

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tugas perkembangan yang kompleks, baik secara akademik, sosial, maupun psikologis (Santrock, 2018). Pada fase ini, individu dituntut untuk mampu membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta mengambil keputusan penting yang akan mempengaruhi masa depan individu tersebut (Arnett, 2015). Selain itu, masa perkuliahan juga merupakan periode transisi dari ketergantungan menuju kemandirian yang seringkali menimbulkan konflik internal (Papalia & Martorell, 2021). Kondisi ini menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dinamika mahasiswa menjadi penting dalam konteks pendidikan tinggi.

Jumlah mahasiswa di Indonesia menunjukkan angka yang sangat besar. Data dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa pada tahun ajaran 2023/2024 mencapai sekitar 9,97 juta orang (Kemdikbudristek, 2023). Temuan ini sejalan dengan laporan Badan Pusat Statistik yang menyebutkan bahwa jumlah mahasiswa di Indonesia konsisten berada di atas 9 juta dalam beberapa tahun terakhir (BPS, 2023). Sebagian besar mahasiswa berada pada jenjang sarjana (S1) yang mencakup lebih dari 80% populasi (Kemdikbudristek, 2023). Besarnya populasi ini menunjukkan kompleksitas dinamika yang terjadi dalam dunia mahasiswa. Hal ini juga mengindikasikan bahwa

berbagai permasalahan psikologis pada mahasiswa menjadi isu yang luas dan signifikan.

Mahasiswa menghadapi berbagai problematika yang bersifat multidimensional. Tekanan akademik seperti tugas, ujian, dan tuntutan prestasi menjadi sumber stres utama (Misra & McKean, 2000). Selain itu, mahasiswa juga menghadapi tantangan sosial seperti penyesuaian dengan lingkungan baru, relasi interpersonal, serta ekspektasi sosial (Credé & Niehorster, 2012). Dalam aspek psikologis, mahasiswa rentan mengalami kecemasan, depresi, dan krisis identitas (Beiter et al., 2015). Kondisi ini diperparah oleh kurangnya keterampilan coping yang memadai. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan dukungan psikologis yang memadai untuk menghadapi berbagai tantangan tersebut.

Permasalahan mahasiswa juga dipengaruhi oleh perubahan sistem pembelajaran yang semakin kompleks. Lingkungan perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dibandingkan dengan pendidikan sebelumnya (Zimmerman, 2002). Selain itu, sistem evaluasi berbasis performa meningkatkan tekanan terhadap mahasiswa (Putwain, 2007). Mahasiswa juga diharapkan mampu mengelola waktu dan tanggung jawab secara efektif. Ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan ini dapat menyebabkan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam kondisi tekanan yang tinggi.

Dengan demikian, mahasiswa merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tuntutan dan problematika yang kompleks. Kondisi ini menjadikan mahasiswa rentan terhadap tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu tersebut (Beiter et al., 2015).

Selain itu, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang menjadi fokus utama dalam pendidikan tinggi. Tuntutan akademik meliputi penyelesaian tugas, pencapaian nilai yang baik, serta kemampuan memahami materi perkuliahan (Misra & McKean, 2000). Prestasi akademik seringkali menjadi indikator utama keberhasilan mahasiswa (York et al., 2015). Selain itu, tekanan untuk mencapai standar akademik tertentu dapat menimbulkan stres (Putwain, 2007). Mahasiswa yang tidak mampu memenuhi tuntutan ini berpotensi mengalami penurunan kepercayaan diri. Oleh karena itu, tuntutan akademik memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan non-akademik. Salah satu bentuk tuntutan non-akademik adalah keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan (Astin, 1999). Organisasi mahasiswa menjadi wadah untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan, komunikasi, dan kerja sama (Kuh, 2009). Keterlibatan dalam organisasi juga meningkatkan pengalaman sosial mahasiswa (Foubert & Grainger, 2006). Hal ini menjadikan organisasi sebagai bagian penting dalam pengembangan diri mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya dituntut secara akademik, tetapi juga secara sosial.

Keterlibatan dalam organisasi membawa manfaat yang signifikan. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki keterampilan interpersonal yang lebih baik (Foubert & Grainger, 2006). Selain itu, keterlibatan ini juga meningkatkan rasa percaya diri dan identitas diri (Astin, 1999). Mahasiswa yang aktif cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih luas (Kuh, 2009). Hal ini

berkontribusi terhadap perkembangan personal mahasiswa. Oleh karena itu, organisasi memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa.

