

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa secara umum merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, yang memiliki rentang usia berkisar antara 18-25 tahun. Ketika memasuki masa perkuliahan, mahasiswa akan dituntut agar dapat beradaptasi sesuai dengan kebijakan peraturan pendidikan yang telah ditetapkan di kampusnya. Broto (2016) menyatakan bahwa seorang mahasiswa dituntut untuk segera menyelesaikan masa studinya dalam kurun waktu empat sampai lima tahun untuk mahasiswa S1. Mulai dari mahasiswa baru, mahasiswa menengah, sampai dengan mahasiswa tingkat akhir akan menemui berbagai permasalahan yang berbeda-beda sesuai dengan masanya. Mahasiswa baru yang cenderung memiliki permasalahan yang berkaitan dengan adaptasi diri (Iflah & Listyasari, 2013), mahasiswa menengah cenderung memiliki masalah yang berkaitan dengan hal akademis, seperti kemampuan untuk meningkatkan nilai dan juga memperbanyak wawasan dengan mengikuti berbagai perlombaan dan kepanitiaan (Sembiring, 2015), sedangkan mahasiswa di tingkat akhir cenderung memiliki masalah yang berkaitan dengan tugas akhir atau disebut dengan skripsi (Rahayu, dkk., 2012). Menurut Winkel (2004) periode usia mahasiswa tingkat akhir berada pada rentang usia 21-25 tahun. Mahasiswa tingkat akhir termasuk ke dalam kategori dewasa awal, dimana dewasa awal ini memiliki rentang usia sekitar 20-40 tahun yang ditandai dengan adanya kemantapan dalam tujuan yang akan dicapai, kemantapan minat dalam fungsi-fungsi intelektual, minat yang tinggi dalam hubungan interpersonal serta mencari pengalaman yang baru, maka tidak jarang mahasiswa dianggap memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik (Papalia, dkk., 2013).

Skripsi menjadi salah satu persyaratan penting bagi para mahasiswa untuk mendapatkan gelar akademik sebagai sarjana dengan gelar yang diinginkan.

Gunawinata, dkk. (2008) mengatakan bahwa pada umumnya mahasiswa tingkat akhir ini akan menjalani proses penyelesaian skripsi dalam kurun waktu 6 bulan atau satu semester yang dikerjakan secara individual oleh mahasiswa, namun tetap masih banyak mahasiswa yang menyusun skripsi lebih dari kurun waktu yang telah ditentukan. Skripsi merupakan salah satu hasil karya tulis ilmiah yang memiliki struktur kurikulum program pendidikan sarjana yang telah disesuaikan dengan peminatan yang dipilihnya. Skripsi bertujuan untuk mengembangkan suatu kerangka konseptual secara menyeluruh (Dempsey, 2002). Poerwadarminta (1983) menyatakan bahwa skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang diwajibkan sebagai persyaratan akademis di suatu Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk menyusun karya ilmiah sesuai dengan bidang ilmu yang dijalannya. Selain itu, skripsi juga membantu mahasiswa untuk menyampaikan, menggunakan, mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan sebagai sistem yang terpadu untuk pengembangan ilmu. Skripsi juga dapat dikatakan sebagai suatu bentuk pemahaman dan pencapaian terhadap disiplin ilmu yang dijalannya.

Adapun sisi positif dari adanya penyusunan skripsi bagi mahasiswa contohnya seperti menjadikan mahasiswa dapat berpikir lebih logis dan kritis, membantu mahasiswa untuk melatih kemampuan dalam membuat karya tulis ilmiah, mampu berpikir strategis dalam mengambil keputusan, memberikan pengalaman bagi lulusan untuk membuat penelitian lapangan saat di dunia kerja, serta membantu menambah wawasan pengetahuan ilmiah bagi para mahasiswa yang bersangkutan. Dalam proses penyusunan skripsi sebagian mahasiswa akan mengalami hambatan dan kesulitan baik itu dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berkaitan dalam diri mahasiswa yang bersangkutan seperti tidak adanya kemampuan dalam tulis menulis, kemampuan akademis yang masih dikatakan kurang memadai, kurangnya minat mahasiswa dalam melakukan penelitian ilmiah, kesulitan mencari judul penelitian, dan tidak terbiasa menulis karya ilmiah. Adapun faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa seperti keterbatasan dalam mencari literatur, terbatasnya dana untuk penelitian, dan permasalahan dengan dosen pembimbing skripsi (Master, 2012).

