

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa perkuliahan merupakan periode yang penuh tantangan bagi mahasiswa, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi, transisi menuju kemandirian, serta berbagai tuntutan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Wardani, 2020). Masa transisi ke perguruan tinggi sering kali menjadi periode yang penuh tekanan, terutama bagi mereka yang baru memasuki lingkungan akademik yang lebih menuntut (Gall dkk., 2000; Pritchard dkk., 2007).

Seiring meningkatnya tekanan tersebut, mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami masalah psikologis. Oleh karena itu, *psychological well-being* menjadi isu yang semakin signifikan untuk dibahas dalam konteks kehidupan mahasiswa (Yang, 2010).

Penurunan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa telah diamati dalam berbagai penelitian. Bewick dkk. (2010) menemukan bahwa *psychological well-being* mahasiswa cenderung menurun dari tahun ke tahun selama masa perkuliahan. Penurunan ini berkaitan dengan meningkatnya tekanan akademik serta tuntutan adaptasi sosial di lingkungan kampus. Hal ini diperkuat oleh survei yang menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* mahasiswa bervariasi secara signifikan dari tahun ke tahun (Liu dkk., 2019). Bahkan, WHO (2021) menyebutkan bahwa individu berusia 18–24 tahun, termasuk mahasiswa, merupakan kelompok paling rentan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis

akibat tekanan studi, transisi menuju kedewasaan, serta minimnya dukungan emosional yang memadai.

Hal ini selaras dengan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Oktober 2024 terhadap 15 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta berdasarkan aspek-aspek *psychological well-being* menurut Ryff (1989).

Pada aspek *Autonomy*, mahasiswa diberikan pertanyaan "Seberapa sering Anda merasa mampu mengambil keputusan sendiri tanpa terlalu bergantung pada pendapat orang lain?" Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa 10 dari 15 mahasiswa merasa sering ragu dalam mengambil keputusan sendiri dan lebih nyaman mengikuti arahan atau pendapat orang lain. Sementara itu, 5 mahasiswa lainnya menyatakan bahwa mereka cukup mandiri dalam mengambil keputusan meskipun tetap mempertimbangkan saran orang lain.

Pada aspek *Environmental Mastery*, mahasiswa diberikan pertanyaan "Bagaimana Anda mengelola kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menghadapi tuntutan akademik dan aktivitas lainnya?" Hasil wawancara menunjukkan bahwa 9 dari 15 mahasiswa merasa sering kewalahan dan kesulitan mengatur hidup mereka dengan baik. Mereka menyatakan bahwa tugas akademik dan tanggung jawab lainnya sering membuat mereka merasa terbebani. Sementara itu, 6 mahasiswa menyatakan bahwa mereka cukup mampu mengelola tugas dan tanggung jawab mereka meskipun masih menghadapi beberapa tantangan.

Pada aspek *Personal Growth*, mahasiswa diberikan pertanyaan "Apakah Anda merasa mengalami perkembangan pribadi dalam beberapa tahun terakhir? Jika ya, dalam aspek apa?" Dari hasil wawancara, 10 mahasiswa mengungkapkan

bahwa mereka merasa stagnan dan belum mengalami perkembangan yang signifikan dalam cara berpikir maupun keterampilan mereka. Mereka merasa kesulitan mengembangkan diri karena tekanan akademik dan kurangnya kesempatan. Sedangkan 5 mahasiswa lainnya menyatakan bahwa mereka merasa mengalami pertumbuhan positif, terutama dalam menghadapi masalah dan mengembangkan keterampilan baru.

Pada aspek *Positive Relations with Others*, mahasiswa diberikan pertanyaan "Bagaimana hubungan sosial Anda dengan teman-teman dan sejauh mana Anda merasa didukung oleh orang-orang di sekitar Anda?" Hasilnya, 8 dari 15 mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka memiliki hubungan sosial yang kurang dekat atau jarang merasa benar-benar didukung oleh teman-teman mereka. Mereka merasa sulit untuk terbuka atau membangun hubungan yang mendalam. Sementara itu, 7 mahasiswa lainnya menyatakan bahwa mereka memiliki beberapa teman dekat yang memberikan dukungan emosional dalam menghadapi berbagai masalah.