Namun, keterlibatan dalam organisasi juga membawa konsekuensi berupa tuntutan tambahan. Mahasiswa harus mampu menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan organisasi (Misra & McKean, 2000). Ketidakseimbangan dapat menyebabkan stres dan kelelahan (Robotham, 2008). Mahasiswa yang terlalu aktif dalam organisasi berisiko mengalami stres dan kelelahan (*burnout*). Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan performa akademik (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Mahasiswa yang memiliki banyak peran cenderung mengalami tekanan yang lebih tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa organisasi dapat menjadi sumber stres. Oleh karena itu, keterlibatan dalam organisasi perlu dikelola dengan baik. Mahasiswa yang mengikuti organisasi menghadapi tuntutan akademik dan non-akademik secara simultan. Kedua tuntutan ini memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Kemampuan dalam mengelola tuntutan tersebut menjadi faktor penting dalam keberhasilan mahasiswa (Zimmerman, 2002). Salah satu faktor yang berperan dalam hal ini adalah harga diri.

Harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan sejauh mana individu merasa berharga (Rosenberg, 1965). Coopersmith (1967) menyatakan bahwa harga diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya. Harga diri juga mencerminkan penerimaan diri dan penghargaan terhadap diri sendiri (Mruk, 2006). Individu dengan harga diri

tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah memiliki evaluasi diri yang negatif.

Aspek harga diri meliputi dua aspek penting. Tarafodi & Swann (2001) mengemukakan bahwa harga diri terdiri dari aspek *self competence* dan *self liking*. *Self competence* merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang menganggap dirinya mampu, memiliki potensi, efektif, terkendali, dapat diandalkan. *Self liking* perasaan berharga individu akan dirinya sendiri dalam lingkungan sosial, apakah dirinya merupakan seorang yang baik atau seorang yang buruk.

Memiliki kondisi harga diri yang ideal sangat penting dimiliki oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan. Individu tersebut mengemban peran sebagai agen perubahan (*agent of change*) yang diharapkan mampu membawa perubahan sosial di masyarakat (Altbach, 1998). Selain itu, mahasiswa yang mengikuti organisasi mahasiswa juga berperan sebagai kontrol sosial yang kritis terhadap kebijakan publik maupun dinamika sosial (Darmawan, 2016). Peran ini penting dalam kehidupan kampus karena individu tersebut menjadi bagian dari komunitas intelektual (Astin, 1999).

Sukmawati dkk., (2025) menemukan bahwa tingkat harga diri mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi 86,6% masih menunjukkan tingkat sedang ke rendah. Harga diri yang dimiliki oleh mahasiswa yang aktif dalam organisasi di Kota Semarang juga berada pada kategori sedang ke sangat rendah. Hasil analisis data yang didapatkan yaitu sebesar 37% berada dalam kategori sedang, 16% kategori rendah dan 13% berada pada kategori harga diri sangat rendah pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi (Istiqomah & Hariyadi, 2022). Temuan ini

menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki harga diri yang optimal.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap tiga mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), diperoleh informasi bahwa ketiga mahasiswa sering merasa gagal baik dalam perkuliahan maupun dalam pelaksanaan program kerja organisasi. Individu tersebut juga mengungkapkan bahwa tidak sebaik teman-teman lain di kelas. Selain itu, mahasiswa merasa kurang percaya diri ketika harus berkontribusi dalam kegiatan organisasi, terutama ketika membandingkan dirinya dengan anggota lain yang dianggap lebih kompeten.

Temuan awal melalui wawancara menunjukkan rendahnya harga diri pada mahasiswa yang mengikuti organisasi mahasiswa. Pertama, rendahnya *self-competence* teridentifikasi dari persepsi kegagalan dalam menjalankan peran akademik dan program kerja organisasi, yang kemudian diperparah oleh keraguan mahasiswa terhadap kemampuan kontribusinya saat dibandingkan dengan anggota lain. Kedua, rendahnya *self-liking* tercermin dari perasaan inferior dan evaluasi subjektif bahwa diri mereka 'tidak sebaik' rekan sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya harga diri pada subjek tidak hanya berkaitan dengan ketidakmampuan teknis (*instrumental efficacy*), tetapi juga mencakup penilaian afektif yang negatif terhadap nilai diri mereka sendiri sebagai pribadi (*intrinsic worth*).

Harga diri memiliki dampak yang luas dalam kehidupan mahasiswa. Harga diri tinggi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (Orth & Robins, 2014).

