

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada masa sekarang ini pendidikan sangat penting terutama untuk bersaing dalam mendapatkan pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan. Di Indonesia, universitas atau perguruan tinggi merupakan salah satu studi formal yang disiapkan untuk membekali individu dengan penguasaan ilmu pengetahuan dan penguasaan teknologi agar mampu berkompetisi di zaman modern (Aziz & Rahardjo, 2013). Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI NO.30 tahun 1990 diartikan sebagai peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu dengan batas usia 18-30 tahun (Ebtanastiti & Muis, 2014).

Menurut Aini & Mahardayani (2011) skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Mahasiswa S1 khususnya sangat erat berkaitan dengan skripsi, sehingga skripsi dapat dikatakan sebagai tolak ukur mahasiswa lulus atau mendapatkan gelar sarjana. Begitu panjang dan rumitnya proses pengerjaan skripsi ini sehingga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, skripsi dapat berpengaruh pada tingkat kebahagiaan mahasiswa. Terutama mahasiswa tingkat akhir.

Fajarwati (2014) mengungkapkan bahwa pakar psikologi membagi kebahagiaan menjadi dua macam yaitu kebahagiaan yang bersifat objektif dan subjektif. Kebahagiaan objektif diukur dengan menggunakan sebuah standar, misalnya aturan agama atau definisi penguasa, sedangkan kebahagiaan subjektif tidak didasarkan pada ketentuan manapun, melainkan mengacu pada masing-masing pribadi, sehingga pada setiap orang dapat berbeda. Para ilmuwan tidak menggunakan ukuran objektif karena sulit diterapkan untuk penelitian ilmiah, sehingga mereka lebih senang menggunakan ukuran kebahagiaan yang subjektif. Kebahagiaan subjektif ini disebut pula *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif yang merupakan sinonim kebahagiaan.

Menurut Cummins (Wulandari, 2013) *subjective well-being* (SWB), dapat diartikan sebagai penilaian diri seseorang yang berdasarkan kepada respon kognitif dan afektif terhadap kehidupan yang dijalani. *subjective well-being* dipahami sebagai hasil evaluasi pada diri setiap individu yang mengarah pada kognitif individu dan afektif. Aspek kognitif mengarah pada bagaimana cara individu berpikir tentang kepuasan hidup secara global, sementara aspek afektif mengarah pada emosi, perasaan atau suasana hati yang dirasakan. Menurut Diener (Mujamiasih, 2013) *subjective well-being* merupakan evaluasi seseorang tentang kehidupannya. Evaluasi yang dilakukan berupa evaluasi kognitif yang meliputi kepuasan hidup serta evaluasi emosi yang berupa jumlah frekuensi yang dialami seseorang tentang efek positif (perasaan menyenangkan) dan efek negatif (perasaan tidak menyenangkan).

Subjective well-being adalah bagian dari dimensi psikologi positif yang berfokus pada seberapa menyenangkan kehidupan yang dimiliki oleh masing-masing individu. Kehidupan menyenangkan yang dimaksud yaitu berhubungan

dengan hadirnya perasaan positif yang nyata dalam kepuasan akan terpenuhinya keinginan individu (Henderson & Knight, 2012). Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi, merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Individu tersebut juga kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa, dan tersenyum lebih banyak dari pada individu yang tidak bahagia. Apabila merasakan kebahagiaan maka bekerja lebih berhati-hati, individu yang bahagia atau sejahtera mendapatkan banyak manfaat nyata bagi kehidupannya yang berasal dari pemikiran positif mereka, termasuk penghargaan sosial yang lebih besar, hasil kerja yang superior, dan lebih banyak aktivitas serta banyak energi (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade 2005). Kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa (Ariati, 2010).

Diener (Mujamiasih, 2013) mengevaluasi *subjective well-being* meliputi empat aspek berupa kepuasan hidup, kepuasan terhadap wilayah penting dalam hidup, afek positif dan rendahnya afek negatif. Individu yang puas terhadap hidupnya secara keseluruhan, banyak merasakan perasaan menyenangkan, merasakan dan mengalami sedikit emosi negatif serta memiliki respon negatif yang rendah terhadap kehidupan, kesehatan, peristiwa dan keadaan sekitar, akan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Sedangkan individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah ditandai dengan ketidakpuasan terhadap hidup, mengalami sedikit kegembiraan, dan sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan (Wulandari, 2013).

