

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan kelompok rentan terhadap banyak masalah psikologis, sehingga kelompok ini sering menjadi kajian dalam penelitian. Pada bidang psikologi positif, daripada berfokus pada keadaan psikologi negatif maka mengeksplorasi kekuatan remaja dan memberi umpan balik serta melatih remaja untuk menggunakan kekuatan itu dapat secara signifikan mengurangi kemungkinan munculnya masalah psikologi. Salah satu topik dari bidang psikologi positif terkait remaja adalah *subjective well-being* (Kirmani, Sharma, Anas, & Sanam, 2015).

Subjective well-being merupakan evaluasi kognitif dan emosional yang dilakukan individu terhadap kehidupannya, sehingga individu dapat menafsirkan kehidupannya bahagia, tenteram, berfungsi penuh, atau memuaskan (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). *Subjective well-being* juga digambarkan sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang berkaitan dengan komponen kognitif dan emosional, yaitu (1) afek positif atau afek menyenangkan, seperti kegembiraan, kelegaan hati, dan kasih sayang, (2) afek negatif atau afek tidak menyenangkan, seperti ketakutan, kemarahan dan kesedihan, dan (3) pendapat personal mengenai kepuasan hidup (Biswar-Diener, Diener, & Tamir, 2004).

Subjective well-being menjadi indikator kualitas kehidupan seorang individu dan kelompok masyarakat. Kebahagiaan sebagai bagian dari *subjective well-being* dapat memfasilitasi kontak sosial, menurunkan stres, menimbulkan perasaan aktif dan energik yang membuat individu lebih produktif (Utami, 2012).

Afek positif sebagai bagian dari *subjective well-being* berhubungan linier dengan perilaku sehat individu (Kushlev, Drummond, & Diener, 2019). Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa kesejahteraan yang tinggi dan kepuasan hidup secara signifikan meningkatkan kehidupan dalam empat bidang kesehatan dan umur panjang, pekerjaan dan pendapatan, hubungan sosial, dan manfaat sosial (Diener & Ryan, 2009)

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik (Unika) Soegijapranata Semarang, dimana menurut hasil survei identifikasi masalah terhadap lima orang mahasiswa psikologi (2 orang semester III, 1 orang V, dan 2 orang IX) pada tanggal 23 November 2019. Mahasiswa yang duduk di semester awal mengungkapkan suka membolos dan titip absen. Mahasiswa-mahasiswa tersebut menjelaskan perkuliahan tidak menarik dan “berat” sehingga para mahasiswa tersebut membolos untuk “bermain” (misal main *game* dan *clubbing*) atau “bekerja” sebagai bentuk pelampiasan terhadap segala hal yang terkait perkuliahan. Mahasiswa yang duduk di semester tengah mengungkapkan pergaulan teman-teman di kampus kurang menyenangkan.

Para mahasiswa tersebut beranggapan pergaulan “terlalu berani” dan jika tidak mau bergabung akan mengalami diskriminasi, sehingga hal tersebut membuat individu merasa tertekan. Apalagi individu dididik keras dalam keluarga yang agamis, sehingga pergaulan yang ada di kampus membuat dirinya tertekan atau tidak bisa menikmati kuliah dengan menyenangkan. Sementara, mahasiswa yang duduk di semester akhir mengalami problematika dalam penyusunan skripsi. Para mahasiswa tersebut merasa malas menyusun skripsi dan menganggap mata kuliah tersebut sebagai hal yang membebani. Mahasiswa tersebut juga ada yang menyusun skripsi hampir dua tahun (empat semester)

namun juga tidak selesai karena rasa takut atau khawatir tidak mampu menyusun skripsi sesuai harapan dosen, apalagi selama proses penyusunan skripsi tidak mengalami kemajuan atau masih salah di hal yang sama meski dosen sudah memberikan masukan. Selain itu, dari mahasiswa tersebut juga ada yang membatasi diri dengan sosialisasi dengan bersikap pasif atau mengurung diri bila ada masalah, karena merasa sendirian. Kelima mahasiswa tersebut pada akhirnya menyatakan tidak mengetahui tujuan hidup, merasa kesepian, yang pada akhirnya seringkali membuatnya “hampa” atau tidak bahagia. Mengacu dari ungkapan-ungkapan tersebut nampak bila beberapa mahasiswa tersebut memiliki afek negatif dan ketidakpuasan hidup yang pada dasarnya menunjukkan adanya *subjective well-being* yang cenderung rendah. Hal ini juga menunjukkan, meski mahasiswa psikologi yang semestinya memahami ilmu psikologi ternyata justru tidak mampu menerapkannya yang ditunjukkan dengan memiliki *subjective well-being* yang cenderung rendah.

Fenomena *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi dikemukakan oleh Sari (2019) bahwa terdapat 21,2% mahasiswa psikologi yang memiliki *subjective well-being*. Hal senada juga dikemukakan oleh Amelasasih, Aditama, & Wijaya (2018) bahwa mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik mengalami kendala pencapaian *subjective well-being* terutama dalam bidang pendidikan, berupa adanya permasalahan-permasalahan terkait proses pendidikan tersebut. Dwijayanti & Noor (2017) mengungkapkan terdapat 71% mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi yang memiliki *subjective well being* rendah. Hasil hampir senada juga dikemukakan oleh Putri (2013) bahwa terdapat 22,9% mahasiswa psikologi yang memiliki *subjective well-being* rendah.

