

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa menurut Gafur (2015) memiliki dua kata dimana maha memiliki arti besar, dan siswa memiliki arti sedang dalam masa pembelajaran, yang berarti mahasiswa merupakan individu yang telah terdaftar dalam perguruan tinggi, memiliki kartu tanda mahasiswa, diakui oleh pemerintah dan mampu memperoleh pengetahuan dengan sendirinya karena dianggap sudah masuk usia dewasa. Mahasiswa adalah seorang individu yang telah menempuh pendidikan sampai ke jenjang perguruan tinggi guna mempersiapkan diri untuk memperoleh suatu keahlian pada tingkat sarjana (Budiman, 2006).

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani masa transisi remaja akhir ke masa dewasa awal, sehingga banyaknya perubahan yang dilalui saat masa transisi yang dialaminya ini mengakibatkan individu harus bisa menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang ada (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Masa transisi yang dilalui mahasiswa merupakan peralihan dari rasa ketergantungan menjadi rasa kemandirian baik dari segi kebebasan penentuan kehidupan, ekonomi, serta pandangan akan masa depan yang lebih realistis, dengan begitu mahasiswa pasti akan menghadapi berbagai konflik (Putri, 2018). Menurut Santrock (2012) periode perkembangan individu yang memiliki masa dewasa awal masuk dalam rentang umur 18 - 25 tahun, dimana periode perkembangan pada usia dewasa awal ini memiliki salah satu ambisi untuk dapat memiliki kemandirian secara pribadi.

Menurut (Roellyana & Listiyandini, 2016) setiap mahasiswa dalam proses perkuliahannya akan menghadapi dua tahap, yang pertama adalah keharusan untuk mencapai jumlah Satuan Kredit Semester (SKS) yang telah ditentukan

oleh universitas dan yang kedua adalah dengan menyelesaikan tugas akhir yang berupa skripsi. Hampir semua perguruan tinggi menggunakan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan dikarenakan adanya surat Dirjen Dikti No.152/e/t/2012 perihal Publikasi Karya Ilmiah, yang menjabarkan di poin satu bahwa guna menyelesaikan program Sarjana, individu wajib menghasilkan sebuah makalah yang diterbitkan pada jurnal ilmiah (Dirjen Dikti, 2012).

Cukup banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dan merasakan beban yang cukup besar dalam mengerjakan tugas akhir sehingga membuat mahasiswa mendapat tekanan baru dalam pengerjaan tugas akhir. Beberapa hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhirnya ini antara lain revisi skripsi yang terus berulang, sulit untuk mencari referensi, sulit untuk bertemu dengan dosen pembimbing, perasaan takut untuk menemui dosen pembimbing yang akhirnya membuat mahasiswa menunda dalam menemui dosen pembimbing. Segala tuntutan yang datang dari berbagai pihak serta tugas yang ada sampai akhir perkuliahan, cukup membuat banyak mahasiswa kurang merasakan kesejahteraan dalam hidupnya (Aulia & Panjaitan, 2019).

Menurut Isdiyah & Ernawati (2021) mahasiswa memiliki tuntutan untuk mampu menguasai ilmu praktik bukan saja ilmu teori yang harus diaplikasikan terhadap lingkungan sekitar yang biasanya berupa pemberian tanggung jawab untuk menyelesaikan masa perkuliahan dengan berbagai macam tugas serta diakhiri dengan tugas akhir seperti skripsi sebagai akhir dari perjuangan untuk mendapatkan gelar sarjana. Menurut Cahyono (2019) masyarakat memiliki harapan lebih kepada mahasiswa untuk mampu berperan sebagai agen perubahan dan agen pemberdayaan, memiliki *social control* untuk menutup celah kezaliman, *iron stock* serta memiliki *moral force* dalam kehidupannya. Mahasiswa pun memiliki tanggung jawab untuk menjadi generasi penerus bangsa yang mampu menguasai ilmu yang telah dipelajarinya dan diharapkan ketika lulus dari universitas dengan jurusan yang telah dipilih, mahasiswa akan mampu menghadapi persaingan global yang ada (Sitompul dkk, 2019).

Beberapa tuntutan hidup yang berasal dari dalam maupun luar kampus cenderung membuat kesejahteraan psikologis mahasiswa menurun sehingga akan menimbulkan gejala stress. Hal ini dikarenakan mahasiswa dituntut untuk mampu menghadapi masalah serta bertanggung jawab dalam menghadapi masalah yang dilalui. Selain itu, mahasiswa kerap kali didesak untuk lulus dengan tepat waktu, dengan sekaligus mempersiapkan tugas akhir berupa skripsi, dan juga persiapan dalam karier yang akan mahasiswa hadapi setelah lulus, tidak jarang pula pikiran-pikiran negatif dari dalam diri mahasiswa menjadi pemicu gejala stress. Kasus percobaan bunuh diri ataupun bunuh diri yang telah terjadi di kalangan mahasiswa menjelaskan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis tersebut mampu mengakibatkan gejala stress ringan dan bahkan mengakibatkan depresi. (Kholidah & Alsa, 2014).