Pada aspek *Purpose in Life*, mahasiswa diberikan pertanyaan "Apakah Anda merasa memiliki tujuan hidup yang jelas? Jika ya, apa tujuan tersebut?" Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa 11 dari 15 mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka masih bingung dengan arah hidup mereka dan belum memiliki tujuan yang jelas. Mereka merasa tidak yakin dengan masa depan dan kesulitan menentukan langkah yang ingin mereka ambil. Sedangkan 4 mahasiswa lainnya menyatakan bahwa mereka memiliki gambaran tentang apa yang ingin mereka capai meskipun masih ada beberapa ketidakpastian.

Pada aspek *Self-Acceptance*, mahasiswa diberikan pertanyaan "Bagaimana perasaan Anda terhadap diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan yang Anda miliki?" Hasil wawancara menunjukkan bahwa 12 dari 15 mahasiswa sering merasa kurang percaya diri dan sulit menerima diri sendiri apa adanya. Mereka merasa masih memiliki banyak kekurangan yang membuat mereka sulit untuk puas dengan diri sendiri. Sementara itu, hanya 3 mahasiswa yang menyatakan bahwa mereka sudah mulai menerima diri mereka sendiri dengan baik dan berusaha untuk lebih menghargai diri sendiri.

Melihat temuan dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi *psychological well-being* mahasiswa masih menghadapi berbagai tantangan yang kompleks. Sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam menavigasi berbagai tuntutan yang datang dari dunia akademik, kehidupan sosial, maupun tuntutan internal mereka sendiri. Banyak dari mereka merasa belum mampu mengambil keputusan secara mandiri, kewalahan dalam mengelola rutinitas harian, serta mengalami stagnasi dalam perkembangan pribadi. Selain itu, relasi sosial yang kurang mendalam, kebingungan akan arah hidup, dan kesulitan menerima diri sendiri menjadi gambaran nyata dari dinamika psikologis yang mereka hadapi.

Kondisi ini mencerminkan bahwa menjadi mahasiswa bukan hanya persoalan memenuhi tanggung jawab akademik, tetapi juga proses yang penuh tekanan dalam membentuk identitas diri, mengasah kemandirian, serta memahami makna hidup secara lebih mendalam. Ketidakpastian akan masa depan, tuntutan untuk selalu produktif, dan minimnya ruang untuk mengeksplorasi diri secara sehat turut berkontribusi terhadap penurunan kualitas kesejahteraan psikologis.

Situasi ini juga relevan bagi mahasiswa di Indonesia, di mana beberapa penelitian menemukan bahwa mereka memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa di negara lain akibat kurangnya dukungan sosial, rendahnya penguasaan lingkungan, serta kesulitan dalam mencapai otonomi dan penerimaan diri (Kurniasari dkk., 2019).

Penelitian Dewi dan Fadli (2019) penelitian terhadap 51 mahasiswa semester 1 Program Studi Psikologi di Universitas Esa Unggul dan menemukan bahwa sebanyak 51% responden berada pada kategori *psychological well-being* yang rendah. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Sutiyani (2022) dalam penelitiannya terhadap 55 mahasiswa PGSD yang mengalami kondisi *fatherless* di Universitas Muhammadiyah Purwokerto, di mana 45,5% dari mereka diketahui memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah.

Putri (2012) melaporkan bahwa dari 78 mahasiswa Universitas Indonesia yang menjadi subjek penelitiannya, sebanyak 46,2% mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Sementara itu, Kurniasari dkk. (2019) mencatat bahwa dari 79 mahasiswa Pendidikan Akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia, sebanyak 38% memiliki *psychological well-being* yang rendah.

Utami (2016) dalam penelitiannya terhadap 100 mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang menemukan bahwa 13% mahasiswa berada pada kategori *psychological well-being* rendah, 72% pada kategori sedang, dan 15% pada kategori tinggi. Munawarah (2018) meneliti 131 mahasiswa santri di Yogyakarta dan menemukan bahwa 14,6% berada pada kategori sangat rendah,

24,4% pada kategori rendah, 13% pada kategori sedang, serta 48% pada kategori tinggi dan sangat tinggi dalam hal *psychological well-being*.

