

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Melanjutkan pendidikan hingga tingkat perguruan tinggi merupakan langkah penting bagi masyarakat, terutama generasi muda, karena hal ini sejalan dengan tuntutan perkembangan zaman (Yunus, Hamim, & Hasan, 2021). Kehidupan sebagai mahasiswa merupakan masa peralihan dari fase remaja di tingkat sekolah menengah menuju tahap awal kedewasaan di perguruan tinggi (Kuserawati & Farida, 2022). Mahasiswa berada pada fase perkembangan remaja akhir, yaitu usia 18–21 tahun (Santrock, 2002), yang ditandai dengan berbagai perubahan dan transisi, baik dari segi peran maupun tanggung jawab (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Pada tahap ini, individu menghadapi beragam tugas perkembangan yang harus dipenuhi agar tidak menghambat tahapan perkembangan selanjutnya, terutama karena perubahan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial (Hulukati & Djibran, 2018).

Dalam menjalani kehidupan kampus, mahasiswa memiliki tanggung jawab yang kompleks. Tugas mereka tidak hanya sebatas membaca dan menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga mencakup pengelolaan diri melalui kemampuan regulasi diri (*self-regulated learning*), terutama dalam konteks pembelajaran daring yang menuntut kemandirian tinggi (Jaramillo dkk., 2022). Mahasiswa perlu mampu menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu, memantau

pemahaman, dan merefleksikan hasil belajarnya. Fuente dkk. (2021) juga menekankan bahwa mahasiswa harus mampu mengatur diri secara psikologis dalam menghadapi tekanan studi yang muncul dari jadwal yang padat, tugas yang menumpuk, dan tuntutan prestasi yang tinggi. Selain tekanan akademik, menurut Blau (dalam Awaliyah & Listiyandini, 2017) menyatakan bahwa mahasiswa juga berhadapan dengan konflik-konflik personal seperti hubungan dengan pasangan, konflik dengan orang tua atau teman sebaya, dan perasaan tidak puas terhadap pencapaian akademik.

Tekanan akademik yang kompleks tersebut menuntut mahasiswa untuk adaptif terhadap pola pikir baru, serta terbuka terhadap perbedaan nilai, pandangan, dan kultur di masyarakat (Kuserawati & Farida, 2022). Berdasarkan penelitian oleh Astuti dan Nio (2022), mahasiswa idealnya menyelesaikan studi dalam waktu empat hingga lima tahun. Namun, kenyataannya masih banyak mahasiswa yang berada di semester 11 hingga 14. Keterlambatan ini dipengaruhi oleh tekanan akademik seperti kesulitan menyelesaikan tugas akhir, stres, dan tuntutan keluarga, yang berisiko menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental bahkan drop out.

Tuntutan dari lingkungan dan tugas akademik yang lebih tinggi dan berpotensi menyebabkan stres sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Hal ini didukung dengan hasil penelitian oleh Triwahyungingsih (2017) yang menyatakan bahwa untuk dapat menghadapi berbagai tuntutan, khususnya dalam aspek akademik, mahasiswa memerlukan kondisi yang sehat baik secara fisik maupun mental.

Kesehatan mental yang baik tercermin dari tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Psychological well-being sendiri menggambarkan keadaan individu yang menunjukkan fungsi psikologis positif dan berperan dalam mendukung pencapaian aktualisasi diri. Menurut Manita dkk. 2019 juga menemukan bahwa ketidakmampuan individu dalam mengelola stres dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perilaku, kondisi fisik, serta kesehatan psikologisnya.