Mahasiswa dengan harga diri tinggi memiliki motivasi yang lebih besar untuk berkembang. Individu tersebut cenderung melihat organisasi sebagai peluang untuk mengaktualisasikan diri (Ryan & Deci, 2000). Penelitian oleh Stinson et al. (2008) menunjukkan bahwa individu dengan harga diri tinggi memiliki kebutuhan afiliasi yang lebih sehat. Hal ini membuat individu tersebut lebih mudah beradaptasi dalam lingkungan organisasi. Dengan demikian, harga diri tinggi berkontribusi pada keterlibatan yang aktif dan positif. Hal ini menunjukkan arah hubungan dari harga diri ke organisasi.

Sebaliknya, harga diri rendah berkaitan dengan depresi dan kecemasan (Sowislo & Orth, 2013). Harga diri rendah dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, prestasi akademik (Pullmann & Allik, 2008), serta meningkatnya risiko masalah kesehatan mental. Mahasiswa dengan harga diri rendah cenderung menghindari keterlibatan dalam organisasi. Individu tersebut memiliki ketakutan akan penolakan sosial dan kegagalan (Leary & Baumeister, 2000). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah lebih sensitif terhadap evaluasi negatif (Sowislo & Orth, 2013). Hal ini menyebabkan individu tersebut enggan terlibat dalam aktivitas sosial. Kondisi ini memperkuat isolasi sosial. Oleh karena itu, harga diri rendah dapat menghambat partisipasi organisasi. Dalam jangka panjang, kondisi ini juga dapat mempengaruhi perkembangan karier dan kehidupan sosial individu.

Faktor yang mempengaruhi harga diri meliputi pengalaman sosial, pencapaian, dan dukungan lingkungan (Leary & Baumeister, 2000). Teori sociometer menjelaskan bahwa harga diri berkaitan dengan penerimaan sosial

(Leary & Baumeister, 2000). Individu yang merasa diterima cenderung memiliki harga diri tinggi. Sebaliknya, penolakan sosial dapat menurunkan harga diri. Selain itu, prestasi juga menjadi faktor penting. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri dipengaruhi oleh keterlibatannya secara langsung dalam masyarakat.

Keterlibatan dalam organisasi mahasiswa dapat meningkatkan harga diri melalui pengalaman keberhasilan dan pengakuan sosial yang diperoleh individu (Astin, 1999). Partisipasi aktif dalam organisasi memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan kompetensi diri, yang menjadi salah satu sumber utama pembentukan harga diri (Mruk, 2006). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki tingkat harga diri yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak terlibat (Foubert & Grainger, 2006). Hal ini disebabkan oleh meningkatnya rasa memiliki (*sense of belonging*) dalam kelompok sosial (Kuh, 2009). Dengan demikian, organisasi berfungsi sebagai konteks sosial yang memperkuat evaluasi diri positif.

Selain itu, organisasi juga memberikan peluang bagi mahasiswa untuk memperoleh pengakuan sosial dari lingkungan sekitarnya (Leary & Baumeister, 2000). Dalam perspektif *sociometer theory*, harga diri berfungsi sebagai indikator penerimaan sosial, sehingga keterlibatan dalam kelompok dapat meningkatkan harga diri ketika individu merasa diterima (Leary & Baumeister, 2000). Penelitian oleh Park et al. (2017) menunjukkan bahwa keterlibatan sosial dalam komunitas kampus berkorelasi positif dengan harga diri. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam organisasi memperkuat persepsi diri yang positif. Oleh karena itu, organisasi dapat menjadi sumber peningkatan harga diri.

Namun demikian, keterlibatan organisasi juga dapat berdampak negatif terhadap harga diri. Tuntutan peran yang tinggi dalam organisasi dapat menyebabkan stres dan kelelahan (Misra & McKean, 2000). Ketika mahasiswa gagal memenuhi ekspektasi organisasi, individu tersebut cenderung mengalami penurunan harga diri (Orth & Robins, 2014). Penelitian oleh Barry et al. (2019) menunjukkan bahwa tekanan peran dalam organisasi mahasiswa berkaitan dengan meningkatnya stres psikologis. Kondisi ini dapat memicu evaluasi diri negatif. Dengan demikian, organisasi juga dapat menjadi sumber penurunan harga diri. Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran harga diri pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran harga diri pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi klinis dan organisasi, khususnya dalam kajian mengenai harga diri pada mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa dalam memahami kondisi harga diri yang dimiliki, serta bagi institusi pendidikan dalam merancang program pengembangan mahasiswa yang mendukung peningkatan harga diri.