Padahal, secara ideal, mahasiswa diharapkan memiliki *psychological well-being* yang tinggi agar mampu berfungsi secara optimal, baik dalam ranah akademik, sosial, maupun personal (Ryff & Keyes, 1995; Seligman, 2011). Kondisi ideal ini mencerminkan individu yang mampu menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan yang sehat, menjalani hidup dengan tujuan, dan menunjukkan ketahanan dalam menghadapi tantangan. Kesenjangan antara kondisi aktual dan ideal ini menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan tinggi, karena *psychological well-being* merupakan landasan utama dalam membentuk karakter mahasiswa yang tangguh, adaptif, dan produktif. Salah satu faktor yang diyakini mampu menjembatani kesenjangan tersebut adalah dukungan sosial. Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui persepsi individu bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan diterima dalam lingkungan sosialnya.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*. Namun, sebagian besar menggunakan pendekatan berdasarkan bentuk dukungan sosial, seperti dukungan emosional, informasional, maupun instrumental. Pendekatan tersebut cukup umum digunakan, tetapi kurang memberikan gambaran yang spesifik mengenai dari mana dukungan itu berasal. Dalam konteks mahasiswa, sumber dukungan sosial yaitu keluarga, teman, dan orang signifikan memiliki kontribusi yang berbeda-beda terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan teori dan

skala dari Zimet et al. (1988), yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, yang mengklasifikasikan dukungan sosial berdasarkan sumbernya. Pendekatan ini memberikan kejelasan mengenai sejauh mana tiap sumber dukungan berperan terhadap *psychological well-being*. Penggunaan aspek sumber ini dinilai lebih tepat untuk konteks mahasiswa, yang berada dalam fase perkembangan di mana hubungan dengan orang terdekat sangat memengaruhi kondisi psikologis.

Istilah *psychological well-being* mengacu pada keadaan individu ketika ia merasa sehat secara mental dan mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. *Psychological well-being* merupakan kombinasi dari perasaan positif dan kemampuan individu untuk mengelola kehidupannya secara efektif (Huppert, 2009). Individu tidak harus merasa bahagia sepanjang waktu untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Emosi negatif seperti kekecewaan, kegagalan, dan kesedihan merupakan bagian alami dari kehidupan, dan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi tersebut merupakan aspek penting dari kesejahteraan psikologis jangka panjang. Sebaliknya, emosi negatif yang intens atau berkepanjangan yang mengganggu fungsi sehari-hari dapat berdampak buruk pada *psychological well-being* seseorang (Huppert, 2009).

Menurut Ryan & Deci (2001), *psychological well-being* mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Kesejahteraan fisik mencerminkan tingkat kebugaran jasmani individu, yang dapat dipengaruhi oleh pola tidur, aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan kebiasaan lainnya. Kesejahteraan mental mencerminkan kapasitas individu dalam mengelola stres serta mempertahankan pandangan

optimis terhadap kehidupan. Sementara itu, kesejahteraan sosial mencerminkan bagaimana individu diterima oleh komunitasnya serta sejauh mana mereka dapat menjalin hubungan sosial yang positif. Mayoritas psikolog sepakat bahwa *psychological well-being* merupakan indikator penting dari fungsi psikologis yang sehat serta pengalaman hidup yang berkualitas (Ryan & Deci, 2001).

Ryff (1989) menyatakan bahwa *psychological well-being* mencerminkan kondisi optimal seseorang dalam memahami dirinya, mengelola kehidupannya, serta menjalani kehidupan yang berorientasi pada pertumbuhan dan pemenuhan pribadi. Dalam pandangan lain, Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa *psychological well-being* bukan hanya ketiadaan gangguan psikologis, tetapi lebih pada kualitas hidup mental yang positif dan berkelanjutan. Kondisi ini penting karena kesejahteraan psikologis yang baik memungkinkan individu untuk lebih adaptif dalam menghadapi tekanan hidup dan berfungsi secara efektif dalam berbagai peran kehidupan.

Rendahnya kesejahteraan psikologis juga memengaruhi bagaimana mahasiswa berinteraksi dengan lingkungannya. Mereka yang memiliki *psychological well-being* yang rendah cenderung menunjukkan pola interaksi sosial yang kurang adaptif, seperti pemaksaan kehendak, penghindaran konflik, serta tingkat kecemasan yang tinggi dalam interaksi sosial (Kasapoğlu, 2023).