Menurut penelitian pada *Center for Economics and Development Studies* (CEDS) yang telah dilakukan oleh Universitas Padjajaran dan dilansir pada halaman resmi Universitas Jenderal Achmad Yani pada bulan November 2021, penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat sebanyak 19,47% mahasiswa mengeluh depresi setahun setelah pandemi covid-19 berlalu, selanjutnya sebanyak 50,5% mahasiswa mengeluh depresi, pun setelah melewati satu setengah tahun setelah pandemi tersebut berlalu. Menurut riset tersebut, hal ini dikarenakan mahasiswa mengalami star syndrome, kurangnya percaya diri, masalah dalam keluarga, masalah ekonomi dan sosial, masalah dalam berpacaran, ekspresif dalam beremosi, serta beban akademik yang cukup berat (Humas Unjani, 2021).

Berita yang dilansir oleh TvOne News dengan judul berita “Viral Mahasiswa Depresi Karena Skripsi Hingga Dipasung, Tuai Komentar Netizen” pada Juli 2022 lalu juga menguatkan data dimana dalam berita tersebut tertulis adanya seorang laki-laki dan diketahui merupakan seorang mahasiswa yang mengalami gangguan psikis berupa depresi atau anxiety disorder yang disebabkan oleh stress akibat pengerjaan skripsi atau tugas akhir sebagai penentu kelulusan mahasiswa tersebut sehingga menyebabkan dirinya dipasung. Berita tersebut juga menuliskan bahwa sang mahasiswa

sering mengamuk dan membuat rumahnya hancur berantakan bahkan sampai melantur berbicara sendiri dan juga tertawa sendiri (Tim TvOne, 2022).

Dalam kanal berita Detik Jabar dengan judul “Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, ini Penyebabnya” pada September 2022 lalu menuliskan bahwa terdapat data yang mengatakan bahwa di Kota Bandung terdapat 37.497 orang yang menjadi pasien gangguan jiwa. Menurut data tersebut, salah satu kelompok yang mudah mengalami masalah kejiwaan seperti depresi dan stress tersebut adalah kelompok mahasiswa. Dalam berita tersebut terdapat juga penjabaran dari ahli Kesehatan jiwa RSIA Limijati yaitu Elvine Gunawan yang mengatakan bahwa perpindahan usia anak-anak, remaja sampai dengan dewasa biasanya memiliki beberapa tanggung jawab seperti tuntutan sebagai orang dewasa oleh keluarganya, tuntutan akademik, dan masalah lainnya seperti persoalan ekonomi dan perundungan.

Menurut survey singkat yang telah dilakukan, mahasiswa tingkat akhir Universitas Bhayangkara Jakarta Raya juga memiliki hasil *psychological well-being* sebagai berikut, terdapat 16 dari 25 mahasiswa yang merasa ragu akan kemampuan diri sendiri, 15 dari 25 mahasiswa merasa sulit untuk bergaul dengan individu sekitar, 23 dari 25 mahasiswa merasa tidak mampu mengambil keputusan disaat mendesak, 17 dari 25 mahasiswa merasa tidak mampu untuk menolak ajakan negatif dari individu sekitar, 14 dari 25 mahasiswa merasa tidak memiliki tujuan yang jelas ketika lulus kuliah nanti dan 21 dari 25 mahasiswa merasa kurang mampu untuk merubah diri menjadi lebih baik lagi. Sehingga dapat disimpulkan terdapat mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* rendah di kalangan kampus.

Menurut Tang, dkk (2019) *Psychological well-being* merupakan suatu susunan yang cukup kompleks, dimana *psychological well-being* ini membicarakan tentang fungsi serta pengalaman psikologis seorang individu yang berjalan secara optimal. Menurut mereka juga *psychological well-being* merupakan hal inti dalam kesehatan mental karena mampu didefinisikan sebagai kebahagiaan hedonis seperti kenikmatan dan kesenangan, kebahagiaan eudaimonik seperti arti suatu makna dan pemenuhan dalam

suatu kebutuhan, serta dapat didefinisikan sebagai suatu ketahanan seperti cara mengatasi sesuatu, cara meregulasi emosi serta mampu memecahkan masalah dengan baik dan benar.

