

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Individu memiliki kebutuhan yang tidak akan pernah berhenti sepanjang hidupnya. Dalam usaha memenuhi kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi, akan membuat individu mendapatkan pengalaman yang menyenangkan maupun tidak yang selanjutnya akan menimbulkan kebahagiaan atau ketidakbahagiaan bisa dikatakan juga apa individu tersebut memiliki *psychological well-being* tinggi ataupun rendah. *Psychological well-being* berkaitan dengan perasaan sejahtera dan bahagia yang sifatnya subjektif bagi individu.

Psychological well-being pada individu dewasa khususnya mahasiswa akan membuat hidup mereka lebih bermakna dan terhindar dari perilaku negatif. Hasil survei yang dilakukan pada 20 Mahasiswa UIN dengan kondisi kuliah sambil bekerja menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Selain itu yang terlihat paling dominan pada mahasiswa tersebut adalah dimensi otonomi, yaitu mahasiswa lebih memilih untuk mengikuti pendapat diri sendiri. Adapun penguasaan lingkungan menjadi dimensi paling rendah, dimana mahasiswa terlihat belum bisa mengendalikan situasi lingkungan dimana mereka berada. Mereka harus menghadapi banyak kegiatan yang padat antara kuliah dan bekerja, sehingga belum bisa menciptakan lingkungan yang selaras dengan kondisi jiwanya dalam mengatur lingkungan.

Psychological Well-Being adalah sebuah tingkatan kemampuan individu yang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, serta dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya dan mengatur tingkah lakunya. Mereka dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, sehingga dapat membuat hidup mereka lebih bermakna dengan cara mengeksplorasi dan mengembangkan diri (Ryff, 1995). *Psychological well-being* menurut Azani (2012) merupakan kondisi individu yang

ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala depresi. Individu yang memiliki *psychological well-being* mampu memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya serta memiliki hubungan sosial yang baik dan memiliki tujuan hidup yang jelas (Iriani 2005). Seligman (2005) menjelaskan *psychological well-being* sebagai perasaan kebahagiaan yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu. Kebahagiaan yang dialami setiap individu bersifat subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda .

Wells (2010) mengatakan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh pengalaman subjektif seseorang dan keseimbangan yang baik antara harapan dan prestasi dalam pekerjaan, keluarga, kesehatan, kondisi material kehidupan dan hubungan interpersonal. Keyes dan Ryff (1995) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah usia, jenis kelamin, perbedaan status sosial, pendidikan dan pekerjaan, dukungan sosial, kesehatan fisik dan kepribadian. Novita dan Hardjo (2017) menambahkan bahwa *psychological well-being* berhubungan dengan kepuasan pribadi, keterikatan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme.

Menurut Goleman (1999) *psychological well-being* berpengaruh terhadap kesehatan individu dan berhubungan dengan perasaan, kondisi yang lebih positif seperti ketenangan pikiran serta optimisme. Ryff (1995) menjelaskan bahwa individu perlu memiliki *psychological well-being* agar dia memiliki kesehatan mental sehingga mampu mengidentifikasi apa yang dimiliki dalam hidupnya. Adapun menurut Huppert (2009) *psychological well-being* pada individu tidak hanya digambarkan sebagai kondisi tidak adanya gangguan mental, tetapi bagaimana individu tersebut menyadari dan mampu mengaplikasikan sumber daya psikologis yang ada dalam dirinya. Setiap individu mengalami kebahagiaan yang bersifat subjektif karena adanya faktor berbeda dengan apa yang mereka

inginkan sendiri. Wedyaningrum (2013) mengatakan individu dengan *psychological well-being* yang baik mampu merealisasikan kemampuan dirinya, membentuk hubungan dengan lingkungan sekitar, bersikap mandiri terhadap tekanan sosial, menerima diri apa adanya dan dapat memaknai kehidupan yang dijalaninya.

