

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Tantangan hidup dan tanggung jawab semakin berat dikarenakan kemajuan zaman yang berkembang dengan cukup pesat, banyak terjadi insiden dikehidupan sehari-hari yang menimbulkan dampak pada kesehatan psikologis dan menimbulkan *emotional reaction* seperti cemas berlebihan, amarah yang tidak terkendali, turunnya semangat beraktivitas, dan hilangnya minat bersosial. Terlebih dikarenakan fenomena pandemi yang terjadi sejak akhir tahun 2019 menyebabkan seluruh masyarakat tidak hanya di Indonesia namun di seluruh dunia untuk melakukan aktivitas dari dalam rumah atau *stay at home*, *social distancing* atau saling menjaga agar memperlambat penularan antar individu dan menerapkan segala protokol kesehatan agar terhindar dari virus yang tengah mewabah.

Mendikbud sendiri menerbitkan surat edaran pada 24 Maret 2020 terkait pelaksanaan pembelajaran dalam masa covid darurat dengan merubah metode pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka menjadi daring atau kegiatan interaksi berbasis internet yang sedang berlangsung hingga saat ini. Aktivitas pembelajaran ini disesuaikan dengan kondisi masing-masing dengan pertimbangan kesenjangan akses belajar di rumah. Metode ini ditetapkan kepada seluruh tingkatan siswa termasuk pada mahasiswa (*Mendikbud Terbitkan SE tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Covid-19, 2020*). Menjadi seorang mahasiswa yang sedang dalam perjalanan menuntaskan studi dapat dikatakan relatif sulit, sebab mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri mulai dari segi kehidupan bersosial, berorganisasi, hingga segi akademik terutama dalam proses belajar serta perkuliahan.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang tengah berada dalam proses perkuliahan paling akhir yang telah hampir memenuhi mata kuliah bahan ajar dan sedang dalam proses menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Skripsi sendiri didefinisikan sebagai

laporan hasil akhir perkuliahan dalam bentuk karya tulis ilmiah yang digunakan untuk memenuhi syarat kelulusan gelar akademik program Strata Satu (S1) (Meiza, A., Fahmi, 2016). Berbagai aktivitas berkaitan dengan proses penyusunan skripsi, seperti bimbingan dengan dosen pembimbing, seminar proposal, ujian komprehensif, revisi, surat menyurat dan hal yang tidak kalah penting yaitu tuntutan memenuhi mata kuliah yang menjadi syarat kelulusan yang saat ini segala aktivitas dilakukan secara *online*.

Fenomena yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yaitu terdapat 169 mahasiswa tingkat akhir yang masih aktif dalam tahap penyelesaian studi dan sedang menyusun skripsi. Mahasiswa tingkat akhir disini merupakan mahasiswa yang sedang menjalani program studi semester 8 ke atas dan telah mengontrak skripsi di KRS (Kartu Rencana Studi), diantaranya terdapat 15 mahasiswa angkatan 2015, 44 mahasiswa angkatan 2016 dan 110 mahasiswa angkatan 2017.

Mahasiswa dinyatakan lulus tepat waktu ketika sudah menyelesaikan studi dan juga skripsi dalam kurun waktu 8 semester atau 4 tahun, skripsi sendiri telah disediakan oleh Fakultas Psikologi disemester 7. Namun, dari data di atas terdapat 169 mahasiswa aktif yang telah melewati semester 8 dan sedang mengontrak skripsi, sehingga fenomena ini terjadi dikarenakan adanya keterlambatan dalam penyelesaian studi maupun skripsi yang dialami mahasiswa.

Fenomena ini juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebelum adanya pandemi sebagaimana dalam penelitian Gamayanti & Syafei (2018) yang mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir pada angkatan 2012 ini memiliki gejala stres seperti merasa cemas, lelah, pusing, tidak bersemangat bahkan ingin mengakhiri studinya begitu saja agar merasa tidak terbebani dan mencari kesenangan di luar kampus dan juga menghindari dosen pembimbing. Hal ini yang menjadi pembeda dimana

pada saat pandemi yang menjadi kendala merupakan segala proses pembelajaran yang dilakukan secara daring atau *online* sehingga menyebabkan mahasiswa merasa kesulitan ketika harus berkomunikasi dari jarak jauh dalam proses bimbingan maupun pengambilan data.

