

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang dalam proses menimba ilmu atau belajar yang terdaftar disalah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi baik swasta atau negeri maupun lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, perencanaan dalam bertindak, berpikir kritis dan bertindak dengan cepat serta tepat merupakan sifat yang melekat pada diri setiap mahasiswa (Siswoyo, 2013).

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan pendidikan dengan perguruan tinggi (Abdulloh, 2018). Mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi agar dapat memperoleh gelar sarjana (Sari, 2016). Persyaratan untuk lulus di perguruan tinggi menuntut mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan skripsinya (Etika, 2016).

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mahasiswa adalah siswa belajar pada perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa atau mahasiswi yang sedang dalam mengerjakan skripsi atau tugas akhir (Sholiehah, 2022). Mahasiswa termasuk dalam masa perkembangan dewasa dini karena berada pada rentang usia 18-40 tahun (Hurlock, 2012). Masa dewasa dini biasanya dianggap sebagai suatu permulaan masa dewasa ketika mahasiswa menghadapi beberapa pilihan seperti harus melanjutkan akademik, karir, pasangan dan identitas diri (Lastary, 2018). Mahasiswa tingkat akhir biasanya berada pada rentang usia 20 hingga 25 tahun bahkan lebih, dan termasuk dalam tahapan dewasa dini (Abdulloh, 2018).

Menurut Hurlock (2012) terdapat beberapa kesulitan yang harus dihadapi mahasiswa sebagai individu dalam pemenuhan kebutuhan tugas perkembangannya. Pemenuhan kebutuhan tersebut merupakan salah satu cara mahasiswa memperoleh *happiness*, sehingga ketika individu tidak mampu memenuhi kebutuhannya maka dapat menghambat tercapainya *happiness*. Individu dapat dikatakan bahagia ketika mampu menerima segala sesuatu yang dimilikinya dengan emosi positif, mampu beradaptasi dengan lingkungannya, serta mampu menyesuaikan antara realita dengan harapan yang dimiliki (Akhtar, 2019).

Dr. Bramastia, M.Pd yaitu pengamat kebijakan pendidikan, doktor ilmu Pendidikan UNS Surakarta menjelaskan bahwa skripsi dapat mengakibatkan tekanan dan menjadi problem utama yang paling biasa dirasakan mahasiswa (Indarwati, 2018). Mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dapat merasakan ketegangan psikis yang memburuk dan memunculkan berbagai gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan obsesif kompulsif serta hilangnya *happiness* (Antonia, 2020). Kondisi emosional, kognisi, fisik dan fungsi intrapersonal menentukan kondisi psikis mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi (Bestari, 2015). Sunarty (2016) menjelaskan bahwa dalam proses pengerjaan skripsi terdapat hambatan-hambatan lainnya yang menyertai seperti komitmen yang kurang untuk menyusun skripsi, takut jika naskah skripsi tidak disetujui pembimbing, menunda revisi, sulit memfokuskan diri, tidak ingin berbuat salah dalam penulisan, tidak suka tantangan dalam penulisan, dan kurang gigih atau ulet dalam penulisan skripsi.

Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam penyusunan skripsi atau tugas akhir, mahasiswa dapat mengalami stres akibat kurangnya persiapan. Gejala ketidakbahagiaan yang dialami mahasiswa tingkat akhir adalah seperti gejala fisik, psikis dan kurangnya kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang ada (Indarwati, 2018). Dilansir dari Karawang Post menjelaskan jika mahasiswa tingkat akhir berinisial MN dari salah satu universitas di kota Malang hampir melakukan percobaan bunuh diri dengan meloncat dari sebuah jembatan, namun perbuatan tersebut digagalkan oleh warga setempat dan pihak kepolisian hingga mahasiswa tersebut menangis histeris. Alasan MN melakukan percobaan bunuh diri karena ketakutan tidak dapat lulus dan menyelesaikan skripsi tepat waktu (Mulyati, 2021).