Dalam kondisi ideal, mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan lebih mampu berkembang secara maksimal dalam lingkungan akademik dan sosialnya. Kapasitas seseorang untuk menerima dirinya apa adanya, kapasitas menjalin hubungan dengan orang lain, tingkat otonomi, serta kejelasan

tujuan hidupnya merupakan komponen utama dari kesejahteraan psikologis (Papalia dkk., 2009).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki peranan penting dalam membantu individu menghadapi tantangan hidup. Ryff & Singer (2008) menyatakan bahwa individu dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi lebih mampu mengelola tekanan hidup, menjaga hubungan interpersonal yang positif, serta mengalami pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

Selain itu, Keyes (2002) menekankan bahwa *psychological well-being* yang tinggi berkaitan erat dengan tingkat produktivitas yang lebih baik, ketahanan mental yang lebih kuat, serta pandangan hidup yang lebih optimis. Dengan demikian, *psychological well-being* menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kemampuan individu, termasuk mahasiswa, untuk berfungsi secara adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari.

Emadpoor dkk. (2016) menemukan bahwa faktor-faktor *psychological well-being* dipengaruhi oleh *academic motivation* dan *social support*. *Academic motivation* mencerminkan dorongan internal maupun eksternal mahasiswa untuk mencapai tujuan akademik mereka. Ketika mahasiswa memiliki motivasi akademik yang tinggi, mereka cenderung lebih mampu mengatasi tekanan perkuliahan dan menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih baik. Sementara itu, *social support* merujuk pada sejauh mana individu merasa didukung oleh lingkungan sosialnya, seperti keluarga, teman, dan pihak kampus. Dukungan sosial yang dirasakan

memberikan rasa aman dan mampu mengurangi beban psikologis dalam menghadapi tantangan akademik maupun personal. Kedua faktor ini, baik secara terpisah maupun bersama-sama, berkontribusi signifikan dalam membentuk kondisi *psychological well-being* mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Menurut Teori *Buffering Stress* dari Cohen & Wills (1985), dukungan sosial berperan dalam mengurangi dampak negatif dari stres, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Selain itu, teori *Self-Determination* dari Ryan & Deci (2001) juga menekankan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar: kebutuhan akan kompetensi, keterhubungan sosial, dan otonomi. Dalam konteks ini, dukungan sosial berperan dalam memenuhi kebutuhan keterhubungan sosial, yang kemudian berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis seseorang.

Cobb (1976) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi yang membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu jaringan komunikasi yang memiliki tanggung jawab timbal balik.

Sementara itu, Sarafino (2010) menyatakan bahwa dukungan sosial mencakup persepsi individu bahwa dirinya diterima, dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu sistem sosial yang responsif terhadap kebutuhannya. Berdasarkan ketiga pandangan tersebut, dukungan sosial dapat dipahami sebagai segala bentuk bantuan atau kenyamanan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya, baik dalam bentuk nyata maupun emosional, yang bertujuan memperkuat rasa keterhubungan dan kebermaknaan dalam kehidupan sosial.

Menurut House (1981), dukungan sosial adalah bantuan atau kenyamanan yang diberikan oleh orang lain yang dapat berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional yang semuanya memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis individu.

Cohen & Wills (1985) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Sumber dukungan sosial ini dapat berasal dari berbagai pihak, seperti keluarga, teman, dan significant others yang masing-masing memberikan kontribusi berbeda dalam meningkatkan kesejahteraan individu (Zimet dkk., 1988).

Penelitian yang dilakukan Taylor (2012) menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang diterima individu memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan sosial yang tinggi berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, mahasiswa yang merasa kurang mendapat dukungan sosial dari keluarga dan teman cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki jaringan sosial yang kuat (Anjarwati & Noorizkiki, 2024).

Secara keseluruhan, peran dukungan sosial dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa sangat krusial, terutama dalam membantu mereka beradaptasi dengan tekanan akademik dan sosial. Mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi lebih mampu menghadapi stres, memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, serta lebih puas dengan kehidupan mereka (Friedlander dkk., 2007; Reid dkk., 2016). Dari uraian di atas, maka peneliti hendak merumuskan masalah, yakni apakah ada

hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Dari Penjelasan yang sudah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini bertujuan guna mengkaji dan mempelajari secara ilmiah aspek-aspek Hubungan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi terhadap perkembangan ilmu psikologi bidang sosial klinis, khususnya dalam memahami peran dukungan sosial meningkatkan *psychological well-being*.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memahami pentingnya dukungan sosial dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial di masa perkuliahan bagi mahasiswa.