

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dukungan sosial merupakan dukungan pada seseorang dalam menghadapi masalah seperti nasihat, kasih sayang, perhatian, petunjuk, dan dapat juga berupa barang atau jasa yang diberikan oleh keluarga maupun teman. Semakin banyak orang menerima dukungan sosial maka akan semakin baik kehidupan seseorang. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh setiap individu, karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial (Marni & Yuniawati, 2015).

Orang yang mendapatkan dukungan sosial akan memiliki beberapa keuntungan. Salah satunya yaitu mereka menyadari bahwa dirinya diterima secara utuh dalam kelompok. Hal ini membuat mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan, akan selalu ada bantuan yang diterima sehingga mereka akan baik-baik saja, dapat meningkatkan optimisme, harga diri, rasa percaya diri, dan pengendalian terhadap lingkungan (Septianingrum & Supraba, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dukungan sosial pada mahasiswa baru di salah satu Universitas Jakarta, menunjukkan bahwa 3.2% mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah, 22.6% mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang, dan 74.2% mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi (Ramadanti & Herdi, 2021).

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa seseorang yang memiliki kualitas dukungan sosial yang tinggi memiliki kecenderungan tingkat depresi, kecemasan, bunuh diri, dan gangguan makan yang lebih rendah (Hefner & Eisenberg, 2009); semakin tinggi pula resiliensi akademik yang dimiliki (Sari & Indrawati, 2016); memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi (Prayogi, Muslihati, & Handarini, 2017); memiliki harga diri yang lebih tinggi, dapat memfasilitasi prestasi akademik dan memiliki kelelahan emosional yang lebih rendah (Li, Han, Wang, Sun, & Cheng, 2018); memiliki penyesuaian diri yang baik (Aristya & Rahayu, 2018); memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi (Rosa, 2020).

Sementara seseorang yang memiliki kualitas dukungan sosial yang rendah, maka prestasi akademikpun akan semakin menurun (Sri, 2011); Memiliki resiko mengalami stres yang cenderung tinggi (Andharini & Nurwidawati, 2015); tingkat penerimaan diri akan semakin rendah (Marni & Yuniawati, 2015); kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan semakin tinggi (Sekarina & Indriana, 2018); kemandirian belajar akan menjadi rendah (Pardosi & Atrizka, 2018).

Hasil penelitian Nugraha, Dimala, & Hakim (2021) menyimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh efikasi diri terhadap optimisme. Sedangkan dukungan sosial berpengaruh terhadap optimisme. Namun Efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh terhadap optimisme. Pada beberapa hasil penelitian, optimisme dipengaruhi oleh dukungan sosial. Ketika individu merasa dihargai, dinilai positif, dan diberikan semangat oleh orang di sekitarnya, maka individu cenderung lebih optimis dalam memandang masa depan (Multasih & Suryadi, 2013); terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan dukungan sosial. Selain itu, dukungan sosial adalah prediktor optimisme yang signifikan (Tras, Sunbul, & Baltaci, 2021).

Seseorang yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat optimisme yang tinggi (Applebaum et al., 2014). Hal ini didukung oleh penelitian (He, Zhou, Zhao, & Zhang, 2014) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan optimisme, dimana orang dengan tingkat dukungan sosial lebih rendah menunjukkan optimisme yang lebih rendah. Dukungan sosial juga memediasi hubungan antara optimisme dan depresi (Garner, et al., 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Wardani & Sugiharto (2020) mengungkapkan bahwa semakin tinggi adversity quotient dan dukungan sosial maka tingkat optimisme juga semakin tinggi. Selain itu, dari hasil penelitian yang dilakukan Fiqih & Suprihatin (2021) menunjukkan bahwa terdapat peran dukungan sosial dan optimisme terhadap *stress-related growth*.

Optimisme adalah harapan yang kuat bahwa segala sesuatu dalam hidup dapat diselesaikan dengan baik, terlepas dari masalah dan frustrasi yang sedang dihadapi (Goleman, 1995). Bagi mahasiswa semester akhir yang sedang

menyusun skripsi, perlu memiliki optimisme yang tinggi karena berperan signifikan dalam menumbuhkan keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik, berpikiran positif, dan keyakinan untuk dapat menghadapi kesulitan-kesulitan selama proses pengerjaan skripsi (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Penelitian yang dilakukan Pratiwi, Handoyo, & Murtinugraha (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menyelesaikan studi selama 4 tahun persentase rata-rata sebesar 20%, selebihnya 4,5 sampai 7 tahun. Beberapa hambatan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi meliputi kesulitan menentukan masalah, merumuskan pemikiran ke dalam tulisan, mencari literatur atau bahan pustaka yang sesuai dengan tema atau isu yang diangkat, menguraikan hasil penelitian ke dalam pembahasan, kesulitan dalam mengolah data penelitian, lamanya waktu melakukan penelitian, kesulitan dalam menganalisa data hasil penelitian, masa tunggu untuk ujian terlalu lama, rasa takut yang tinggi menghadapi ujian, ketidaktahuan tentang pelaksanaan ujian (Rismen, 2015). Kesulitan lainnya keterbatasan dana untuk penelitian, waktu istirahat yang kurang, kemalasan dalam mengerjakan, kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, pengelolaan waktu yang tidak efisien, adanya rasa lelah yang diakibatkan dari bekerja sehingga membuat mahasiswa tidak semangat untuk mengerjakan skripsi (Etika & Hasibuan, 2016).