Mahasiswa juga mengeluhkan beberapa kendala dalam mengerjakan skripsi atau tugas akhir diantaranya adalah mengeluh, sering merasa pusing, mudah lelah, tidak bersemangat, dan merasa direnggut *happiness* nya (Gamayanti, 2018). Kesulitan lain dalam penelitian Damayanti (2020) adalah bimbingan *online* atau daring saat mengerjakan skripsi, kesulitan mencari jurnal-jurnal secara *online* atau referensi yang menunjang penyelesaian skripsi, sulitnya menggunakan kuesioner berbasis *online*, proses observasi dalam pelaksanaan penelitian, mencari topik judul atau fenomena apabila ada pergantian judul, merasakan krisis ekonomi dan pelaksanaan bimbingan yang berpindah-pindah tempat dengan waktu yang tidak menentu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solehah (2021) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2018 yang menghadapi skripsi didapatkan hasil bahwa

sebanyak 70% mahasiswa merasakan *happiness* dengan kategori sedang, 10% berada pada kategori tinggi dan 20% berada pada kategori rendah. Individu yang merasakan *happiness* adalah individu yang mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mampu mengelola stres, memiliki empati dan bersemangat mencapai tujuan yang diinginkan.

American College Health Assosiation-National College Health Assesment (ACHA-NCHA) dalam jurnal *Ners and Midwifery Indonesia* (2015) meneliti perjalanan mahasiswa dari tahun kedua hingga empat di berbagai institusi pendidikan di Amerika, dan menemukan ada sekitar 30% dari mahasiswa yang menyatakan bahwa mereka merasa tertekan dan tidak dapat berbuat apa-apa terutama pada tingkat akhir. Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami ketidakbahagiaan hingga depresi tetapi tidak paham harus kemana untuk mengatasinya (Krisdianto, 2015).

Sebanyak 80,5% responden dalam penelitian Damayanti (2020) menunjukkan bahwa kegiatan selain mengerjakan skripsi adalah bekerja. Kelelahan dalam bekerja juga dapat menjadikan proses keterlambatan dalam mengerjakan skripsi yang berdampak pada kelelahan psikis serta hilangnya *happiness* (Hasibuan, 2020). Faktor menurunnya *happiness* pada mahasiswa tingkat akhir mempengaruhi kinerja mahasiswa tersebut dalam mengerjakan skripsi atau tingkat akhir, yang menyebabkan penundaan akan mengerjakan sesuatu (Wijayanti, 2020).

Penelitian Zakaria (2017) di Universitas Muhammadiyah Malang terhadap 200 subjek yang tersebar dalam 10 fakultas menunjukkan hasil bahwa, sebesar 8,5% mahasiswa mengalami ketidakbahagiaan hingga stress dalam tingkatan ringan, sedangkan kategori sedang sebesar 86,5% dan untuk kategori berat sebesar 5%. Hasil tersebut mencerminkan bahwa skripsi menjadi proses yang sangat diprioritaskan oleh mahasiswa dalam proses perkuliahan, sehingga dalam prosesnya kerap membuat mahasiswa kehilangan *happiness* hingga berujung stres.

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan Anwar (2018) mengenai *happiness* mahasiswa tingkat akhir terdapat 18,5% dalam kategori sangat rendah, 13% rendah, 20% sedang, 33% tinggi, dan 15,5% sangat tinggi. Hasil penelitian Bestari (2015) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami ketidakbahagiaan menjalani proses skripsi hingga merasa stres yaitu 17,1% mengalami stres rendah, 51,2% mengalami stres sedang, dan 31,7% mengalami stres tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami

ketidakhahagiaan menjalani kehidupannya yang ditandai dengan rasa sedih, tertekan dan stres.