Adapun faktor eksternal lain yang saat ini dapat mempengaruhi sedikit terhambatnya proses penyusunan skripsi yaitu *Pandemic Covid-19*. Virus ini mulai menyebar pada 31 Desember 2019 di Kota Wuhan, Tiongkok, serta menyebar secara cepat ke seluruh penjuru dunia, sehingga pada 11 Maret 2020 wabah ini ditetapkan sebagai pandemi global (*World Health Organization, 2020*). *Coronavirus Disease 2019* atau disingkat *Covid-19* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *SARS-CoV-2*, salah satu jenis koronavirus. Penderita *Covid-19* dapat mengalami demam, batuk kering, dan kesulitan bernafas. Akibat dari adanya pandemi ini, menimbulkan beberapa dampak, salah satunya dalam bidang Pendidikan dimana sistem pembelajaran terutama di tingkat pendidikan tinggi diminta untuk melakukan adanya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) (Kemendikbud RI, 2020). Contoh dampak yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu proses bimbingan maupun pengambilan data harus dilakukan secara daring karena adanya kebijakan mengenai *physical distancing* (jarak fisik) dan juga PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang mengharuskan mereka untuk menjaga jarak dari masyarakat maupun keramaian.

Di sisi lain ada juga berbagai tuntutan dan harapan yang mereka terima dari lingkungannya, seperti contohnya harus lulus dengan dengan tepat waktu, lulus dengan predikat *cumlaude*, nilai-nilai kuliah yang harus tinggi, lulus dengan banyak catatan prestasi, keharusan untuk lulus tepat waktu, dan sebagainya. Harapan dan tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa untuk menyelesaikan penyusunan skripsi agar sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh pihak lembaga pendidikan, dapat menjadikan beban yang harus ditanggung oleh mahasiswa tersebut (Astuti & Hartati, 2013). Tuntutan-tuntutan seperti itulah yang kemungkinan bagi beberapa mahasiswa masih bisa terpenuhi, tetapi ada juga beberapa mahasiswa yang masih belum mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut dalam artian masih membutuhkan waktu yang lebih dari biasanya.

Hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa akan cenderung memandang sisi negatif dari adanya proses penyusunan skripsi, dimana mereka menganggap tuntutan

tersebut sebagai suatu tekanan yang akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan psikologis merupakan konstruk yang dikaji dalam Psikologi Positif. Ryff (1989) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah mental saja, melainkan kondisi seseorang dengan terpenuhinya enam dimensi yaitu dapat menerima dirinya sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), senantiasa mengembangkan diri (*personal growth*), memiliki tujuan dan kebermaknaan hidup (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan yang positif (*positive relation with others*), mampu mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan mampu menentukan keputusan atau tindakan sendiri (*autonomy*).

Kesejahteraan psikologis memiliki peran penting bagi mahasiswa untuk mengubah persepsi individu dalam menghadapi permasalahan selama proses penyusunan skripsi dengan sikap yang lebih positif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Akhtar (2009) yang membuktikan bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu individu untuk menumbuhkan emosi positif, adanya kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan juga dapat mengurangi kecenderungan untuk berperilaku negatif. Oleh karena itu, dengan adanya perasaan sejahtera dalam diri akan membuat individu merasa lebih positif dan mampu bertahan, serta mengatasi kesulitan yang dialami sebagai pengalaman hidupnya. Berdasarkan penelitian dari Bordbar, dkk. (2011) mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat membantu meningkatkan akademik yang lebih tinggi. Kesejahteraan psikologis sendiri dibangun oleh perasaan-perasaan yang positif dengan tujuan dan keinginan untuk berkembang, sehingga menjadikan individu lebih bersemangat dan memiliki harapan selama proses penyusunan skripsi, dapat mempererat hubungan sosial dengan orang lain karena mereka akan lebih sering berdiskusi baik dengan teman-teman maupun dosen pembimbing, mengembangkan potensi dirinya melalui karya tulisan ilmiah berupa skripsi, dan perasaan positif lainnya yang menunjukkan tingginya tingkat kesejahteraan psikologis.

Ryff dan Keyes (1995) menyatakan individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat menghadapi gangguan dari permasalahan yang mereka alami. Adapun ciri-ciri kesejahteraan psikologis yang baik yaitu individu dapat mengakui dan menerima segala aspek dalam dirinya termasuk kualitas positif maupun negatif, menyadari potensi dirinya, memiliki tujuan hidup dan perasaan yang terarah, mempunyai hubungan yang hangat dan memuaskan dengan orang lain di sekitarnya, memanfaatkan peluang sekitar secara efektif, serta mengatur perilaku dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi.

