan dalam meningkatkan penguasaan diri dan penerimaan diri yang lebih baik, sehingga mahasiswa dapat mempertahankan *psychological well-being* yang optimal. Dalam konteks penelitian ini, hal tersebut relevan selama proses penyusunan skripsi. (Utami & Duryati, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, dijelaskan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menghadapi berbagai tantangan dalam tahap akhir perkuliahan mereka. Perjalanan menyelesaikan skripsi memang tidak selalu mulus, namun dengan sikap positif dan ketekunan seseorang memiliki peluang besar untuk mencapai tujuan akademisnya (Pangemanan dkk., 2024). Oleh karena itu, mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi berisiko mengalami permasalahan pada *psychological well-being* mereka. Individu yang memiliki *self-disclosure* yang tinggi cenderung mengalami permasalahan *psychological well-being* yang rendah.

Diperkuat oleh Siregar (2019), yang menunjukkan bahwa *self-disclosure* dan *psychological well-being* lesbian memiliki korelasi positif, lebih tinggi *self-disclosure*, lebih baik *psychological well-being*, dan lebih rendah *self-disclosure*, lebih buruk *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Palentina (2024), juga menunjukkan bahwa *self-disclosure* dan *psychological well-being* pada mahasiswi fakultas psikologi pemilik *second account* instagram terdapat hubungan positif yang signifikan, artinya semakin tinggi *self-disclosure*, semakin tinggi pula perencanaan dari *psychological well-being*nya.

Selanjutnya, penelitian oleh Utami dan Duryati (2023), menemukan bahwa individu yang melakukan *self-disclosure* dengan baik, memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi, sedangkan individu yang melakukan dengan kurang baik memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah. Sejalan penelitian Annisa (2024), kelompok mahasiswa memiliki tingkat *self-disclosure* yang lebih tinggi, memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih

baik. Sebaliknya, tingkat *self-disclosure* yang lebih rendah memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah diuraikan di atas belum ada yang membahas *self-disclosure* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sehingga peneliti memilih melakukan penelitian mengenai *self-disclosure* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan tersebut, peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian yakni “Apakah terdapat hubungan antara *self-disclosure* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?”.

B. Tujuan dan Manfaat

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil dari penelitian ini diharapkan memiliki manfaat:

1. Manfaat teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan dan pengujian teori-teori psikologi klinis dan pendidikan. Selain itu penelitian ini akan melengkapi literatur akademis dengan bukti empiris yang lebih kuat tentang hubungan antara *self-disclosure* dengan *psychological well-being*, memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang *self-disclosure* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat praktis

Harapannya hasil penelitian ini dapat menambah informasi mengenai gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan dapat dimanfaatkan sebagai wawasan mahasiswa mengenai *psychological well-being*. Kemudian dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya terkait *psychological well-being*.