Menurut Ryff dan Keyes (1995) kesejahteraan psikologis merujuk pada evaluasi terhadap perasaan individu mengenai tujuan hidup mereka, pencapaian potensi yang dimiliki, kualitas hubungan sosial, dan tingkat kontrol yang mereka rasakan terhadap kehidupan mereka. Menurut Huppert (2009), kesejahteraan psikologis merujuk pada keadaan di mana individu mengalami emosi positif yang dominan, serta mampu menjalankan fungsi-fungsi kehidupan secara efektif. Menurut Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan ada enam aspek yang dapat menggambarkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu, enam aspek tersebut yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan yang terakhir pertumbuhan pribadi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari, Rusmana dan Budiman (2019) didapatkan hasil kategorisasi bahwa kategorisasi kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 36 mahasiswa (46%), sedangkan 30 mahasiswa (38%) berada pada kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Dityo (2023) didapatkan hasil bahwa kategorisasi kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang sebanyak 28 mahasiswa (40,00%), sedangkan 18 mahasiswa

(25,71%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Morrison, Liu dan Zeng (2023), didapatkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di sebuah universitas di Selandia Baru berada pada kategori sedang sebanyak 24,5% mahasiswa, sedangkan 31,9% mahasiswa berada dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian awal, sebagian besar subjek berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang. Meskipun tidak termasuk dalam kategori rendah, kondisi ini tetap dianggap sebagai isu yang layak diteliti. Penelitian oleh Thanoi dkk. (2023) menunjukkan sebesar 44,8% mahasiswa tahun pertama berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang, mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis sedang tetap memiliki risiko terhadap penurunan kualitas hidup psikologis, terutama ketika mereka menghadapi tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, atau stres emosional yang berkelanjutan. Thanoi dkk. (2023) juga menambahkan bahwa mahasiswa dengan skor sedang cenderung menunjukkan ketidakseimbangan dalam beberapa aspek psikologis seperti hubungan sosial, makna hidup, dan kontrol diri, yang jika tidak ditangani secara preventif, dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, tingkat sedang ini tidak dapat diabaikan.

Penelitian oleh Boymau dan Lao (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang (95%). Kondisi ini tetap penting untuk diteliti karena menunjukkan bahwa mahasiswa belum mencapai kesejahteraan yang optimal. Level sedang mengindikasikan adanya ruang untuk pengembangan, dan tanpa dukungan atau

intervensi, mereka tetap berisiko mengalami penurunan kesejahteraan di masa depan. Penelitian lainnya oleh Rahayu dkk. (2025) menunjukkan bahwa 56% mahasiswa keperawatan di Kota Bandung berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang. Meskipun tidak termasuk dalam kategori rendah, dominasi pada level sedang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa belum mencapai taraf kesejahteraan psikologis yang optimal. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi tekanan akademik dan psikososial yang tetap memerlukan perhatian serta pendekatan preventif dari pihak terkait.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2024 terhadap lima subjek, yaitu AL (mahasiswi Kesehatan), ME (mahasiswa Ekonomi), YW (mahasiswa Akuntansi), ST (mahasiswi Psikologi), dan SM (mahasiswa Teknik), ditemukan bahwa masa transisi menjadi mahasiswa memberikan dampak yang beragam terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Secara umum, kelima subjek menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang positif dalam proses adaptasi terhadap kehidupan perkuliahan. Mereka mampu menerima diri dengan baik, meskipun menghadapi berbagai tantangan seperti kesulitan menyesuaikan diri, tekanan akademik, dan perasaan kesepian. Kesadaran akan kekuatan dan kelemahan diri tampak meningkat pada AL dan YW, yang menyatakan bahwa pengalaman menjadi mahasiswa mendorong mereka untuk lebih mandiri dan mengenali potensi pribadi, walaupun tetap disertai dengan rasa cemas serta kerinduan terhadap suasana rumah.

