

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa perguruan tinggi memiliki tuntutan untuk menyelesaikan masa studinya agar mendapatkan gelar sarjananya. Pada proses perjalanan mendapatkan gelar sarjana tersebut, terdapat banyak hal yang harus dihadapi, seperti mengejar prestasi dalam bidang akademik, berinteraksi atau berhubungan dengan orang lain, mengikuti kegiatan yang ada di kampus dan lain sebagainya (Cahyorinartri, 2018).

Dalam mengejar prestasi, mahasiswa harus yakin akan kemampuan yang dimilikinya agar mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Berinteraksi atau bersosialisasi juga diperlukan dalam dunia perkuliahan agar mampu membangun relasi dan memperluas wawasan. Mahasiswa harus bersedia mendengarkan dan menerima pendapat orang lain saat berinteraksi atau bersosialisasi dengan orang lain agar relasi yang dibangun dapat terjalin dengan baik (Sudirman, 2015).

Dalam hal ini, dibutuhkan adanya *self-esteem* agar mahasiswa tersebut dapat mengeluarkan potensi atau atribut yang ada pada dirinya sehingga tidak kesulitan dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa. Mahasiswa dengan *self-esteem* yang baik akan mempunyai rasa kepercayaan diri dan akan merasa yakin dengan apa yang dilakukan sehingga dirinya akan termotivasi dalam mencapai keinginannya atau impiannya. Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* rendah, akan cenderung takut dalam mengekspresikan pemikirannya, takut dalam menghadapi respon orang lain, kurang mampu dalam berkomunikasi dengan orang lain, serta cenderung merasa bahwa hidupnya tidak bahagia (Amalia, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 Juni 2020 terhadap 8 mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, didapatkan hasil bahwa saat menjalani masa perkuliahan banyak hal yang dialami oleh mahasiswa, seperti pernah merasakan kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman, mengalami kesulitan dalam

mengambil keputusan, mengemukakan pendapat, dan pernah merasa tidak yakin akan kemampuan diri sendiri. Hal yang dialami tersebut dari hampir sebagian responden mengatakan bersumber dari dalam diri. Selain berasal dari dalam diri, mereka juga mengatakan bahwa tekanan dari kegiatan perkuliahan seperti tugas-tugas yang diberikan, organisasi atau kepanitiaan yang diikuti, serta lingkungan juga memengaruhi harga diri mereka.

Self-esteem (harga diri) merupakan suatu perasaan tentang penilaian terhadap diri mereka sendiri mengenai prestasi, hubungan interpersonal yang positif, serta kesejahteraan psikologis (Vohs & Baumeister, 2016). Penghargaan diri yang tinggi diperlukan agar individu dapat mengeluarkan potensi atau atribut yang ada pada dirinya. Jika individu memiliki penghargaan diri yang tinggi, maka ia akan lebih dapat berinteraksi dengan orang lain dan lebih dapat menghargai dirinya sendiri (Orth, & Robins, 2014).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 103 remaja di Desa Wonoayu Kecamatan Wajak oleh Adnan, Fatimah, Zulfia, dan Hidayati (2016), menyatakan bahwa remaja yang memiliki harga diri tinggi cenderung akan bersikap mandiri, merasa dirinya berharga, dapat menerima kritik dari orang lain, aktif, dan dapat mengambil resiko. Pada remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung akan bersikap mudah tersinggung, tidak yakin dalam mengambil keputusan atau bertindak, menganggap dirinya tidak dianggap, merasa tidak berharga, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri, dan tidak bersemangat. Penelitian yang dilakukan oleh Yurni (2015) mengindikasikan bahwa jika mahasiswa merasa kesepian, maka cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah. *Self-esteem* yang rendah terjadi karena mahasiswa memiliki konstruksi diri dan gambaran diri yang buruk terhadap dirinya.

Dalam menjalani masa di perguruan tinggi, akan dipenuhi dengan banyak tuntutan, seperti tuntutan akademik dan hubungan sosial yang harus dibangun (Dwyer dan Cummings, 2001). *Self-esteem* yang tinggi dibutuhkan agar mahasiswa dapat bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugasnya di perkuliahan, mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain, dan mampu mengambil resiko atau keputusan selama masa-masa di perguruan tinggi.

Self-esteem menurut Branden (1992), didefinisikan sebagai keyakinan atas kemampuan diri untuk bertindak di dalam hidup, keyakinan dalam merasakan hak untuk bahagia, perasaan layak dan berharga, sehingga dapat menegaskan dan memenuhi kebutuhan atau keinginan serta menikmati hasil dari kerja keras yang telah dilakukan. Salah satu faktor keberhasilan individu dalam kehidupannya, yaitu *self-esteem*. Adanya *self-esteem* pada diri individu akan menentukan keberhasilan atau kegagalan hidupnya dimasa mendatang (Refnandi, 2018). Rusli Lutan menggambarkan bahwa *self-esteem* merupakan suatu penerimaan diri, oleh diri sendiri yang menganggap bahwa diri sendiri tersebut berharga, pantas, mampu, dan berguna tidak peduli apa yang sudah, sedang, atau yang akan terjadi. Perasaan bahwa diri mampu dan bisa serta berharga merupakan definisi inti dari *self-esteem* (Lutan, 2003).