Penulis melakukan wawancara sederhana untuk melihat permasalahan yang sedang dialami oleh beberapa mahasiswa Angkatan 2016 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, serta melakukan wawancara tidak langsung terhadap beberapa mahasiswa yang akan atau sedang menyusun skripsi. Masalah-masalah yang ditemui diantaranya seperti mahasiswa yang belum siap untuk menyusun skripsi, merasa bingung dalam menemukan judul untuk penelitian, tidak tahu bagaimana kelanjutan skripsinya, rasa tidak puas terhadap kemampuannya sendiri karena tidak mempunyai keahlian dalam tulis menulis karya ilmiah, takut bertanya pada dosen pembimbing, terbatasnya jarak dan waktu untuk melakukan bimbingan secara daring di masa *Pandemic Covid-19*, merasa hubungan dengan teman mulai menjauh karena adanya kebijakan *physical distancing* (jarak fisik), mudah merasa bosan dan merasa tidak ada peningkatan diri, mudah terpengaruh oleh orang lain dan kesulitan mengatur kehidupannya pribadinya, serta tidak dapat menentukan keputusan yang baik untuk dirinya sendiri dan masih bergantung terhadap pendapat orang lain. Berbagai masalah di atas merupakan contoh konkrit yang menunjukkan rendahnya berbagai dimensi dalam kesejahteraan psikologis.

Rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dapat ditunjukkan oleh beberapa mahasiswa yang belum memiliki tujuan masa depannya dengan jelas, mahasiswa tidak memiliki arah dan target yang jelas melainkan hanya mengikuti alur dalam kegiatan-kegiatannya (Ismail & Indrawati, 2013). Kesejahteraan psikologis yang rendah akan membuat seseorang mudah mengalami depresi terhadap

kehidupannya (Wood & Joseph, 2010). Adapun ciri-ciri rendahnya kesejahteraan psikologis yaitu, seperti rasa tidak puas dengan diri sendiri, merasa terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, kurang bisa mengendalikan diri dari dunia luar, kurang memiliki arah tujuan dalam hidup, serta merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan (Ryff & Keyes, 1995).

Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Chen, dkk. (2009) menemukan adanya hubungan yang negatif antara tekanan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut, begitupun sebaliknya. Sependapat dengan Utami (2016) banyaknya tuntutan yang diterima oleh mahasiswa dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang berakibat pada rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis. Hal itu membuktikan bahwa adanya tuntutan, tekanan, maupun hambatan yang ditemui oleh mahasiswa dapat mengakibatkan pada rendahnya kesejahteraan psikologis individu. Namun, dalam hal ini tidak semua mahasiswa memandang sisi negatif dari adanya proses penyusunan skripsi, sehingga mereka tidak terlalu merasakan efek negatifnya. Pada nyatanya banyak juga beberapa mahasiswa yang melihat adanya skripsi sebagai suatu tantangan untuk melatih kemampuan dalam menulis ilmiah, tantangan untuk menjadi lebih mandiri, termotivasi untuk membuat skripsi yang lebih baik, serta mencari topik penelitian yang menarik, hingga akhirnya mereka dapat berhasil menyelesaikan studinya dengan tepat waktu, bahkan ada yang lebih cepat dari waktu yang telah ditentukan. Hal ini dapat menunjukkan tidak semuanya mahasiswa yang berada di tingkat akhir memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Meskipun begitu, bukan berarti tidak semua mahasiswa tingkat akhir tidak merasakan efek negatif dari adanya proses penyusunan skripsi ini yang dapat berakibat terhadap rendahnya kesejahteraan psikologisnya.

Tinggi atau rendahnya suatu kesejahteraan psikologis individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor usia, jenis kelamin, budaya, dan

pendidikan (Ryff, 1995), sedangkan Keyes, dkk. (2002) menyatakan faktor pendidikan juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Kemudian Ryff (1989) menambahkan bahwa tipe kepribadian juga ikut berpengaruh. Adapun faktor lain yang ikut mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, salah satunya yaitu dukungan sosial (*social support*) seperti yang dikatakan Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) dukungan sosial merupakan suatu kesenangan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diberikan oleh orang lain atau suatu kelompok. Menurut Weiss (1974, dalam Cutrona & Russell, 1987) dukungan sosial adalah kebutuhan individu untuk mendapatkan kenyamanan, kepedulian, dan dorongan dari orang lain yang dapat membantu individu mengatasi kesulitan dalam hidupnya.