Hubungan positif dengan orang lain terlihat melalui interaksi sosial yang mereka bentuk. ME dan ST menyampaikan kepuasan dalam menjalin relasi suportif

di lingkungan kampus, baik dengan teman sebaya maupun senior, yang memberikan dukungan emosional. Namun, beberapa di antaranya juga menghadapi kendala dalam menyesuaikan diri dengan budaya kampus yang baru, yang sempat menimbulkan rasa canggung. Kemandirian berkembang pada seluruh subjek; ME dan SM secara khusus mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih bebas dalam mengambil keputusan pribadi dan bertanggung jawab atas pilihan hidup, walaupun kadang merasa terbebani dengan tanggung jawab tersebut, terutama saat menghadapi keterbatasan waktu dan sumber daya.

Aspek penguasaan lingkungan, atau kemampuan mengelola kehidupan sehari-hari, terpantau cukup baik, terutama pada ST dan AL, yang merasa lebih teratur dalam mengatur keuangan, waktu belajar, serta kebutuhan harian. Meski demikian, beberapa subjek merasa kewalahan menghadapi beban akademik dan kesulitan dalam menyeimbangkan waktu antara aktivitas kuliah dan kehidupan pribadi. Kesadaran akan tujuan hidup juga semakin terbentuk, di mana seluruh subjek menyatakan bahwa masa kuliah menjadi langkah penting dalam pencapaian cita-cita akademik dan karier, meskipun beberapa di antaranya merasakan tekanan dari ekspektasi pribadi yang tinggi.

Terakhir, seluruh subjek menunjukkan perkembangan pribadi yang signifikan. YW dan AL mencatat peningkatan keterampilan sosial dan kemampuan mengelola stres, sementara ME merasakan adanya kemajuan dalam kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Namun, mereka juga mengalami momen kurang percaya diri dan stres berlebihan, terutama saat menghadapi banyak tuntutan secara bersamaan. Kesimpulannya, meskipun terdapat tantangan dalam proses

adaptasi menjadi mahasiswa, pengalaman ini memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis kelima subjek, khususnya dalam aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi.

Kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat mendukung individu dalam menjalani kehidupan yang seimbang, di mana kesehatan tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental, sehingga individu dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya (Kurniasari, Rusmana & Budiman, 2019). Menurut Wikanestri dan Prabowo (dalam Pramitha & Astuti, 2021) menyatakan bahwa seseorang dapat dianggap sejahtera jika ia mampu menerima keadaan hidup saat ini, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mengatasi tekanan, menentukan arah dan tujuan hidup, serta merasakan makna dalam hidup di masa kini dan masa lalu. Selain itu, individu yang sejahtera juga memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi diri dan terus berkembang secara berkelanjutan, serta mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Menurut Hardjo dan Novita (2015) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis memungkinkan individu untuk menjalani hidup dengan lebih baik. Ketika seseorang berada dalam kondisi psikologis yang baik, mereka dapat melakukan tindakan positif baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain.

Kesejahteraan psikologis yang baik akan memunculkan pandangan diri yang positif, menghasilkan perasaan bahagia, serta meningkatkan kemampuan untuk merealisasikan potensi diri dalam berbagai bidang kehidupan (Harahap, Nura'rafaa, Ridwan & Abdilah, 2024). Menurut Isdiyah dan Ernawati (2021)

