

BAB 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak wabah covid-19, dirilis oleh Badan Pusat Statistika dalam bps.go.id pertahun 2020 sebanyak 325.000 rumah tangga dari 34 provinsi dan 524 kabupaten dan kota merasakan dampaknya (Statistik, 2020). Berbagai permasalahan timbul ketika wabah ini datang, kekhawatiran akan terserang virus yang asing bagi kita sangat besar. Pemerintah mengambil keputusan besar yaitu diadakannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang bertujuan untuk mengurai persebaran dan pemutusan mata rantai persebaran virus. Seluruh kegiatan yang menimbulkan kerumunan harus dihentikan salah satunya proses belajar mengajar di sekolah, perkuliahan di kampus bahkan perkantoran. (Nasruddin & Haq, 2020).

Selain itu dikutip dari *Kompas.id* (Juli,2020) pelajar sangat terdampak selama pandemik ini proses pembelajaran jarak jauh menjadi kebiasaan yang baru, mereka harus melakukan penyesuaian akademik, membatasi interaksi sosial dan mengalami perasan-perasaan negatif selama pandemik ini. terdapat 1.403 siswa dari 21 provinsi di Indonesia yang menjadi responden dari penelitian sebelumnya melihat penyesuaian akademik siswa dan bagaimana siswa menyikapi berbagai masalah akademik mendapatkan hasil yang kurang baik, tentunya dalam hal ini siswa sekolah menengah atas (SMA) dan Mahasiswa perlu adanya sarana memadai untuk menunjang proses pembelajaran. Pembelajaran jarak jauh perlu banyak pengeluaran biaya dan tenaga untuk mampu mengikuti berbagai macam prosesnya. Untuk memastikan dalam penelitian lanjutan yang dilakukan oleh dosen Universitas Panjajaran, ini subjek yang diambil lebih spesifik yaitu yaitu orang tua, siswa dan guru sebanyak 867 orang. Sebanyak 19,6 % mengaku mulai merasakan kecemasan dan khawatir. 12.5% mengatakan sudah bosan, dan 9 % merasakan kehilangan penguasaan materi pembelajaran. Aspek-aspek psikologis yang negatif akan menurunkan tingkat kesejahteraan pelajar yang mencakup siswa dan mahasiswa.

Mahasiswa adalah salah satu yang terdampak oleh wabah ini, semua kegiatan yang berhubungan dengan mahasiswa dihentikan, semua terpaksa menggunakan media online, mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar untuk mengikuti pembelajaran dalam tingkatan yang lebih tinggi yaitu universitas, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah orang yang sedang belajar di perguruan tinggi baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mahasiswa memiliki peran penting dalam pendidikan maupun pemerintahan, dengan demikian mahasiswa seseorang yang disebut sebagai yaitu agen perubahan yang harapannya mahasiswa mampu merubah dunia. Tugas yang diemban mahasiswa sudah lebih tinggi dibanding siswa, mahasiswa diamanati Tri Dharma perguruan tinggi yaitu, pendidikan, penelitian dan pengabdian. Hal ini lah yang menjadi tentangan ketika proses pembelajaran harus lakukan online.

Mahasiswa memiliki beban yang berat dalam kondisi ini, mahasiswa memiliki tantangan tersendiri, pembelajaran jarak jauh membuat mahasiswa harus berusaha semaksimal mungkin dengan tantangan seperti kuota internet yang dimiliki harus tetap stabil, penyampaian proses tugas akhir seperti bimbingan dan revision tidak akan sejelas ketika tatap muka, serta banyaknyajawal yang tertunda. Zhafira et al.,(2020) berpendapat dalam lingkungan pendidikan tinggi aspek yang sangat penting bagi mahasiswa merupakan kepuasan dalam mengikuti pembelajaran, maka sistem pembelajaran yang mendukung akan membuat mahasiswa akan termotivasi lebih dan memiliki jiwa kompetitif, selain itu juga mahasiswa menjadi sangat sulit untuk mengeksplorasi berbagai hal mengenai banyak hal yang berkaitan dengan proses pembelajaran.