Dukungan sosial berperan penting untuk membantu individu dalam menghadapi kesulitan yang dialaminya. Dukungan sosial dapat diperoleh karena adanya hubungan sosial yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Dimana hubungan sosial itu sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang (Cohen, 2004) Sependapat dengan Santrock (1998) fungsi dari sebuah hubungan sosial adalah sebagai pendorong, dukungan ego, dukungan fisik, sebagai kawan, perbandingan sosial, dan sebagai pemberi perhatian dan keakraban. Oleh karena itu, individu di masa dewasa awal cenderung memiliki minat yang tinggi dalam hubungan sosial (Papalia, dkk., 2013). Hal ini karena hubungan sosial menjadi indikator penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang, yaitu merujuk pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*) (Ryff & Keyes, 1995). Hubungan sosial yang dimaksud yaitu bagaimana individu menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitarnya yang dapat membantu untuk mencapai tujuannya.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari banyak sumber seperti keluarga, teman, pasangan, sahabat, tetangga, atau organisasi komunitas. Dukungan sosial memiliki enam dimensi menurut Weiss (1974, dalam Cutrona & Russell, 1987) yang diantaranya yaitu memperoleh nasehat atau informasi (*guidance*), yakin bahwa orang lain dapat diandalkan (*reliable alliance*), memperoleh pengakuan dari orang lain (*reassurance of worth*), keyakinan bahwa orang lain membutuhkan bantuan darinya (*opportunity for*

*nurturance*), dekat secara emosional kepada orang lain (*attachment*), dan tergabung dalam kelompok (*social integration*). Dengan adanya dukungan sosial seperti dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang dapat membuat seseorang menganggap dirinya merasa dibutuhkan, dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Jika individu merasa diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung akan mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri, serta lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri dengan menerima segala kekurangan yang dimilikinya .

Adanya permasalahan yang ditemui oleh mahasiswa ketika menghadapi tugas akhir (skripsi) dapat mempengaruhi keadaan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bersangkutan. Hal ini dapat dibantu dengan adanya dukungan dari orang-orang yang berperan penting dalam kehidupan individu, seperti keluarga, teman, pasangan, dan sebagainya. Bisa juga dalam bentuk dukungan yang diterimanya, seperti nasehat, pengakuan, saran, motivasi, dan sebagainya. Dalam hal ini dapat membantu individu agar merasa yakin dan lebih percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi dengan baik. Adanya bentuk dukungan sosial ini dapat memberikan semacam energi positif ke dalam diri mahasiswa, sehingga saat mahasiswa merasa sedih dan kesulitan, mereka memiliki seseorang yang mampu mereka andalkan untuk dimintai pertolongan dan mampu memberikannya dukungan agar tetap kuat dan bertahan dalam menghadapi permasalahannya. Dengan begitu, mahasiswa akan mampu hidup mandiri, lebih semangat dan termotivasi untuk menyelesaikan skripsi, yakin terhadap kemampuannya, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dan memiliki tujuan hidup yang terarah. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Arie, dkk. (2019) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dan kuat terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru 2019 dari berbagai universitas. Begitupun dengan penelitian oleh Riani (2016) yang menunjukkan terdapatnya hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa FIP UNY. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa individu memiliki dukungan sosial yang tinggi, maka individu tersebut akan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi pula.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan di atas dan masih terbatasnya penelitian-penelitian sebelumnya mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis yang melibatkan mahasiswa tingkat akhir, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan melibatkan mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek dalam penelitian ini. Alasannya, karena penulis berasumsi bahwa mahasiswa tingkat akhir ketika sedang menyusun skripsi sangat memerlukan adanya suatu dukungan sosial dari lingkungannya terutama bagi orang-orang yang berperan penting dalam hidupnya, supaya mereka tetap semangat dan percaya diri dalam menyusun skripsinya. Dengan adanya dukungan sosial ini, para mahasiswa tingkat akhir dapat tetap menjaga tingkat kesejahteraan psikologisnya agar tetap baik, meskipun dihadapkan oleh berbagai masalah dalam proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan terhadap pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Jakarta.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan diantaranya:

- 1.2.1 Bagaimanakah gambaran dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Jakarta?
- 1.2.2 Bagaimanakah gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Jakarta?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Jakarta?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka penulis memberikan pembatasan masalah agar penelitian tetap fokus pada fenomena yang akan diteliti yaitu penelitian terkait pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Jakarta.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berkaitan dengan pembatasan masalah sebelumnya, maka dibuatlah suatu rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Jakarta?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin diperoleh dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Jakarta.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

- 1.6.1.1 Diharapkan hasil penelitian berguna sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya terutama penelitian terkait variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.
- 1.6.1.2 Diharapkan dapat memberikan sumber referensi yang bermanfaat untuk pengembangan keilmuan, terutama di bidang ilmu psikologi.

## 1.6.2 Manfaat Praktis

### 1.6.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Memberikan informasi bagi mahasiswa mengenai pentingnya dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga dalam menghadapi masa-masa sulit, para mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan memanfaatkan sumber maupun bentuk dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya.

### 1.6.2.2 Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Dapat memberikan informasi kepada pihak universitas mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis bagi kesehatan mental para mahasiswanya dengan menerapkan atau memberikan dukungan sosial untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis.

### 1.6.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Menjadikan sumber pengetahuan, wawasan, maupun bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam konteks penelitian yang sama.