Dalam menghadapi kesulitan tersebut mahasiswa yang optimis cenderung mencari pemecahan masalah, menghentikan pemikiran negatif, dan merasa yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya (Ningrum, 2011); serta memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik (Dewanti & Ayriza, 2021). Mahasiswa akhir yang mempunyai motivasi yang tinggi dalam menulis skripsi, dapat dilihat melalui ciri-ciri diantaranya sebagai berikut: tidak mudah putus asa, rajin membaca buku atau referensi-referensi yang ada, rajin melakukan bimbingan, ulet, tekun dalam mengerjakan skripsi (Lestari, 2012).

Seseorang dengan tingkat optimisme yang tinggi, cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi (Roellyana & Listiyandini, 2016); tingkat *psychological well-being* yang tinggi (Prayogi, Muslihati, & Handarini, 2017); regulasi emosi yang tinggi (Fitri & Indriana, 2018); tingkat depresi yang rendah (Yogi, Trifianingsih, & Agustina, 2018); cenderung memiliki distres psikologis

yang rendah (Hutapea & Mashoedi, 2019); memiliki *problem focused coping* yang tinggi (Valentsia & Wijono, 2020) dan dapat tetap mempertahankan kesejahteraan subjektif walaupun sedang menghadapi kejadian buruk (Dewanti & Ayriza, 2021).

Sebaliknya, seseorang dengan tingkat optimisme yang rendah, cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah (Nandini, 2016); memiliki tingkat *problem focused coping* yang rendah (Suwarsi & Handayani, 2017); memiliki regulasi emosi yang rendah (Fitri & Indriana, 2018); *self-esteem* yang rendah (Sidabalok, Marpaung, & Manurung, 2019); tingkat penerimaan diri yang rendah (Wini, Marpaung, & Sarinah, 2020); dan memiliki tingkat resiliensi yang rendah (Aziz, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat optimisme mahasiswa di salah satu Universitas di DKI Jakarta, diketahui bahwa 16% mahasiswa memiliki tingkat optimisme rendah, 56% mahasiswa memiliki tingkat optimisme sedang, dan 28% mahasiswa memiliki tingkat optimisme tinggi (Fauziah & Wahyuni, 2021).

Penelitian Thanoesya, dkk. (2016) mengenai optimisme mahasiswa dalam proses penulisan skripsi secara keseluruhan menunjukkan bahwa sebanyak 55,7% mahasiswa memiliki rasa optimisme yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi dalam proses penulisan skripsi cenderung mampu untuk mempercayai penyebab baik bersifat menetap (*permanence*), memberikan penjelasan yang spesifik ketika menghadapi peristiwa buruk (*pervasiveness*), dan meyakini suatu peristiwa disebabkan oleh faktor dalam diri (*personalization*).

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di salah satu universitas di Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran optimisme mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
2. Bagaimana gambaran dukungan sosial mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
3. Bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka untuk dapat memfokuskan penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan yang akan dibahas mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi .

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan utama yaitu “Bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi?”

## **E. Tujuan Umum Penelitian**

Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Melalui penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan manfaat ganda, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat praktis.

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling mengenai dukungan sosial dan optimisme mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi UPT-LBK**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak UPT-LBK, dimana dapat memberikan pembinaan pada mahasiswa khususnya dalam memberikan dukungan sosial pada mahasiswa yang dapat menjadi faktor pendukung bagi optimisme mahasiswa. Selain itu, juga sebagai dasar untuk konselor dalam mengembangkan program BK yang dapat meningkatkan dukungan sosial serta optimisme pada mahasiswa.

#### **b. Bagi Mahasiswa**

Peneliti mempunyai harapan bahwa hasil penelitian ini bisa memberi pengetahuan dan wawasan untuk mahasiswa terkait pentingnya dukungan sosial serta optimisme bagi mahasiswa dalam kelancaran proses penyusunan skripsi, sehingga mahasiswa yakin bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan hambatan dan percaya mereka akan mendapatkan hasil yang baik.

#### **c. Bagi Peneliti lain**

Hasil penelitian ini bisa dipergunakan selaku bahan guna menjadi dasar pemberian layanan dan menambah wawasan dalam melakukan penelitian lanjutan terkait dukungan sosial dan optimisme bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.