Tarigan (2018) menjelaskan bahwa *subjective well-being* terkait dengan rasa puas seseorang akan kondisi hidupnya, seringkali seseorang merasakan

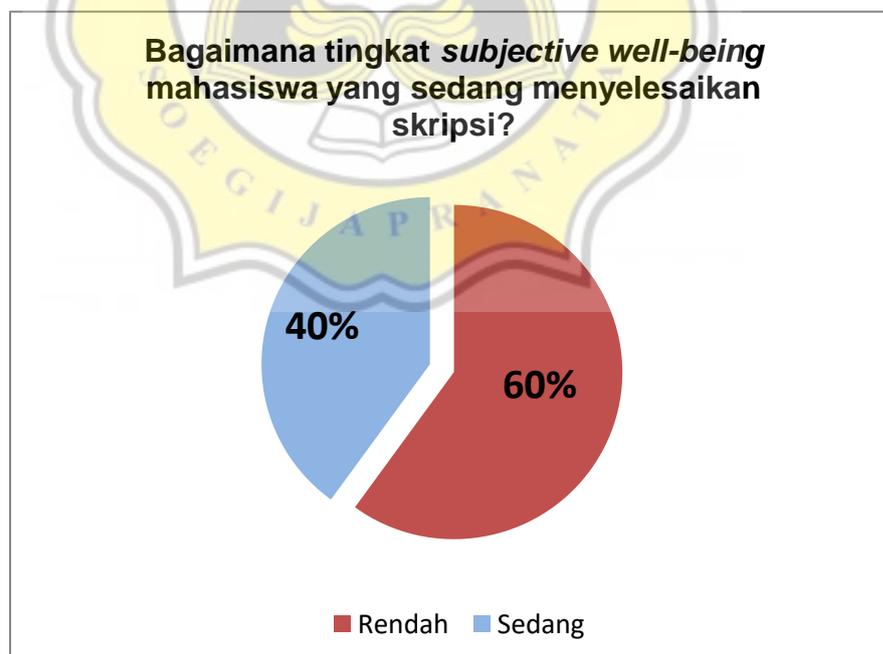
emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. *Subjective well-being* yaitu evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap kehidupannya. Evaluasi tersebut bersifat kognitif dan afektif. Evaluasi yang bersifat kognitif meliputi bagaimana seseorang merasakan kepuasan dalam hidupnya. Evaluasi yang bersifat afektif meliputi seberapa sering seseorang merasakan emosi positif dan emosi negatif. Seseorang dikatakan mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi jika orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah. Kebahagiaan merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai tingkat kegembiraan (Tarigan, 2018).

Lebih lanjut menurut Diener (Mujamiasih, 2013) *subjective well-being* merupakan salah satu prediktor kualitas hidup karena dapat memengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan merasa lebih percaya diri, dapat menjalin hubungan sosial dengan lebih baik, serta menunjukkan performansi kerja yang lebih baik. Komponen *subjective well-being* meliputi komponen kognitif yang berkaitan dengan aspek kepuasan hidup individu dan komponen emosi yang terdiri dari perasaan positif dan perasaan negatif.

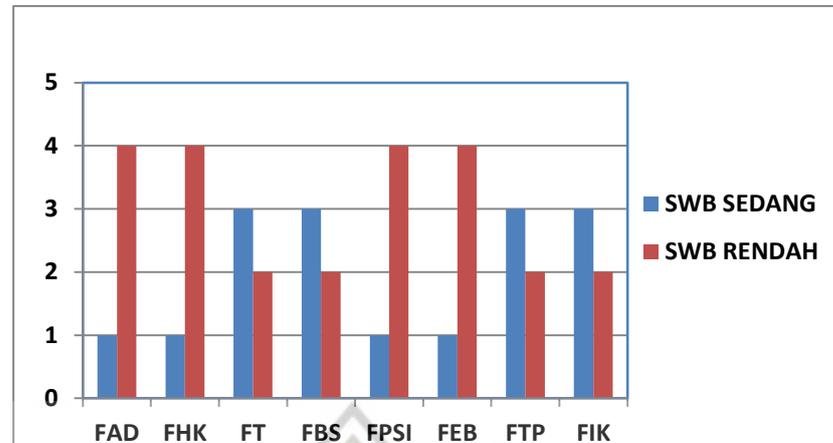
Penelitian ini berdasarkan fenomena rendahnya tingkat *subjective well-being* mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi cenderung mendapat tekanan dari berbagai pihak agar segera menyelesaikan skripsinya. Tekanan ini menyebabkan rendahnya *subjective well-being* yang dirasakan oleh mahasiswa. Hal ini dibuktikan dari survei pra-riset pada tanggal

