

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

UU 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi mendefinisikan bahwa Pendidikan Tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Ilmu Pengetahuan dalam UU 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi adalah rangkaian pengetahuan yang digali, disusun, dan dikembangkan secara sistematis dengan menggunakan pendekatan tertentu, yang dilandasi oleh metodologi ilmiah untuk menerangkan gejala alam dan/atau kemasyarakatan tertentu, dan Teknologi adalah penerapan dan pemanfaatan berbagai cabang Ilmu Pengetahuan yang menghasilkan nilai bagi pemenuhan kebutuhan dan kelangsungan hidup, serta peningkatan mutu kehidupan manusia.

Ruang lingkup permasalahan yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi terutama terkait erat dengan penentuan judul penelitian, perasaan malas, perasaan lelah, kesulitan dalam membagi waktu, kurang atau tidak fokus dalam proses menyusun skripsi, dan lain sebagainya (Etika dan Hasibuan, 2016). Berbagai permasalahan dalam proses penyusunan skripsi tersebut bisa menjadi indikasi yang merupakan sumber

tekanan psikis yang berat karena menjadi rintangan, hambatan atau kendala yang dihadapi dan diatasi oleh mahasiswa. Gambaran sekilas tentang permasalahan psikologis yang muncul akibat adanya tekanan dalam membuat skripsi diberitakan dalam laman *suara.com*. Laman tersebut memberitakan bahwa seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami gangguan kecemasan dan yang bersangkutan harus dipasung karena mengamuk dengan, menghancurkan rumah (Garjito & Opita, 2022).

Tekanan psikologis yang berat dan berujung kematian dengan cara gantung diri juga dialami oleh mahasiswa berinisial BH yang berasal dari Samarinda. Diberitakan bahwa BH sudah kuliah selama 7 tahun, namun dirinya tidak lulus karena terkendala pada skripsinya (Dewi, 2020). Tekanan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir juga dikemukakan oleh Cahyani, Satriani, dan Sagitarini (2021). Mereka mengungkapkan bahwa 57,1% dari 168 mahasiswa tingkat akhir prodi sarjana keperawatan mengalami masalah kesehatan mental, seperti kesulitan konsentrasi, cemas dalam melakukan sesuatu, kehilangan minat, pencernaan terganggu, dan mudah lelah. Fenomena ini menunjukkan, bukti nyata bahwa kalangan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah atau kesejahteraan psikologis mereka terhambat.

Huppert (2009), mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis ditunjukkan dengan kombinasi antara perasaan yang baik dan berfungsinya perasaan tersebut secara efektif. Dengan demikian, adanya gangguan psikologis atau munculnya gangguan kesehatan mental berupa kecemasan berlebihan dan bahkan bunuh diri, seperti kedua berita yang telah di kutip di atas

menunjukkan bahwa kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah.

Ryan dan Deci (dalam Compton & Hoffman, 2013), istilah kesejahteraan psikologis atau yang biasa disebut dengan *eudaimonia* diartikan sebagai kesejahteraan yang berfokus pada potensi individu atau mengembangkan kemampuan, talenta, dan kepribadian individu secara utuh. Kesejahteraan psikologis dihubungkan dengan memenuhi kebenaran sejati pada individu dan menemukan diri sebenarnya. Menurut Ruini (2017), kesejahteraan psikologis berisikan memenuhi potensi individu dalam proses realisasi diri. Individu dengan kesejahteraan psikologis ditunjukkan dengan orang yang berfungsi sepenuhnya, aktualisasi diri, dan vitalitas. Kesejahteraan psikologis pun merupakan hal yang penting bagi individu dalam hidup dalam komunitas, pekerjaan, ataupun ketika dihadapkan pada krisis dalam hidup. Hal tersebut mencegah gangguan mental dan perilaku yang mengancam dan mengurangi stres dari lingkungan (Shyu, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019) menunjukkan 51 mahasiswa tingkat akhir dari 108 mahasiswa menunjukkan kesejahteraan psikologis yang rendah. Hasil penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Isdiyah dan Ernawati (2021) menunjukkan sebagian mahasiswa tingkat akhir memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, sebagiannya lagi buruk dari 10 subjek mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis baik mampu bersyukur dan mengambil banyak keuntungan meskipun di situasi yang terbatas sekalipun. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah menunjukkan perasaan cemas, takut, malas, dan menghindari situasi

tanpa diikuti usaha untuk produktif dan tidak mampu mengembangkan diri di situasi yang sulit.