Ketidakhahagiaan mahasiswa tingkat akhir ini tidak hanya karena tuntutan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi saja, namun karena tidak sedikit dari mahasiswa yang masih mengambil mata kuliah lain selain skripsi yang dapat memecahkan konsentrasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi (Sari, 2016). Desakan dari orang tua terhadap kelulusan bahkan perencanaan karier untuk bekerja setelah lulus menjadikan mahasiswa tingkat akhir lebih tertekan dibandingkan mahasiswa tingkat awal (Marbun, 2017). Rasa tertekan membuat mahasiswa semakin tidak merasakan *happiness* dimasa-masa terakhirnya berkuliah dengan menunjukkan kesedihan dan merasa kurang mendapatkan kesejahteraan dalam hidupnya (Aditama, 2017).

Gambaran tingkat *happiness* mahasiswa dalam penelitian Abdullah (2018) lebih dipengaruhi oleh dimensi kepuasan hidup, artinya mahasiswa mampu memahami apa saja kebutuhan yang harus mereka penuhi dan yang benar-benar diprioritaskan. Sehingga apabila keinginan atau cita-cita dari individu tidak tercapai, maka mereka akan lapang dada dan tidak menyalahkan pihak yang lainnya (Sholiehah, 2022).

Banyak mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan masa perkuliahannya dengan tepat waktu karena beban SKS yang diberikan. Banyak faktor baik internal maupun eksternal menyebabkan mahasiswa tersebut memiliki problem dalam masa belajar (Raharjo, 2014). Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dapat mempengaruhi cara mereka dalam menggambarkan *happiness*.

Happiness merupakan kualitas menyenangkan bagi setiap orang, *happiness* sebagai istilah yang sering digunakan untuk menjelaskan kualitas hidup seseorang (Anggoro, 2013). Pada aktivitas pembelajaran, *happiness* merupakan faktor keberhasilan mahasiswa, dimana mahasiswa yang mengalami perasaan bahagia ketika belajar akan memiliki semangat dan konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran (Hasibuan, 2020). *Happiness* juga merupakan apresiasi keseluruhan hidup individu, dan seberapa banyak individu menyukai kehidupan yang dimiliki (Veenhoven, 2017).

Happiness di Indonesia menurut Rahayu (2016) menunjukkan hasil estimasi determinan yang meliputi pendapatan per kapita, tingkat pendidikan, dan kesehatan serta beberapa komponen modal sosial. *Happiness* juga dipengaruhi secara positif oleh tingkat

pendidikan. Karena pendidikan yang lebih tinggi dapat membuka peluang yang lebih besar dalam menjalin relasi dan *network* (Chen, 2012).

Faktor lain yang mempengaruhi *happiness* menurut Seligman (2014) adalah kehidupan sosial, agama, pernikahan, usia, uang, kesehatan dan pendidikan. Di Indonesia indeks komposit *happiness* pada tahun 2017 disusun oleh tiga dimensi yakni dimensi kepuasan hidup, dimensi perasaan, dan dimensi makna hidup (Hasibuan, 2020). *Happiness* merupakan individu yang memiliki psikologis positif yang menimbulkan emosi-emosi positif berupa kepuasan hidup, pikiran serta perasaan positif selama menjalani hidup.

Emosi-emosi positif dapat berupa emosi positif di masa lalu, sekarang, atau masa depan. Sehingga individu dapat menggerakkan emosi-emosi yang telah dirasakan ke arah yang lebih positif dan dapat mengubah cara berpikir dari masa lalu untuk menjalani masa sekarang, serta berpikir untuk menjalani masa depan. Emosi-emosi positif di masa lalu dapat berupa kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian (Seligman, 2018).

Happiness merupakan kondisi dimana individu menikmati suatu keadaan (Seligman, 2018). *Happiness* merupakan kesimpulan secara umum yang dilakukan individu terkait dengan emosi positif dan negatif serta kepuasan hidupnya (Riza, 2015). *Happiness* adalah satu hal yang ingin diraih oleh semua individu, baik kaum laki-laki maupun perempuan dan merupakan tujuan hidup sebagian besar individu (Miwa, 2012). Individu yang bahagia adalah individu yang mempunyai kepuasan terhadap apa yang dimiliki di kehidupannya seperti bersama keluarga dan orang terdekatnya (Putri, 2011).