Sementara *psychological well-being* menurut Yuliani (2018) sangat erat kaitannya dengan pencapaian kemampuan serta perkembangan individu dalam mencapai kemandirian dan hidup yang sejahtera, beberapa dampak yang dihasilkan oleh *psychological well-being* adalah perasaan senang, bahagia, serta rasa puas yang dialami individu ketika mampu mencapai sesuatu. *Psychological well-being* bukan saja tentang perasaan senang atau bahagia, namun juga tentang individu yang mampu merasa puas dalam hidupnya karena berhasil mencapai aspek penerimaan diri, hubungan sosial yang baik, tujuan hidup yang terarah, pertumbuhan diri, kemandirian, serta adaptasi dalam lingkungan sekitar yang baik (Isdiyah & Ernawati, 2021).

Mahasiswa yang memiliki kecenderungan *psychological well-being* yang tinggi biasanya dianggap memiliki tingkat kesehatan mental yang cukup baik serta mampu untuk mempertahankan hubungan yang positif dengan individu lain disekitar mahasiswa tersebut (Khairani et al., 2019). Sejalan dengan pernyataan sebelumnya, Waghmare (2016) juga mengatakan bahwa para mahasiswa tersebut yang memiliki *psychological well-being* cenderung tinggi memiliki indikasi sebagai individu yang produktif dan mampu mempertahankan sikap yang positif dalam kehidupannya. Ia juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* berarti individu memiliki konsep yang tersusun untuk mengembangkan dirinya sendiri dalam mencari rasa bahagia.

*Psychological well-being* yang rendah pada mahasiswa bisa ditandai dengan perilaku kurang percaya diri, selalu bergantung dengan individu lain, sulit dalam menjalin hubungan positif dengan individu lain, tidak memiliki tujuan hidup, dan sulit untuk menerima pengalaman baru (Kurniasari et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penjelasan Isdiyah & Ernawati (2021) yang menuliskan bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* kurang baik cenderung akan mudah untuk terpuruk dalam perasaan tertekan dan

stress, merasa malas dan mudah menyerah terhadap keadaan yang tidak sesuai ekspektasinya tanpa mencobanya terlebih dahulu, serta tidak mampu untuk mengembangkan diri. Sehingga fenomena mahasiswa yang mengalami stress, depresi, atau bahkan bunuh diri karena nilai yang menurun, banyaknya tugas, dan sedang menyusun tugas akhir bisa dikatakan bahwa mahasiswa tersebut memiliki *psychological well-being* yang cenderung rendah.

Pemberian dukungan sosial yang mengarah pada kesehatan jiwa bagi para mahasiswa sangatlah dibutuhkan ketika mahasiswa tersebut sedang mengemban pendidikan tinggi seperti tugas akhir penelitian, penulisan disertasi, bimbingan tugas akhir, dan lainnya (Alawiyah et al., 2022). Menurut penelitian tersebut juga dukungan sosial mampu memelihara serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik, mampu mengaplikasikan kesejahteraan pada diri individu tersebut atau individu lain, merasakan perasaan memiliki atau dimiliki, memiliki kesadaran diri yang cukup tinggi, mengurangi perilaku stress pada individu, serta mampu meningkatkan harga diri pada individu.

Dukungan sosial menurut Adnan dkk (2016) merupakan pemberian informasi secara verbal maupun nonverbal yang diberikan oleh individu terdekat serta mampu membuat penerima informasi merasa lebih percaya diri, tenang, dimengerti, disayang dan diperhatikan. Selanjutnya, menurut mereka ikatan sosial dan kelekatan dengan individu lain dianggap sebagai salah satu aspek yang mampu memberi efek puas secara emosional dalam kehidupan seorang individu. Seperti dalam penelitian yang dilakukan Aziz & Fatma (2013), individu yang sedang menghadapi masalah pasti akan membutuhkan kebutuhan sosial dan kebutuhan psikis; salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tersebut, individu cenderung mencari dukungan sosial dari orang sekitar.

Dukungan sosial yang cenderung tinggi ditandai dengan individu yang tidak mudah menyerah, terus berusaha mencapai tujuan yang dimiliki dengan maksimal, dan mampu mempersiapkan diri untuk tantangan-tantangan yang akan dihadapi di saat mendatang, Tetapi, individu yang memiliki dukungan

sosial yang cenderung rendah biasanya menganggap diri tidak berharga, merasa tidak memiliki harapan, merasa tidak dihargai dan selalu merasa sendiri ketika menghadapi suatu tantangan (Suciani & Rozali, 2014).