Peran penting *self-esteem* pada mahasiswa ialah sebagai salah satu faktor yang membuat mahasiswa sadar akan kemampuan dan potensinya, sehingga ia dapat termotivasi untuk mencapai kesuksesan dan menjalani hidup dengan positif serta percaya pada diri sendiri bahwa dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai (Riliv, 2019). Menurut Maslow (1970), *self-esteem* merupakan kebutuhan yang sangat penting. Kebutuhan tersebut meliputi kebutuhan akan keunggulan dan kompetensi, kemandirian dan kebebasan, kebutuhan akan prestasi, kepercayaan diri, dan penghargaan dari orang lain, seperti pengakuan, penerimaan, perhatian, dan kedudukan.

Self-esteem yang tinggi membuat seseorang akan lebih merasa berharga, dapat menghormati diri sendiri, dan terus berproses untuk maju dan berkembang. *Self-esteem* yang rendah akan membuat individu menghadapi masalah psikologis dan sosial karena dengan *self-esteem* yang rendah individu akan lebih rentan terkena pengaruh negatif dari lingkungan dan psikologis (Owens, Stryker, & Goodman, 2006). Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi, maka ia cenderung akan respek pada dirinya sendiri, tidak menghendaki atau memaksa dirinya untuk menjadi sempurna dan menjadi seperti orang lain, menganggap dirinya berharga, tidak berpikir bahwa dirinya buruk, dan menerima keterbatasan yang ada pada dirinya namun tetap berusaha untuk dapat tumbuh dan berkembang (Myers, 2009)

Fenomena *self-esteem* tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terbagi kedalam dua kelompok, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal terdiri dari jenis kelamin, inteligensi, dan kondisi fisik individu (Ghufron & Risnawita, 2012). Faktor eksternal terdiri dari lingkungan sosial, sekolah, dan keluarga (Ghufron & Risnawita, 2012). Lingkungan sosial menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *self-esteem*. Hal ini dikarenakan pembentukan *self-esteem* juga melalui proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain (Ghufron & Risnawita, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Adnan, Fatimah, Zulfia, dan Hidayati (2016) menyebutkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi pada harga diri remaja di Desa Wonoayu. Sumbangan efektif (SE) variabel dukungan sosial terhadap harga diri remaja di Desa Wonoayu menunjukkan hasil sebesar 15,5%. Penelitian yang dilakukan oleh Budd, Buschman, dan Esch (2009) menyatakan bahwa ketika tingkat dukungan sosial yang dirasakan tinggi, maka *self-esteem* akan meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yurni (2015), bahwa membangun hubungan dengan orang lain dan mendapat dukungan dari orang lain dapat membantu menghilangkan rasa kesepian dan akan meningkatkan *self-esteem*. Berdasarkan pemaparan tersebut, dukungan dari sosial memiliki peran dalam pembentukan *self-esteem*.

Pengertian dukungan sosial sendiri menurut Gottlieb dan Bergen (2010) terdiri dari informasi verbal maupun *non-verbal* yang berisi nasihat, bantuan secara nyata, atau tindakan yang diberikan oleh kerabat atau didapat karena adanya kehadiran mereka yang memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima. Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial adalah perasaan atau persepsi seseorang terhadap rasa nyaman, kepedulian, dan bantuan yang ditujukan untuk individu jika diperlukan. Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti pasangan, teman, atau komunitas (Sarafino, 2011). Dukungan sosial memiliki peranan dalam pembentukan *self-esteem*. Pada mahasiswa, dukungan sosial dibutuhkan untuk pembentukan *self-esteem* agar dapat lebih merasa bahwa dirinya berharga dan diakui oleh orang lain sehingga dapat mengeluarkan kemampuan atau atribut yang ada dalam diri.

Pentingnya dukungan sosial terhadap *self-esteem* adalah *self-esteem* tersebut terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan (Sandha, Hartati, & Fauziah, 2012), jika hubungan yang terjalin dengan lingkungan memberikan sesuatu yang menyenangkan maka *self-esteem* akan menjadi positif, akan tetapi jika lingkungan memberi suatu perlakuan yang tidak menyenangkan maka *self-esteem* akan menjadi negatif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Budd, dkk (2009) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *self-esteem* pada mahasiswa seni. Dari hasil penelitian tersebut, *self-esteem* tinggi ketika dukungan sosial yang dirasakan juga tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Crocker, Cooper, Bouvrette, & Luhtanen, 2003) juga menyatakan bahwa penerimaan oleh orang lain seperti dari keluarga, teman, maupun pasangan akan sangat berpengaruh terhadap *self-esteem* individu.

Berdasarkan hasil dari pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan *self-esteem*. Dukungan sosial dapat menentukan tinggi atau rendahnya *self-esteem* pada individu. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menguji tentang hubungan antara dukungan sosial dengan *self-esteem*. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *self-esteem* dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Self-Esteem* pada Mahasiswa”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang yang ada maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Gambaran dukungan sosial pada mahasiswa.
- 1.2.2. Gambaran *self-esteem* pada mahasiswa.
- 1.2.3. Pengaruh dukungan sosial terhadap *self-esteem* pada mahasiswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini berfokus pada pengaruh dukungan sosial terhadap *self-esteem* pada mahasiswa.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan *self-esteem* pada mahasiswa?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial terhadap *self-esteem* pada mahasiswa.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih luas dalam bidang ilmu psikologi terutama dalam mengembangkan teori dukungan sosial dan *self-esteem*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat mengetahui pentingnya dukungan sosial terhadap *self-esteem*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran data dan sebagai tambahan data untuk penelitian selanjutnya.