Happy person adalah individu yang memiliki ciri bekerja keras untuk melaksanakan potensi dirinya, kompeten, dan memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* (Riza, 2015). *Psychological well-being* adalah suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan (Ryff, 2014). *Psychological well-being* adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan serta kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal (Joy, 2018). *Psychological well-being* merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada setiap individu agar dapat menghadapi dan menjalankan tugas perkembangannya secara penuh dan menghadapi tanggung jawab serta mencapai potensi dirinya .

Individu yang sudah mencapai kesejahteraan psikologis merupakan individu yang telah memahami tujuan hidup dan kehidupan, memiliki kontrol diri dan sosial yang baik, memiliki pemaknaan dalam menjalani kehidupannya, baik itu kehidupan yang menguntungkan maupun tidak menguntungkan (Kasturi, 2016). *Psychological well-being* merupakan harapan semua individu, yang pemenuhannya dipengaruhi oleh hubungan positif dengan orang lain dan pencapaian potensi yang dimiliki oleh individu (Nur, 2021). Individu yang telah mencapai kesejahteraan psikologis, merupakan individu yang telah memenuhi harapan hidupnya. Harapan-harapan individu dapat dicapai apabila individu memahami dan memaknai hidupnya dengan baik, dan merupakan hasil dari kontrol diri dan sosial yang baik.

Penelitian Fadhillah (2016) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *psychological well-being* dengan *happiness*. Hasil penelitian Akhtar (2019) menunjukkan hasil bahwa *psychological well-being* membantu individu dalam menumbuhkan emosi positif, memperoleh kepuasan hidup dan *happiness*, dan mengurangi kecenderungan individu untuk berperilaku negatif. *Happiness* dapat diperoleh dari kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Bahrololoum (2012) berpendapat bahwa *happiness* merupakan sebuah emosi positif, termasuk didalamnya rasa ikhlas, kebersyukuran, dan kepuasan hidup akan kesejahteraan fisik maupun psikis.

Fadhillah (2016) berpendapat bahwa semakin tinggi *psychological well-being* pada individu, maka semakin tinggi pula *happiness*. Bahrololoum (2012) mempertegas bahwa individu yang *happy* merupakan seseorang yang memiliki penerimaan diri, dukungan sosial, memiliki pemaknaan dan menikmati segala kehidupannya, selalu terlihat merasa puas serta memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang baik. Individu yang memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis, akan membawa dirinya pada *happiness*. *Happiness* merupakan tujuan yang di cita-citakan setiap individu.

Penulis memperkuat hasil pembahasan mengenai fenomena yang telah dipaparkan tersebut dengan melakukan wawancara kepada 15 mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi dari berbagai fakultas di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Subjek pertama tidak memiliki kepercayaan diri, mengakupesimis dan tidak memiliki target kapan individu tersebut akan lulus. Subjek kedua merasa apatis, tidak peduli terhadap lingkungan sekitar dan hanya memikirkan skripsinya saja. Subjek ketiga merasa tidak memiliki tujuan serta target dan kebingungan untuk menyelesaikan skripsi. Subjek keempat merasa tidak mengetahui

potensi diri individu tersebut, hanya sekadar kuliah dan menyelesaikan skripsi saja. Subjek kelima merasa semenjak mengerjakan skripsi, tidak lagi berpartisipasi dalam kegiatan apapun dan hanya berfokus terhadap skripsi. Subjek keenam merasa tidak memiliki kemandirian, jalan serta arah hidupnya tergantung oleh dosen pembimbing. Subjek ketujuh merasa tidak memiliki arah hidup, hanya ingin menyelesaikan skripsi terlebih dahulu. Subjek kedelapan merasa semenjak mengerjakan skripsi, individu tersebut tidak suka membantu teman dan cenderung apatis. Subjek kesembilan merasa tidak merawat diri serta menjaga kesehatan, senang bergadang dan berpikir bahwa hidupnya tidak lagi bermakna. Subjek kesepuluh tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri. Subjek kesebelas tetap merasa hidupnya bermakna, namun dengan peran serta bantuan dari teman. Subjek keduabelas merasa tidak lagi memiliki keterbukaan terhadap keluarga dan cenderung takut mengecewakan orang tua karena skripsinya yang sedang dihadapi. Subjek ketigabelas merasa kesulitan mengontrol pikiran atau diri, dan hanya peran teman atau keluarga saja yang dapat membantu individu tersebut tetap relaks. Subjek keempat belas merasa mengalami mental *down*, namun merasa normal kembali setelah ikut serta berkegiatan sosial. Subjek terakhir merasa tidak memiliki keterbukaan terhadap teman ataupun keluarga.