Hasil yang didapat dari survey yang telah peneliti lakukan untuk mengetahui tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya adalah sebagai berikut, terdapat 17 dari 25 mahasiswa yang merasa kurang mendapat perhatian dan dorongan positif saat stress dalam pengerjaan tugas akhir, terdapat 17 dari 25 mahasiswa merasa jarang untuk dilibatkan dalam penentuan keputusan Bersama, terdapat 18 dari 25 mahasiswa merasa jarang dibantu ketika ada kesulitan dalam pengerjaan tugas akhir, dan terdapat 20 dari 25 mahasiswa yang merasa jarang menerima masukan dan saran untuk membantu pengerjaan tugas akhir mahasiswa tersebut, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diterima rendah.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian “Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Studi”.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Ghoffar Ismail dan Endang Sri Indrawati pada tahun 2013 memiliki judul penelitian “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-being* pada Mahasiswa STIE Dharma Putera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang” yang memiliki jumlah sampel sebanyak 105 orang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* dengan hasil koefisien korelasinya sebesar 0,623 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi juga *psychological well-being*-nya. Namun, terdapat 38,8% faktor lain yang mempengaruhi penelitian ini.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Joseph Lah Lo-oh dan Etah Bate-Arrah Ayuk pada tahun 2018 dengan judul "*Social Support and the Psychological Well-being of Academically Stressed Students in the University of Buea*" dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 374 mahasiswa yang merasa stress secara akademik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga memiliki korelasi sebesar 0,160 dengan  $p = 0,000$  dan teman sebaya memiliki korelasi 0,140 dengan  $p = 0,000$  sementara keterlibatan pengajar memiliki korelasi 0,205 dengan  $p = 0,000$  dan ketersediaan bahan untuk belajar memiliki korelasi sebesar 0.417 dengan  $p = 0,000$ . Jadi, dukungan sosial dari berbagai pihak sangat memiliki hubungan yang kuat terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang merasakan stress akademik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Panjaitan pada tahun 2019 dengan judul penelitian "Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir" dengan memiliki jumlah sampel sebanyak 108 mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan skripsi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup tinggi antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stress pada mahasiswa semester akhir tersebut dengan hasil korelasi negatifnya sebesar -0,649 dengan  $p = 0,000$ .

Penelitian yang dilakukan oleh Anju Poudel, Bishnu Gurung, dan Gopal Prasad Khanal pada tahun 2020 memiliki judul "*Perceived Social Support and Psychological Well-being among Nepalese Adolescents: The Mediating Role of Self-esteem*" dengan jumlah sampel yang diteliti sebanyak 348 remaja. Penelitian ini mendapatkan hasil akhir bahwa dukungan sosial yang dirasakan secara tidak langsung mempengaruhi *psychological well-being* namun melalui variabel mediasi yaitu harga diri. Dimana menurut hasil penelitian ini, remaja yang merasakan dukungan sosial yang tinggi mempunyai harga diri yang tinggi juga lalu akan mempengaruhi *psychological well-being* individu tersebut juga.

Pada Penelitian yang dilakukan oleh Ika Setyawati, Siti Atiyyatul Fahiroh dan Agus Poerwanto pada tahun 2022 ini dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di UPT PRSMP Surabaya” dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 55 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tinggi antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi sebesar 0,731 dengan nilai  $p = 0,000$  yang memberikan arti bahwa  $H_0$  diterima.

Penelitian yang dilakukan oleh Catherine Jones, Sophie Zadeh, Vasanti Jadva dan Susan Golombok pada tahun 2022 memiliki judul penelitian “*Solo Fathers and Mothers: An Exploration of Well-Being, Social Support and Social Approval*” dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 19 orang *single mom* dan sebanyak 17 orang *single father*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara dukungan sosial yang diterima dengan status gender yang dimiliki antara *single mom* ataupun *single dad* dimana para individu tersebut tetap mendapatkan dukungan sosial dan penerimaan secara sosial dengan status mereka sebagai orangtua tunggal.

Berdasarkan penjabaran dari para peneliti terdahulu dan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menjalani menyelesaikan studi.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat menambahkan wawasan baru bagi penelitian psikologi yang mengusung pembahasan tentang dukungan sosial, *psychological well-being*, dan hubungan *psychological well-being* dengan mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi. Peneliti juga berharap bahwasanya penelitian ini dapat bermanfaat untuk menjadi referensi para peneliti selanjutnya di kemudian hari.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan mampu mengenali dan mempelajari bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi dan memiliki banyak tanggung jawab memerlukan dukungan sosial untuk melewati persoalan yang sedang dihadapi tersebut, selanjutnya peneliti berharap bahwa para pembaca mampu melihat gambaran antara dukungan sosial yang didapat dengan *psychological well-being* pada seorang individu.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu menjadi pembandingan atau referensi dan penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran tentang dukungan sosial dan *psychological well-being* pada individu yang mungkin berguna untuk penelitian yang sedang diteliti.