Dalam penelitian sebelumnya banyak gejala reaksi gangguan psikologis yang terjadi pada mahasiswa pada saat pandemi covid-19 ini, awalnya mahasiswa tingkat akhir akan merasakan bingung, merasakan kesepian, kemudian akan mengalami kecemasan kedepannya bagaimana, Perilaku-perilaku ini biasanya disebut perilaku maladaptif atau juga dapat disebut

distress. Setelah merasakan itu semua munculah gangguan-gangguan lain yang lebih pada mahasiswa seperti *mood swing*, *anxiety* bahkan bisa sampai menimbulkan *stress*. Seseorang yang mengalami banyak tekanan dan sampai mengalami *stress* maka kesejahteraan psikologisnya akan terpengaruh (Gunawan, 2021).

Psychological Wellbeing diharapkan memberikan efek yang positif terhadap kehidupan seseorang baik secara fisik maupun mental. Dampak *psychological well-being* pada mental mahasiswa akan menciptakan kehidupan yang lebih bahagia dalam menjalani setiap tugas-tugas yang ada dan *psychological well-being* pada fisik mahasiswa berkurangnya terjangkit penyakit kronis diusia muda. Untuk itu *psychological well-being* penting untuk dibahas pada mahasiswa, menurut Ryff, (dalam Kurniasari et al., 2019) ketika *psychological well-being* dirasakan pada fase dewasa akan berdampak pada kondisi mental yang jauh lebih sehat, mempunyai harga diri yang lebih tinggi, serta kemampuan penyelesaian masalah yang lebih baik.

Psychological well-being menurut Keyes (Leunupun et al., 2021) adalah keadaan seseorang mengenai realisasi dan pencapaian penuh yang dicapai oleh dirinya dimana individu ini menerima kekurangan dan kelebihan dirinya sendiri dan mampu berhubungan baik dengan orang lain, dalam penelitian ini *psychological well-being* bukan hanya digambarkan bagaimana seseorang menerima sisi baik dan buruk dirinya tetapi juga bagaimana persepsi dirinya dalam menghadapi tantangan kehidupannya selama ini.

Dalam penelitian sebelumnya Walker, Borbar et, (dalam Gunawan, Aditya, 2021) bahwa jika seorang mahasiswa memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi maka ia akan memiliki performa akademik yang tinggi dan cenderung tidak mudah merasakan kecemasan, stress, dan gangguan mental lainnya. Mahasiswa akan tetap merasa positif dalam kehidupannya, itu sebabnya *psychological well-being* mahasiswa harus diperhatikan untuk

mampu bertahan melanjutkan tugas akhir. Hal ini berbanding terbalik jika seseorang mengalami kecemasan berlebih, stress dan bahkan hingga depresi maka akan berdampak negatif pada *psychological well-being*nya nanti.

Renshaw dan Bolognino (dalam Arslan, 2018) *psychological well-being*, mengacu pada kesejahteraan afektif yang mencakup kebahagiaan, kepuasan dan keseimbangan dalam hidup serta kesejahteraan sangat diinginkan oleh manusia dalam kehidupannya, menjalin hubungan yang positif satu sama lain jika seseorang mempunyai hubungan dengan positif maka akan merasa hangat dan merasa dihargai, dengan demikian dukungan sosial merupakan fundamental dari kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*.

Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* terdiri dari 6 dimensi yang disampaikan oleh Ryff (1989) (dalam Pasyola et al., 2021) yaitu, Penerimaan diri atau *Self acceptance* dalam dimensi ini ciri utamanya ketika seseorang merasakan kesehatan mental dalam pencapaian aktualisasi dirinya berfungsi secara optimal, Hubungan Positif dengan orang lain atau *positive relations with others* dalam dimensi ini seseorang individu membina hubungan baik dengan orang lain, Kemandirian atau *Autonomy* dimensi ini menggambarkan bahwa individu dapat mengevaluasi kemampuannya sehingga dapat berusaha dengan optimal, Penguasaan lingkungan atau *enviromental mastery* dimensi ini mengartikan dan menekankan pada kemampuan seseorang untuk memiliki rasa optimis dan keinginan untuk maju dengan caranya sendiri, Tujuan hidup atau *purpose in life* dalam dimensi ini seseorang yang memiliki tujuan hidup adalah seseorang yang terarah dalam hidupnya, dan memiliki perasaan bahwa setiap waktu yang mereka lewati berharga dan bermakna sehingga memiliki semangat untuk mencapai target, Pertumbuhan Pribadi atau *personal growth* dimensi ini menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami pertumbuhan pribadi yang baik akan merasakan ingin terus berkembang dalam menjalani hidup dan menyadari potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti pada melalui wawancara kepada 10 mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden menyatakan bahwa mereka mengalami penurunan *psychological well-being* pada kondisi pandemi ini dapat dilihat dari pernyataan responden yang menyatakan bahwa “saya menghadapi berbagai macam tuntutan, baik dikampus, pasantren dan keluarga. Saya memiliki banyak peran dalam waktu yang sama saat tingkat akhir”, “karena saya sedikit stress dengan masalah hidup saya dan belum berdamai dengan masalah yang ada yang membuat saya belum merasakan kesejahteraan”, “akhir-akhir ini saya sering merasa kesulitan dalam proses pengerjaan tugas akhir”. Selain itu sebagian dari responden menyatakan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh pada *Psychological well-being* seseorang hal ini didukung dengan pernyataan responden “Dengan menjelaskan kondisi yang sedang dirasakan kepada orang-orang terdekat agar mereka tahu kondisi yang saya rasakan dan apa yang saya inginkan”, “sering melakukan kontak via telpon dan chat dengan orang terdekat, sesekali pergi keluar untuk bertemu dengan teman-teman merupakan salah satu cara saya tetap berada dalam keadaan stabil”, “menjaga komunikasi dengan teman dan melakukan hobi” dari penjelasan para responden menggambarkan bahwa dukungan sosial yang dimensinya berupa dukungan keluarga, dukungan teman dan dukungan orang spesial sangat berpengaruh bagi seseorang hal ini juga mereka ungkapkan dalam pernyataannya “Dukungan keluarga,teman dan orang spesial pengaruh pada kegiatan yang sedang dilakukan”.

Dari fenomena diatas dukungan sosial menjadi salah satu faktor seseorang dapat merasakan *psychological wellbeing*, dukungan sosial menurut felton and berry (dalam Astuti & Hartati, 2013) adalah suatu dukungan yang bersifat instrumental diperoleh dari orang-orang yang dekat dengan kita, dukungan ini juga dapat berupa dukungan emosional yang mampu dirasakan oleh penerima.

Hadirnya dukungan sosial dapat menambah kesejahteraan bagi seseorang dengan memberikan kasih sayang terhadap satu sama lain, memberikan nasihat, memberikan saran, ilmu, serta hal-hal yang positif lainnya yang diterima oleh individu lainnya. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurhadianti, (2019) menyatakan bahwa seseorang yang diberikan dukungan sosial yang rendah maka akan memiliki *psychological well-being* yang rendah pula, begitu pun sebaliknya jika seseorang yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka akan mengalami *psychological well-being* yang tinggi.

Tingkat stress yang dirasakan oleh mahasiswa pada saat tingkat akhir meningkat, hal ini dijelaskan lebih dalam dalam penelitian Saputra & Setyo Palupi, (2020) yang mewawancarai beberapa mahasiswa tingkat akhir terdapat faktor-faktor yang membuat mereka merasa tertekan salah satunya adalah banyaknya mahasiswa yang mengulang mata kuliah disemester akhir yang dapat menghambat mengerjakan skripsi, kemudian Roelyana & Listiyandini, (2016) mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi selalu dituntut harus memiliki rasa optimis, semangat yang tinggi, toleransi dengan kekecewaan dan optimal dalam mengerjakan walaupun dalam kondisi yang sulit seperti pandemik ini. Hal ini membuat mahasiswa tingkat akhir sulit mengungkapkan perasaan yang akan berdampak negatif pada tingkat emosinya maka mendukung mahasiswa dukungan dari orang terdekat, seperti keluarga teman dan teman yang dianggap bermakna menjadi suatu upaya dukungan agar mahasiswa tingkat akhir bisa *survive* menjalani aktivitasnya.

Dukungan sosial menurut Zimet et al., (1988) dari beberapa dimensi, yaitu dukungan keluarga (*family support*) dukungan ini berkaitan dengan bagaimana individu mendapatkan dukungan emosional dari keluarganya serta biasanya pengambilan keputusan, dukungan teman (*friend support*) dukungan ini berkaitan dengan dukungan yang diberikan teman, biasanya berupa pemberian bantuan jika ada kesulitan dalam kegiatan sehari-hari. dukungan dari orang-orang terdekat (*significant other support*) dukungan ini berkaitan dengan

dukungan yang diberikan oleh orang-orang tertentu yang dianggap memiliki makna dalam hidup individu, biasanya akan membuat individu merasa dicintai, nyaman dan merasa dihargai. (Arie et al., 2019).

Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang dapat memberikan dampak *psychological well being* pada individu, penelitian sebelumnya, menurut Sarafino (2016, dalam Rusyanti, 2017) merupakan sesuatu bantuan yang bersumber dari individu lain yang dapat diandalkan berupa semangat, perhatian dan penerimaan, dengan adanya dukungan sosial maka akan merubah individu yang pernah mengalami suatu hal negatif menjadi lebih positif.

Selanjutnya dalam studi pendahuluan beberapa pernyataan responden mengarah kepada bagian internal diri individu yaitu konsep diri yang merupakan cara individu memandang dirinya sendiri secara positif, jika individu memandang dirinya secara pesimis maka individu tersebut akan memandang dirinya *negative*, konsep diri dianggap sebagai pengalaman yang ada selama hidup seseorang, melalui konsep diri individu dapat menilai kemampuan, kelebihan serta kekurangannya dalam menghadapi suatu hal (Puspita & Rustika, 2018). Menurut Calhoun dan acocella (1990, dalam D. U. Sari & Khoirunnisa, 2021) berpendapat bahwa konsep diri yang positif akan memberikan suatu penerimaan terhadap apa yang terjadi dalam hidup individu sehingga ketika kehidupannya berjalan dengan baik atau buruk individu tidak akan menolak, sedangkan konsep diri yang negatif akan membuat individu berpendapat bahwa dirinya benar- benar tidak beraturan, kestabilan perasaannya kurang dan kurang menyadari keutuhan diri. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hattu & Desi, (2019) menyatakan peran Konsep diri khususnya peran diri, harga diri, identitas diri berpengaruh akan memotivasi individu sehingga individu dapat merasakan kesejahteraan dalam segi emosional, spiritual, psikis dan biologisnya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari & Maryatmi, (2019) membahas bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara konsep diri sebagai dimensi internal diri seseorang terhadap kesejahteraan yang dirasakan oleh individu itu sendiri. Semakin rendah konsep diri yang dimiliki individu semakin rendah pula kesejahteraan yang dirasakan, hal ini perlu dirasakan oleh mahasiswa dalam kondisi yang sulit ini, mempertahankan diri yang positif agar kesejahteraan dalam dirinya selalu menetap.

Definisi konsep diri menurut William H fits (1965, dalam Mz, 2018) menyatakan bahwa ada beberapa yaitu : (1) Diri fisik atau *physical self* merupakan suatu penilaian terhadap sesuatu yang dimiliki oleh individu seperti bentuk tubuh, pakaian, penampilan dan kesehatan (2) Diri Sendiri atau *personal self* merupakan cara pandang seseorang memandang dirinya (3) Diri Keluarga atau *Family self* merupakan cara pandang dirinya dengan keluarganya (4) Diri sosial atau *Sosial self* merupakan peran sosial yang dimainkan individu dalam hal baik buruknya perilaku (5) Diri moral atau *Moral ethical self* merupakan prinsip seseorang mengenai tujuan dan berikatan dengan perasaannya dengan Tuhan.

Berdasarkan uraian diatas membuktikan bahwa dukungan sosial sangatlah penting pada kondisi *psychological well-being* seseorang, begitu juga adanya Konsep diri dapat mendukung bagaimana terbentuknya *psychological well-being*. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang menggabungkan keduanya dengan judul “pengaruh dukungan sosial dan Konsep diri terhadap *psychological well-being* mahasiswa”

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah yang diambil adalah

1. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being*
2. Bagaimana pengaruh konsep diri terhadap *psychological well-being*

3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap *psychological well-being*

Tujuan Penelitian

Penelitian Ini Memiliki Beberapa Tujuan Penelitian :

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir
3. Untuk mempengaruhi pengaruh yang signifikan dukungan sosial dan konsep diri terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas islam negeri sunan gunung djati bandung

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian dari tujuan penelitian diatas, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

Kegunaan Teoritis. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pembelajaran untuk penulis, serta dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dukungan sosial dan konsep diri terhadap *psychological well-being*. Selain itu penelitian ini di harapkan menjadi suatu jawaban atas penelitian penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan dukungan sosial, konsep diri dan *psychological well-being*.

Kegunaan Praktis. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan pengetahuan yang luas kepada peneliti serta memberikan manfaat dan gambaran kepada pembaca mengenai pengaruh Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Terhadap *Psychological Well-Being* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.