Sementara penelitian Wahyuni & Setyowati (2020) mengatakan bahwa pembelajaran daring ini memang memberikan pengaruh bagi kesehatan mental mahasiswa salah satunya yaitu menimbulkan stres, dinyatakan bahwa kondisi adanya pandemi covid 19 ini memberikan dampak pada mahasiswa tingkat akhir AKPER YIB Majalengka. Dalam hasil penelitian tersebut terdapat 49 orang (87,5%) dengan tingkat stres ringan dan 7 orang (12,5%) dengan tingkat stres sedang.

Selain itu, penelitian lainnya menunjukkan bahwa fenomena ini sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa tersebut tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam kurun waktu yang diberikan oleh instansi. Dampak dari beban skripsi yang diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir cukup besar sehingga diperlukan sikap optimisme mahasiswa dalam penyusunan skripsi (Gunawinata, V. A. R., Nanik, & Lasmono, 2008).

Berdasarkan Buku Pedoman Akademik, bahwa kurikulum yang diberlakukan pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2015, 2016 dan 2017 yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi adalah kurikulum 2013. Kurikulum tersebut menyajikan mata kuliah hingga semester 7 dengan beban studi sekurang-kurangnya 144 sks yang seharusnya dapat ditempuh paling cepat 7 semester atau 3,5 tahun dan dalam waktu normal 8 semester atau 4 tahun. Adapun waktu paling lambat 14 semester atau 7 tahun sebelum akhirnya di *drop out* (Fakultas Psikologi, 2020). Ketika mahasiswa tingkat akhir tidak dapat lulus dengan tepat waktu, maka dapat diasumsikan bahwa mahasiswa mengalami permasalahan dalam proses penyelesaian studinya.

Menurut Young (2004) individu yang sering menunda pekerjaannya dapat disebabkan oleh kurangnya optimisme seseorang untuk dapat terus bertahan dan mengurangi stres yang dirasakan. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah akan memiliki konsep diri yang negatif, seperti fokus pada kekurangan individu dan membuatnya menutup diri terhadap lingkungan yang lebih luas. Individu yang tidak optimis juga akan memiliki peluang resiko kegagalan yang lebih besar dan juga kurang optimal dalam mengerjakan tugas-tugasnya (Hasanah, Ratu A & Hakim, n.d.). Sedangkan mahasiswa tingkat akhir sangat membutuhkan kepribadian yang optimis, dikarenakan optimisme yang tinggi membantu masalah dan kesulitan yang dihadapi akan lebih mudah teratasi.

Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh (Seligman, 2006), optimisme merupakan pandangan seseorang secara menyeluruh untuk berpikir positif dan lebih mudah memberi makna dari setiap peristiwa yang dialami. Optimisme dapat dilihat ketika seseorang menjelaskan peristiwa yang telah dialami ataupun yang belum dialami. Individu yang optimis akan percaya bahwa setelah kesulitan akan datang kemudahan dan tidak menyalahkan diri ataupun orang lain ketika hal buruk menimpa.

Optimisme merupakan suatu sikap meyakini bahwa hal-hal baik akan datang walaupun kondisi berada dalam kesulitan. Sikap optimisme yang dimiliki individu akan membantu dirinya menemukan solusi untuk mengatasi hambatan-hambatan yang dialami seorang individu dalam proses mencapai tujuan atau target (Carver, C. S., & Scheier, 1998). Optimisme juga dapat berperan sebagai pendorong pikiran seseorang untuk selalu mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang terjadi dan yang dialami individu adalah hal yang baik untuk dirinya (Kurniawan et al., 2007).

Individu yang optimis mampu menginterpretasikan sebuah kejadian dan pengalaman hidupnya secara positif. Mereka menaruh harapan-harapan yang baik dalam kondisi apapun,

mereka percaya bahwa masalah sesulit apapun dapat teratasi dan tujuan yang diinginkan akan tercapai. Sebaliknya, individu yang pesimis akan meragukan kemampuan yang dimiliki, bahkan terkadang sulit untuk memulai apa yang mereka ingin capai (Baumgardner, S. R. & Crothers, 2010).