15 Juni 2018 menggunakan *google form* yang dilakukan pada 40 orang responden mahasiswa angkatan 2014 dan sebelumnya di setiap fakultas Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang sedang menyelesaikan skripsi. Dari 8 fakultas yang ada di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, masing-masing fakultas diambil 5 mahasiswa. Ketika ditanya bagaimana tingkat *subjective well-being* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, 60% (24 orang) responden menjawab bahwa tingkat *subjective well-being* rendah, sementara sisanya 40% (16 orang) responden menjawab bahwa tingkat *subjective well-being* sedang. Tingkat *subjective well-being* ditentukan berdasarkan intensitas atau banyaknya skor yang dijawab oleh responden. Semakin banyak skor yang diperoleh semakin rendah *subjective well-being* mahasiswa tersebut.

Gambar 1.1. Data *Subjective Well-Being*



Sumber: Data primer diolah (2018)

Gambar 1.2. Data *Subjective Well-Being*

Sumber : Data primer (2018)

Berdasarkan data yang diperoleh dari 8 fakultas yang terdapat di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, 4 fakultas diantaranya menunjukkan adanya *subjective well-being* yang rendah. *Subjective well-being* mengacu pada bagaimana orang mengevaluasi hidup mereka, baik secara afektif maupun kognitif. Di dalamnya meliputi variabel-variabel seperti kepuasan dalam hidup, tidak adanya depresi dan kecemasan, serta adanya suasana hati (*mood*) dan emosi yang positif.

Menurut Catrunada & Puspitawati (Aziz & Rahardjo, 2013) perilaku semacam merasa tidak mampu menyusun skripsi, rasa takut melakukan kesalahan dan mengalami kegagalan ketika menyusun skripsi, serta memandang skripsi sebagai tugas yang berat sehingga dihindangi ketakutan berlebihan akan kegagalan menjadi pemicu stress.

Menurut Diener (Mujamiasih, 2013) individu yang memiliki *subjective well-being* yang rendah secara bertahap akan mempengaruhi penurunan kualitas hidupnya. Munculnya emosi negatif seperti rasa sedih, marah, kecewa dan lain-lain akan mengakibatkan individu merasa tertekan, stress atau bahkan hingga depresi.

Stress menurut Santrock (Aziz & Rahardjo, 2013) merupakan respon terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stressor, yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menangani suatu masalah. Dalam penelitian ini, semakin banyak tekanan dan tuntutan yang dihadapkan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi maka akan semakin memperlemah sikap mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *subjective well-being* yang rendah dalam memecahkan masalah dan tuntutan-tuntutan sehingga mengakibatkan dampak fisik yaitu tidur yang tidak sehat atau gelisah.