menyatakan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung lebih rentan mengalami tekanan dan stres, merasa malas, serta mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan tanpa mencoba untuk mengatasinya terlebih dahulu serta kesulitan dalam mengembangkan diri. Menurut Ryff (1995) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis yang rendah perlu segera diatasi, karena dapat menimbulkan dampak besar, seperti munculnya kecemasan, depresi, serta berbagai gejala psikologis lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan terdapat beberapa faktor mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial (Melati dan Barus, 2024), Pemaafan (Lubis dkk., 2023), *Fear of missing out* (Hikmah dan Duryati, 2021), Regulasi emosi (Rismawati dan Wilantika, 2023), Ketangguhan (Rohi dan Setiasih, 2019), Kebermaknaan hidup & Religiusitas (Yulianti dan Cahyani, 2019), dan *Mindfulness* (Istiqomah dan Salma, 2020). Berdasarkan faktor faktor tersebut peneliti memilih dukungan sosial sebagai faktor yang dijadikan variabel bebas dalam penelitian ini, khususnya dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti pasangan, keluarga, teman, dokter, atau organisasi komunitas. Dukungan sosial dari keluarga, khususnya orang tua, merupakan salah satu bentuk dukungan yang penting dalam membantu individu menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Sarafino dan Smith, 2011).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cutrona dkk. (1994) menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua berhubungan positif dengan prestasi akademik mahasiswa baru. Meskipun fokus penelitian mereka adalah pencapaian akademik, penelitian ini didasari oleh teori keterikatan (*attachment theory*) yang menekankan bahwa hubungan yang suportif dengan orang tua membentuk rasa percaya diri dan keterampilan adaptasi, yang merupakan bagian penting dari kesejahteraan psikologis, terutama pada masa transisi ke dunia perkuliahan. Penelitian lebih lanjut oleh Melati dan Barus (2024) mengonfirmasi bahwa semakin kuat dukungan sosial yang diterima, semakin meningkat kesejahteraan individu. Oleh karena itu, mahasiswa perantau sangat memerlukan dukungan sosial untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan atau diterima dari orang lain serta persepsi individu bahwa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan selalu tersedia baginya (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Wijaya (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang tua merupakan bentuk dorongan atau bantuan yang diperoleh mahasiswa dari mereka, yang dapat memperkuat rasa percaya diri serta menumbuhkan perasaan positif terhadap diri sendiri dalam menghadapi perkuliahan. Menurut Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dinamika dukungan sosial meliputi 4 dinamika yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan.

Dukungan sosial orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa baru yang merantau, yang tercermin melalui berbagai aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain,

kemandirian, dan penguasaan lingkungan. Dukungan emosional, seperti empati, perhatian, dan kenyamanan emosional, berkontribusi terhadap terbentuknya penerimaan diri serta menurunkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan (Sarafino & Smith, 2011; Chamberlain & Haaga, 2001; Claretta, 2024). Selain itu, dukungan instrumental berupa bantuan nyata seperti finansial dan logistik memfasilitasi penyesuaian diri dan pengembangan hubungan sosial yang sehat (Gunandar & Utami, 2017; Trigueros dkk., 2024; Hu, Cai dkk., 2022). Dukungan informasi melalui nasihat dan arahan dari orang tua juga berperan dalam membentuk kemandirian dan keterampilan berpikir kritis mahasiswa, yang penting dalam menghadapi tantangan adaptasi (Astuti dkk., 2024; Calvete, 2006). Sementara itu, dukungan penghargaan seperti pujian dan pengakuan memperkuat efikasi diri dan penguasaan lingkungan, yang menjadi kunci dalam keberhasilan adaptasi di lingkungan kampus yang baru (Ryan & Deci, 2000; Utami dkk., 2024). Sebaliknya, ketiadaan keempat bentuk dukungan ini dapat berdampak negatif terhadap proses adaptasi, regulasi emosi, dan pembentukan identitas diri mahasiswa baru yang tengah menghadapi masa transisi yang kompleks (Imam & Singh, 2019; Rohmah dkk., 2024; Meganingtyas & Mufitasari, 2022). Oleh karena itu, dukungan sosial orang tua merupakan faktor protektif yang signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Melati dan Barus (2024) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Penelitian tersebut terlihat jelas pada mahasiswa rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan

2023 di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, di mana dukungan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka selama masa transisi. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial orang tua dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, peneliti memilih judul penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa”. Rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penulis memilih untuk memperluas cakupan subjek penelitian ini, tidak hanya terbatas pada mahasiswa dari fakultas atau kota tertentu, melainkan juga mencakup mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia, dengan harapan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena ini.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah dalam perkembangan ilmu psikologi khususnya dibidang psikologi klinis terkait dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dapat membantu mengurangi permasalahan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa melalui dukungan sosial orang tua.