Sikap pesimis memiliki pandangan yang jauh lebih negatif, mereka akan fokus pada apa yang hilang dan memikirkan hal buruk yang akan terjadi, sementara sikap optimis selalu memandang hal-hal positif dan melihat kesempatan yang tersedia. Optimisme dan pesimisme dalam pandangan psikologi mendeskripsikan perbedaan individu dengan harapan yang positif atau negative terkait hal atau masa yang akan datang. Optimisme ataupun pesimisme pada setiap individu memiliki taraf yang berbeda-beda, perbedaan tersebut akan mempengaruhi kehidupan yang akan dijalani (Baumgardner, S. R. & Crothers, 2010)

Dari uraian tersebut optimisme dapat didefinisikan sebagai suatu sikap positif yang meyakini bahwa hal-hal baik akan datang dikemudian hari dan dapat mendorong individu untuk berperilaku positif dan juga lebih mudah memberikan makna dalam setiap peristiwa yang dialami.

Berdasarkan hasil studi awal penelitian yang diperoleh melalui metode wawancara pada 22 narasumber mahasiswa tingkat akhir angkatan 2015, 2016 dan 2017 Fakultas Psikologi yang tengah menyusun skripsi, dapat ditemukan beberapa masalah dan hambatan yang menjadi penyebab mahasiswa mengalami keterlambatan dalam proses penyusunan skripsi diantaranya yang paling mempengaruhi yaitu adanya pandemi yang mengharuskan seluruh mahasiswa beradaptasi dengan komunikasi jarak jauh, mahasiswa merasa kebingungan menghubungi dosen pembimbing dikarenakan bimbingan yang dilakukan secara *online* tidak seluruhnya berjalan dengan lancar, mahasiswa yang cukup kesulitan mencari referensi dikarenakan peraturan-peraturan seperti PSBB dan PPKM menyebabkan mahasiswa sulit untuk datang ke

perpustakaan universitas maupun perpustakaan fakultas, mahasiswa juga kesulitan mencari subjek penelitian yang bersangkutan dengan sebuah organisasi seperti sekolah dan perusahaan yang tidak sembarang orang dapat masuk dengan mudah dan menyebabkan pengambilan data berlarut lama.

Hambatan mahasiswa dalam proses penyelesaian studi pun dapat datang dari diri sendiri, mahasiswa kehilangan fokus dikarenakan kegiatan yang dilakukan bercampuran dengan kegiatan di rumah seperti mengurus orang tua dan menyelesaikan pekerjaan rumah lainnya sehingga pikiran menjadi terbagi, mahasiswa merasa kehilangan motivasi untuk menyelesaikan skripsi mengingat terdapat beberapa tahap yang menjadi syarat untuk menempuh penyelesaian studi, mereka merasa tertinggal ketika teman-teman lainnya telah menyelesaikan satu per satu ujian, adapula mahasiswa yang mengalami pengalaman kurang baik semasa kuliah sehingga membuatnya kesulitan untuk melakukan hal-hal yang berurusan dengan kuliah walaupun tetap berusaha untuk menyelesaikan studinya sebelum batas waktu yang ditentukan.

Masalah dan kendala yang dialami mahasiswa tersebut menimbulkan kekhawatiran dalam proses penyelesaian skripsi. Banyak diantara mereka merasa khawatir ketika skripsi masih jauh dari kata selesai sedangkan tenggat waktu sudah semakin mendekat, kekhawatiran ketika menghadapi sidang skripsi dan lulus tidaknya membuat mahasiswa menunda-nunda dalam menyelesaikan skripsi. Adapun kekhawatiran akan kehidupan setelah lulus apakah mahasiswa akan mendapatkan pekerjaan ataukah melanjutkan pendidikan S2, walaupun Psikologi dapat membuka lebar lowongan pekerjaan dalam berbagai sektor seperti instansi, lembaga, rumah sakit, industri dan banyak lainnya, sebagian besar mahasiswa tetap merasa khawatir untuk mendapatkan pekerjaan dimasa pandemi dengan persaingan yang cukup banyak dari berbagai universitas dan mahasiswa tidak cukup yakin mengingat telah melewati semester 8 atau 4 tahun.