Subjective well-being dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Nunes, de Melo, da Silva Junior, & de Carmo Eulálio (2016) mengungkapkan bahwa strategi koping merupakan faktor yang memengaruhi *subjective well-being*. Koping merupakan reaksi adaptif terhadap pengalaman stres dan juga dianggap sebagai reaktif atau strategi yang digunakan setelah stres dialami.

Koping sebagai reaktif mengacu pada model koping yang diajukan oleh Lazarus & Folkman (1984), yang mengidentifikasi ada dua model koping yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Hal ini telah menyebabkan dua perbedaan, (1) koping instrumental atau penuh perhatian, dan (b) koping menghindari, paliatif, dan emosional. Oleh karenanya, koping merupakan proses yang terkuak dalam konteks situasi yang dinilai signifikan secara pribadi dan melebihi sumber daya seseorang untuk mengatasi masalah. Proses koping dimulai sebagai tanggapan terhadap penilaian individu bahwa tujuan-tujuan penting telah hilang atau terancam. Jadi, koping menunjukkan mengenai efektifitas dalam mengatasi distress. Konsep Koping baru-baru ini telah dikonseptualisasikan sebagai sesuatu yang dapat dilakukan sebelum stres muncul. Semakin lama, koping dipandang memiliki banyak fungsi positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Nunes, de Melo, da Silva Juniro, & de Carmo Eulálio (2016) mengungkapkan *problem focused coping* berhubungan positif dengan *subjective well-being*, sementara *emotional focused coping* berhubungan negatif dengan *subjective well-being*. *Problem focused coping* memberikan kontribusi positif terhadap adaptasi psikososial, khususnya dalam kaitannya dengan masalah-masalah kesehatan.

Freire, Ferradás, Valle, Núñez, & Vallejo (2016) mengungkapkan keberhasilan individu dalam menerapkan strategi koping yang adaptif akan meningkatkan *subjective well-being*, karena berkaitan dengan kemampuan memecahkan masalah. Matsuda, Tsuda, Kim, & Deng (2014) mengungkapkan bahwa dukungan keluarga mengurangi afek negatif dan dukungan orang lain meningkatkan afek positif, serta kedua bentuk dukungan sosial tersebut berhubungan dengan kepuasan hidup. Jadi, persepsi dukungan sosial memberikan kontribusi dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa di Jepang, Cina dan Korea.

Berbeda dengan beberapa hasil penelitian mengenai koping dengan *subjective well-being* yang telah diuraikan di atas, maka penelitian Dwijayanti & Noor (2017) mengungkapkan tidak adanya hubungan antara strategi koping dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa keefektifan strategi koping tidak mempengaruhi tingkat *subjective well-being*. Hasil tersebut didukung oleh temuan Utami (2012) bahwa koping religius positif tidak memiliki peran sebagai prediktor terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa dalam kehidupan di kampus. Tinggi atau rendahnya koping religius positif tidak diikuti dengan tinggi atau rendahnya *subjective well-being*. Penggunaan koping religius positif tidak dapat menjelaskan pengaruhnya terhadap mahasiswa dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan khususnya dalam hubungannya dengan masalah-masalah yang berkaitan dengan kehidupan di kampus.

Hasil identifikasi masalah dengan lima mahasiswa juga mengungkapkan adanya variasi dalam penggunaan koping. Beberapa mahasiswa mengungkapkan ketika ada masalah cenderung merokok, minum-minuman

alkohol, konsumsi *junk food*, *game online* secara berlebihan, dan menyalahkan diri terus-menerus. Sementara, mahasiswa yang lainnya mengemukakan cenderung aktif mencari pemecahan masalah dengan *sharing* ke orang lain (teman, senior, dosen, atau orang lain yang dituakan). Beberapa mahasiswa mencoba mencari pemecahan masalah dengan mencari informasi-informasi di internet.

Uraian di atas menjelaskan bila mahasiswa termasuk kategori remaja rentan terhadap permasalahan psikologis yang akan menurunkan *subjective well-being*, sehingga perlu diidentifikasi prediktornya. Beberapa hasil penelitian terdahulu memberikan hasil yang tidak konsisten mengenai hubungan koping dengan *subjective well-being* (*gap research*). Dua dasar ini yang memotivasi peneliti untuk meneliti “Apakah ada hubungan antara strategi koping stres dengan *subjective well-being* pada mahasiswa?”

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping stres (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*) dengan *subjective well-being* pada mahasiswa.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini untuk memperluas wawasan di bidang psikologi, khususnya Psikologi Kesehatan Mental dan Psikologi Positif. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan memberikan masukan untuk agenda penelitian sejenis di masa mendatang.

1.3.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan masukan untuk meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa khususnya berkaitan dengan strategi koping stres.