Ada sejumlah faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan *psychological well-being* individu dimana salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat membentuk perilaku seseorang, sehingga dapat menumbuhkan perasaan nyaman dan membuat individu merasa dihormati, dihargai dan dicintai (Sarafino, 2011). Perhatian dan kenyamanan yang diterima dapat berbentuk fisik maupun jasa . Dukungan sosial yang diterima membuat individu memiliki cara pandang yang positif terhadap suatu masalah, sehingga individu juga mampu mengendalikan masalah yang terjadi pada dirinya baik secara internal maupun eksternal. Tarmidi dan Rambe (2011) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman, masyarakat dan anggota keluarga. Dukungan sosial dapat membentuk perhatian, penghargaan dan bantuan yang diberikan individu maupun kelompok, sehingga dapat membantu individu menghadapi permasalahan dan krisis yang terjadi dalam kehidupannya. Pemberian semangat dari dukungan sosial dapat mencegah kecemasan, gangguan psikologis dan meningkatkan harga diri.

Penelitian Fadli (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang cukup dominan dalam mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa. Adanya dukungan sosial membantu membentuknya *psychological well-being* pada setiap individu. Sumber dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, dan lingkungan. Teman atau rekan kerja merupakan contoh dukungan penting selain keluarga, karena interaksi yang dilakukan akan memberikan dukungan untuk lebih mengembangkan kemampuannya. Ada 5 bentuk dukungan sosial menurut Sarafino (2010) yaitu dukungan emosional, informatif,

instrumental, penghargaan dan jaringan sosial, Dukungan emosional dapat berbentuk kepedulian, perhatian, dan simpati. Sedangkan dukungan informatif dapat berupa nasehat, saran, petunjuk, dan penghargaan. Adapun dukungan instrumental adalah bantuan langsung pada saat dibutuhkan. selanjutnya dukungan penghargaan seperti motivasi dan persetujuan dan yang terakhir dukungan jaringan sosial seperti gagasan dan evaluasi. Maka akan terbentuklah suatu rasa kasih sayang, memiliki integritas sosial, penghargaan atau pengakuan, hubungan yang dapat diandalkan, bimbingan, sehingga akan membuat individu tersebut merasa bahagia.

Penelitian Dinova (2016) mengatakan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan *psychological well-being*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki. Sebaliknya jika dukungan sosial yang dimiliki rendah maka *psychological well-being* yang terbentuk pun akan rendah. Fadli (2008) dalam penelitiannya juga menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*. Individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi dapat menjadi lebih sejahtera dalam kehidupannya dan lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Namun jika individu yang kurang memperoleh dukungan sosial, mereka cenderung kurang terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya.

Namun penelitian Theresia dan Enjang (2016) menunjukkan bahwa *psychological well-being* itu terbentuk dari sikap *gratitude* seseorang. Jika seseorang selalu bersyukur maka ia akan membentuk *psychological well-being* yang tinggi. Sebaliknya jika seseorang kurang bersyukur maka *psychological well-being* nya akan rendah. Hal yang sama pada penelitian. Rahmawati (2011) menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara *religiusitas* dan *psychological well-being*, dimana individu dengan *religiusitas* yang tinggi maka akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi juga.

Penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* sudah banyak diteliti namun yang menjadi pembeda pada penelitian ini adalah konteks dan fenomena unik yang diangkat yaitu bahwa gambaran mahasiswa dengan kondisi kuliah sambil bekerja ternyata memiliki *psychological well-being* tinggi dan itu menjadi *strength* yang menarik untuk dikaji lebih lanjut. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan ada sejumlah faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seperti dukungan sosial, *gratitude*, *religiusitas* dan faktor lain. Dan selain itu sebagian besar kajian *psychological well-being* membahas tentang faktor internal sedangkan faktor eksternal masih sangat sedikit yang mengkaji. Berdasarkan alasan diatas maka peneliti ingin melihat apakah ada hubungan dukungan sosial dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik menambah wawasan dan pengetahuan khususnya dibidang psikologi positif, memberikan informasi serta sumbangan

bagi pihak-pihak yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being*.

Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya terkait dengan dukungan sosial dan *psychological well-being*.