Di zaman yang canggih ini, dari jarak sejauh apapun mahasiswa sebagai pengguna *social media* dapat melihat aktivitas teman dan lingkungan sosialnya di dunia maya, tetapi hal ini pun memiliki dampak kesehatan mental bagi para penggunanya, dalam buku *Psychology of Daily Life* (Pratiwi, 2017:65) ketika seseorang melihat pencapaian seorang temannya menimbulkan perasaan bahwa dirinya belum mencapai target, tidak mampu dan juga merasa kesepian. Adakalanya mahasiswa membutuhkan bantuan dan dukungan dalam mengerjakan suatu tugas, sementara perkumpulan kini harus dibatasi karena adanya *social distancing* yang diterapkan oleh pemerintah dan metode pembelajaran yang dilakukan secara daring menimbulkan kebingungan terhadap mahasiswa itu sendiri.

Masalah kurangnya rasa percaya diri pada mahasiswa, merujuk pada beberapa penelitian yang menyatakan bahwa optimisme berhubungan dengan *self esteem*, pada penelitian Sandoval (dalam Multasih & Suryadi, 2019), ia mengemukakan bahwa optimisme memiliki hubungan korelasi yang positif dengan *self esteem*. Selain itu, peneliti lainnya menemukan korelasi yang negatif antara *self esteem* dan optimisme dengan pengendalian amarah (Puskar, K., dkk, 2009). Penelitian-penelitian tersebut memberikan hasil yang berbeda, maka dari itu perlu diuji kembali.

Self esteem atau harga diri dapat dikatakan sebagai bagian yang sangat penting dari kepribadian seseorang di kehidupan sehari-hari. Para ahli sering menggunakan *Self esteem* sebagai pengukur bagaimana seseorang mengevaluasi dirinya. Ketika seseorang mengevaluasi diri, maka akan menunjukkan bagaimana ia menilai penghargaan terhadap dirinya, bahwa dirinya percaya memiliki kemampuan atau tidak dan juga menerima dirinya atau tidak.

Menurut Coopersmith (1967), *self esteem* merupakan evaluasi oleh individu atas penilaian terhadap dirinya sendiri. Evaluasi ini adalah ekspresi dari suatu sikap individu setuju ataukah tidak setuju bahwa dirinya memiliki kemampuan, keberhasilan dan penghargaan. *Self esteem* sendiri memiliki empat aspek: (1) *Kekuasaan (power)*, kekuasaan yang dimaksud disini

ialah kemampuan individu dalam mengatur serta mengontrol sikap dan perilaku orang lain. (2) Keberartian (*significance*), keberartian disini merupakan tindakan kasih sayang, perhatian serta kepedulian yang diberikan oleh orang lain kepada individu. (3) Kebijaksanaan (*virtue*), kebijaksanaan yaitu kepatuhan dalam arti menaati etika moral serta prinsip-prinsip agama. Hal ini ditandai dengan kepatuhan individu untuk menghindari tindakan melanggar dan melakukan tindakan yang diizinkan atau bahkan diharuskan sesuai etika, moral dan prinsip agama. (4) Kompetensi (*competence*), kompetensi disini merupakan keberhasilan dan kemampuan dalam memenuhi persyaratan kerja (Coopersmith, 1967).

Self esteem pada mahasiswa tingkat akhir yaitu angkatan 2015, 2016 dan 2017 yang masih aktif ini penting untuk diteliti karena tinggi rendahnya *self esteem* dapat mempengaruhi kondisi pribadi seseorang seperti tingkat inisiatif, resiliensi serta perasaan puas individu terhadap diri sendiri. Individu dengan *self esteem* tinggi akan memperoleh tingkat resiliensi yang tinggi, dengan begitu juga dapat meningkatkan daya juang individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Namun, *self esteem* yang ada pada individu dapat meningkat ataupun menurun tergantung dengan apa yang mereka alami, seperti kegagalan dan kekecewaan dapat mempengaruhi tingkat *self esteem* yang ada pada seseorang (Baumeister dkk., 2003; dalam Myers, 2010).

Selanjutnya, *self esteem* memiliki hubungan dengan optimisme, sebagaimana penjelasan hasil penelitian Sandoval (dalam Multasih & Suryadi, 2019) bahwa *self esteem* berhubungan dengan optimisme, dalam penelitiannya mengenai *secure attachment*, *self esteem*, dan optimisme sebagai prediktor citra tubuh positif ditemukan adanya korelasi positif antara optimisme dan *self esteem*.

Selain *self esteem*, terdapat juga hubungan dukungan sosial dengan optimisme seseorang. Dukungan sosial mencakup kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang dapat

dirasakan dan diterima individu dari orang lain ataupun kelompok (Sarafino, E. P., & Smith, 2011). Berbagai penelitian lainnya telah menunjukkan hubungan positif antara optimisme dengan dukungan sosial, seperti dukungan dari lingkungan sekitarnya yang bersedia saling membantu dan menerima dukungan, contohnya seperti interaksi dengan orang sekitar (Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, 2002). Dukungan sosial umumnya mengacu pada peran yang dimainkan oleh orang terdekat seperti keluarga, teman, dan orang lain yang berada di lingkungan sekitar yang dapat memberikan dukungan instrumental, informasi, penilaian dan emosional (House dalam Smet, 1994).

Dukungan sosial digambarkan sebagai mekanisme yang memediasi hubungan antara optimisme dengan kesehatan. Sehingga orang yang optimis terlihat lebih menarik secara sosial daripada pesimis, mereka cenderung akan diintegrasikan ke dalam jaringan sosial yang mendukung secara positif dan memperoleh tanggapan yang baik dari lingkungan sosial mereka (Scheier, M. F., & Carver, 1987).

Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears (2009) menyatakan bahwa dukungan sosial dideskripsikan sebagai pertukaran interaksi *verbal* maupun *non-verbal* dari orang lain seperti perhatian emosi, bantuan instrumental, menyalurkan berita dan informasi, ataupun pertolongan lainnya. Dukungan sosial juga dapat ditunjukkan dengan adanya kehadiran dan kesediaan orang disekitar yang dapat kita andalkan, dengan orang tersebut merespon dengan baik, mengatakan bahwa mereka peduli dan menghargai kita. Orang yang menawarkan bantuan secara langsung, memberikan saran, dorongan dan ungkapan kasih sayang merupakan perwujudan dukungan sosial yang diyakini dapat menguatkan seseorang yang tengah menghadapi sakit secara fisik maupun psikis.

Penelitian ini akan memfokuskan pada pengaruh *self esteem* dan dukungan sosial terhadap optimisme mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, karena

berdasarkan data bagian akademik dan kemahasiswaan, masih ada beberapa mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati yang tidak menyelesaikan studinya tepat waktu. Bagi mahasiswa tingkat akhir menghargai diri dan mendapatkan dukungan positif merupakan hal yang penting. Maka pengaruh *self esteem* dan dukungan sosial terhadap optimisme perlu dicari.

Rumusan Masalah

Berangkat dari uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh *self esteem* dan dukungan sosial terhadap optimisme pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self esteem* dan dukungan sosial terhadap optimisme 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 didapat sebagai berikut:

Kegunaan teoretis. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi positif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi data empiris yang telah teruji secara ilmiah mengenai pengaruh *self esteem* dan dukungan sosial terhadap optimisme pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan oleh subjek dan juga pihak-pihak yang terlibat yaitu:

- a. Dapat memberikan penjelasan atau sumbangan penelitian mengenai pentingnya penyelesaian tugas akhir melalui kebijakan Fakultas Psikologi. Sehingga Fakultas Psikologi dapat memberikan kebijakan dengan harapan mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dengan optimal dalam kurun waktu yang ditentukan.
- b. Dapat memberikan gambaran mengenai *self esteem* dan dukungan sosial terhadap tingkat optimisme yang dialami mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi. Sehingga diharapkan mahasiswa yang tengah berada di semester akhir dan sedang menyusun skripsi dapat menyadari arti dan makna *self esteem* yang berkualitas dan dukungan dari lingkungan sekitar agar dapat membantu mahasiswa mencapai optimisme yang optimal dalam penyelesaian studinya.