Berdasarkan pemaparan fenomena di atas, maka timbul rasa penasaran peneliti tentang kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* dan hubungannya dengan *happiness* atau *happiness* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penulis melakukan penelitian berlandaskan oleh penelitian Fadhillah (2016) yang berjudul “Hubungan antara *Psychological Well-Being* dan *Happiness* pada Remaja di Pondok Pesantren”, penelitian “*Gratitude, Psychological Well-Being and Happiness among College Students: A Correlational Study*” (Gupta, 2021), dan penelitian “*Psychological Well-Being and Happiness among Young Adults under the Condition of Lockdown*” (Devi, 2021). Persoalan-persoalan tersebut perlu dikaji lebih dalam hingga mendapatkan hasil mengenai hubungan antara *psychological well-being* dengan *happiness* pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Selain itu, pertimbangan peneliti untuk meneliti mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya tersebut adalah belum terdapatnya penelitian tentang *psychological well-being* atau *happiness* padamahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. Peneliti mempertimbangkan untuk mengadakan penelitian mengenai “Hubungan *Psychological well-being* dengan *Happiness* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Sholiehah (2022) menjelaskan fakta bahwa kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dapat mempengaruhi cara mereka dalam menggambarkan *happiness*. Penelitian Antonia (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dapat merasakan ketegangan psikis yang memburuk dan memunculkan berbagai gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan obsesif kompulsif serta hilangnya *happiness*.

Solehah (2021) melakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2018 yang menghadapi skripsi didapatkan hasil bahwa sebanyak 70% mahasiswa merasakan *happiness* dengan kategori sedang, 10% berada pada kategori tinggi dan 20% berada pada kategori rendah. Individu yang merasakan *happiness* adalah individu yang mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mampu mengelola stres, memiliki empati dan bersemangat mencapai tujuan yang diinginkan.

Krisdianto (2015) mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami ketidakbahagiaan hingga depresi tetapi tidak paham harus kemana untuk mengatasinya. Penelitian Zakaria (2017) menjelaskan bahwa Hasil tersebut mencerminkan bahwa skripsi menjadi proses yang sangat diprioritaskan oleh mahasiswa dalam proses perkuliahan, sehingga dalam prosesnya kerap membuat mahasiswa kehilangan *happiness* hingga berujung stres.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan teori yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan *happiness* Mahasiswa yang sedang Menghadapi Skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah peneliti uraikan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *Psychological well-being* dengan *Happiness* Mahasiswa yang sedang Menghadapi Skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik bagi kepentingan teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang Psikologi, serta menambah pengetahuan mengenai teori *Psychological well-being* atau *Happiness*.

2. Manfaat Praktis

- a) Untuk Mahasiswa dan Peneliti: Memotivasi untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik guna meraih *happiness* tidak hanya pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi, namun bagi mahasiswa umum.
- b) Untuk Tenaga Pendidik: Memberikan tambahan ilmu pengetahuan, khususnya untuk dosen atau guru dan konselor serta dapat membantu menemukan cara untuk meningkatkan *psychological well-being* dan *happiness* pada mahasiswa maupun bagi tenaga pendidik itu sendiri.
- c) Peneliti lainnya: Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu dijadikan dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan hubungan antara *psychological well-being* dan *happiness*.