Peneliti melakukan wawancara pada tiga mahasiswa untuk menggali fenomena kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi secara empiris. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 13-14 Agustus 2022. Subjek pertama adalah AE, mahasiswa jurusan psikologi dari salah satu Universitas swasta di Kota Semarang. Ia sudah mengambil mata kuliah skripsi selama 5 semester dan sampai saat ini belum menyelesaikannya. Hasil wawancara ditunjukkan dengan pernyataan subjek AE yaitu:

“Sampai saat ini keinginan menyelesaikan skripsi jelas ada, namun memang terkendala dengan pekerjaan dan persiapan pernikahan karena aku mau nikah juga. Karena itu juga aku nggak narget yang gimana banget aku lulus kapan dan sampai saat ini pun memang belum ada progress, stuck di bab 1. Aku juga kesulitan kan mengatur semuanya sedangkan badan dan otak cuma satu. Yang aku jengkelin adalah semua orang kayak nagih kapan lulus dan sampai mana skripsi, menurutku itu annoying aja jadinya kalau gitu juga udah males ngobrol lagi. Aku nggak merasa dapat dukungan justru aku mendapatkan tekanan dari orang di sekitarku.”

Subjek kedua sendiri memiliki inisial AS dan merupakan mahasiswa angkatan 2017. Sama halnya dengan subjek AE, subjek AS sudah mengambil mata kuliah skripsi selama lebih dari 4 semester. Hasil wawancara ditunjukkan sebagai berikut:

“Hal yang membuat aku sampai sekarang belum selesai skripsi lebih ke diri sendiri. Aku sendiri juga di luar kota, skripsi pun juga online jadi aku udah jarang kontak temen kuliah atau bahkan pergi gitu karena jarak ya, selain itu juga temenku udah pada lulus dan merantau ke luar kota, yang masih di Semarang ya itu-itu saja. Jujur aku ngerasa minder sih dengan kondisi sekitarku yang udah punya fase hidup baru sedangkan aku gini-gini aja. Aku ada keinginan untuk lulus cepat tapi banyak kendala seperti rasa malas, sulit cara referensi, dan bingung harus mulai dari mana, aku merasa nggak bisa ngerjain sendiri tapi disisi lain aku juga bingung minta bantuan kemana”

Wawancara ketiga dilakukan pada subjek berinisial CJ yang merupakan mahasiswa angkatan 2017. Ia sudah mengambil matakuliah skripsi sejak tahun 2020, namun sampai sekarang juga belum selesai.

“Jujur sebenarnya aku males sih kalau ditanyain soal skripsi, aku tau aku belum selesai dan sadar akan hal itu, banyak orang nanyain kapan aku lulus bikin aku nggak nyaman. Aku juga bodo amat dengan urusan mereka, makanya udah nggak pernah kontak dan fokus sama hidupku sendiri. Aku sejujurnya ingin lulus tahun ini tapi aku nggak tau harus mulai darimana karena udah lama aku nggak nyentuh skripsiku. Menurutku selama ini aku jalan di tempat dan nggak tau aku harus apa, apalagi skripsi kan nggak ada target dan nggak berkelompok ya jadi mau nggak mau ngerjain sendiri, nah itu yang bikin aku semakin pusing. Aku pun sejujurnya merasa nggak mendapat bantuan dari dosbing, sulit cari referensi, setiap tanya teman ya mereka udah fokus sama kehidupan sendiri”

Hasil wawancara pada ketiga subjek menunjukkan kesejahteraan psikologis yang terhambat. Kesimpulan peneliti ini didasarkan pada pernyataan Ryff dan Singer (2006) bahwa kesejahteraan psikologi dibentuk oleh beberapa konstruk yaitu mampu menerima kelemahan dan kelebihan diri sendiri (penerimaan diri), mampu menguasai dan mengontrol lingkungan (penguasaan lingkungan), menciptakan makna dan tujuan dalam hidup (tujuan hidup), proses berkelanjutan dalam mengembangkan potensi (pertumbuhan diri), memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain (hubungan positif dengan orang lain), dan mampu menentukan jalan sendiri (otonomi), namun disisi lain hasil wawancara justru menunjukkan fenomena yang berkebalikan. Hal tersebut ditunjukkan dari ketidakmampuan subjek dalam menentukan target-target dalam proses pembuatan skripsi, merasa tidak memiliki perkembangan, sulit untuk mengerjakan skripsi tanpa bantuan orang lain, memiliki hubungan yang renggang dengan teman-teman kuliah, tidak mampu dalam mengatasi hambatan selama mengerjakan skripsi, dan merasa rendah diri atas kehidupan yang dimiliki teman lain.