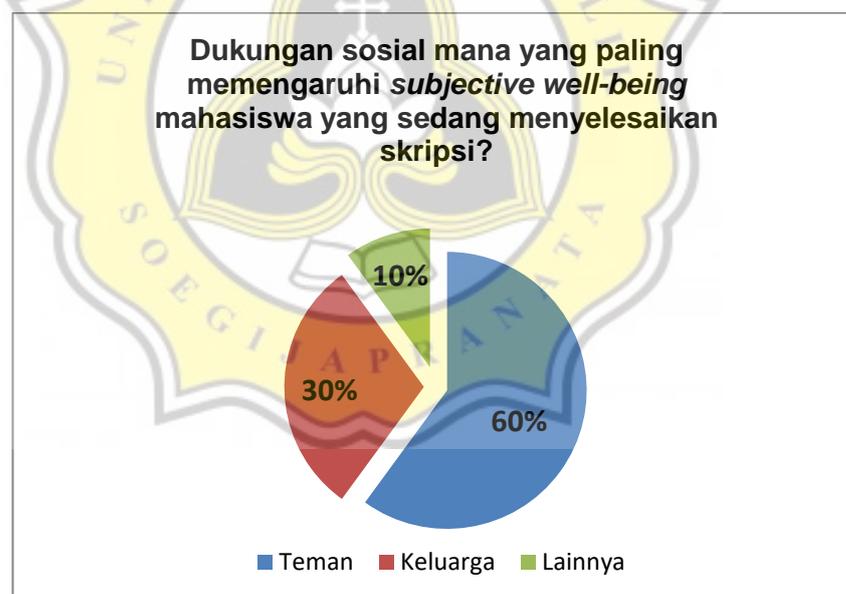
Menurut Diener (Herlena & Seftiani, 2018) tentang faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being*, faktor tersebut antara lain adalah perangai/watak, sifat, karakter pribadi lain, hubungan sosial, pendapatan, dan pengaruh sosial/budaya. Diantara faktor-faktor tersebut, hubungan sosial merupakan satu hal yang menarik untuk diteliti. Hubungan sosial yang baik dipercaya mampu memunculkan berbagai tindakan, antara lain dukungan sosial. Menurut Tarigan (2018), salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah adanya hubungan yang positif dengan orang lain, karena dengan adanya hubungan yang positif tersebut akan mendapat dukungan sosial.

Dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan yang dipandang akan menimbulkan masalah, dalam hal ini adalah keadaan sedang menyelesaikan skripsi. Bantuan tersebut dirasakan dapat menaikkan perasaan positif serta mengangkat harga diri. Setiap individu dalam mencapai *subjective well-being* dalam hidupnya tentu tidak terlepas dari dukungan lingkungan di sekitarnya seperti dukungan sosial teman. Seperti yang dikemukakan oleh Lutfiyah (2017) yang mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari

ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah.

Berdasarkan hasil survei pra-riset lanjutan tentang dukungan sosial mana yang paling mempengaruhi *subjective well-being* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, 60% (24 orang) responden menjawab dari dukungan sosial teman, sementara sisanya 30% (12 orang) responden menjawab dari dukungan sosial keluarga dan 10% (4 orang) responden menjawab dari lainnya

Gambar 1.3. Data Dukungan Sosial



Sumber: Data primer diolah (2018)

Dukungan sosial menurut Tarigan (2018) adalah perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima dari orang atau kelompok lain. Sarafino & Smith (2012) menambahkan bahwa orang-orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka ketika

membutuhkan bantuan. Dukungan sosial bekerja dengan tujuan untuk memperkecil pengaruh tekanan-tekanan atau stress yang dialami individu yaitu keadaan sedang menyelesaikan skripsi.

Penelitian di fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta mengenai dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif memperoleh hasil sebesar 37.6% yang berarti masih terdapat 62,4% variabel lain yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif selain variabel dukungan sosial (Pratisti & Dinar, 2015).

Penelitian lain di fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang mengungkapkan proses penyusunan skripsi merupakan suatu keadaan yang membuat mahasiswa mengalami stress namun tidak membuat mereka menjadi mengalami gangguan fisik dan psikis yang serius. Hal tersebut terjadi karena mereka mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang yang berarti di sekitar mereka, seperti orang tua, teman, pacar dan dosen pembimbing. Tahap perkembangan mahasiswa yang sudah melewati anak-anak dan hampir mencapai masa dewasa, menyebabkan peran teman dan kelompok sebaya menjadi lebih besar. Tidak berarti peran orang tua menjadi berkurang (Astuti & Hartati, 2013).

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan dukungan sosial teman dengan *subjective well-being* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk adalah mengetahui secara empiris apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman dengan *subjective well-being* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

1.3. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan di bidang psikologi, khususnya bidang psikologi positif, psikologi sosial dan psikologi pendidikan yang membahas tentang hubungan antara dukungan sosial teman dengan *subjective well-being* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan referensi terkait dukungan sosial teman dengan *subjective well-being* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan juga mahasiswa yang akan memulai mengerjakan skripsi.