Ryff (2014) menunjukkan bahwa dampak dari kesejahteraan psikologis sendiri mengurangi risiko penyakit, meningkatkan lama usia dan kualitas hidup, dan resiliensi yang meningkat ketika dihadapkan pada hambatan dan tantangan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis sendiri meliputi usia, jenis kelamin, sosio demografis, dan kepribadian (Ryff, 1989; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Beberapa penelitian menunjukkan salah satu faktor dari kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial (Fauziah, Handarini, & Muslihati, 2018; Desiningrum, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Eva, Shanti, Hidayah, dan Bisri (2020), menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima pada individu membuat orang merasa aman sehingga terhindarkan dari stres yang berat dan permasalahan psikologis lainnya, sebaliknya, justru individu merasakan hubungan yang hangat dengan orang lain dengan merasakan keamanan dalam komunitasnya, meningkatkan rasa keyakinan atas potensi dirinya, berkeinginan untuk berkembang karena mendapatkan dorongan, mampu menerima diri apa adanya, dan berusaha mengatasi tantangan di sekitarnya berdasarkan umpan balik dan solusi dari orang lain. Urgensi dukungan sosial sebagai salah satu prediktor dari kesejahteraan psikologis karena didasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga subjek merasa lingkungan sekitar bukannya memberikan dukungan namun justru tekanan, merasa tidak tahu harus meminta bantuan pada siapa, teman-teman yang sudah fokus pada hidup masing-masing, dan dosen yang kurang membantu dalam proses bimbingan.

Sarafino dan Smith (2010) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan, kepedulian, ataupun bantuan yang tersedia pada seseorang dari orang atau kelompok lain. orang atau kelompok lain ini bisa siapa saja meliputi

keluarga, teman, pasangan, komunitas organisasi, atau bahkan tenaga ahli. Menurut Sanderson (2012), dukungan sosial merupakan keyakinan individu bahwa dirinya dipedulikan, dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan komunikasi dan hubungan timbal balik dengan komunitasnya. Orang yang memiliki dukungan sosial yakin bahwa dirinya dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok yang bisa membantu saat dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2010). Bentuk dari dukungan sosial pun ada banyak meliputi dukungan material, dukungan informasi, dan dukungan emosional (Taylor, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Adyani, Suzanna, Safuwani, dan Muryali (2018) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas Malikusaleh. Penjelasan dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa dampak dari masalah-masalah psikologis dapat dikurangi apabila mahasiswa memiliki dukungan sosial yang baik dan membantu. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Arfinto, Mustikasari, dan Ardani (2020) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja.

Berdasarkan pemaparan yang sudah diuraikan peneliti menunjukkan adanya permasalahan terkait kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Peneliti meninjau kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi didasarkan pada dukungan sosial yang diterima. Kebaruan penelitian ini ada pada konteks permasalahan kesejahteraan psikologis yang berfokus pada masalah mengerjakan skripsi. Hal tersebut berbeda dari penelitian sebelumnya seperti penelitian Alza, Armalita, dan Puspasari (2021) yang berfokus pada mahasiswa secara general pada situasi pandemi Covid-19 dan penelitian Arfinto, Mustikasari, dan Ardani (2020) yang berfokus pada ibu yang bekerja,

selain itu subjek penelitian berfokus pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang. Maka dari itu pertanyaan penelitian ini adalah “adakah hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan sedang skripsi?”

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan sumbangan pengetahuan terutama di bidang psikologi sosial, psikologi positif dan psikologi pendidikan terkait dengan hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

1.3.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan wawasan terutama bagi mahasiswa yang terkendala dengan mengerjakan skripsi dan dapat di gunakan untuk referensi dalam memotivasi mengerjakan skripsi dan praktisi pendidikan terkait hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi.