

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari problematik stres yang dialami. Stres tersebut seperti, penyesuaian diri dengan lingkungan dan budaya baru, tuntutan akademis, pengerjaan tugas mata kuliah hingga stress dalam menyusun dan mengerjakan skripsi. Darmadi (Suhapti dan Wimbari, 1999 dalam Achroza 2013) mengatakan bahwa kebanyakan mahasiswa memiliki keluhan stres ketika dihadapkan pada keharusan menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Sejalan dengan Darmadi penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei, (2018) terhadap mahasiswa angkatan 2012 di kampus UIN SGD Bandung Fakultas Psikologi, memperlihatkan bahwa stres disaat menyusun skripsi membuat mahasiswa mengeluh karena acapkali merasa lelah, pusing, merasa cemas dan merasa tidak antusias dalam mengerjakan skripsi. Beberapa mahasiswa bahkan memiliki keinginan untuk tidak melanjutkan studinya. Menurut berita yang dirilis oleh laman Republika.co.id, pada tanggal 24 Desember 2018 warga Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat dikejutkan dengan kasus meninggalnya RWP (24 tahun) seorang mahasiswa semester 13 Universitas Padjajaran. RWP ditemukan tewas gantung diri di kamar kosnya. Berdasarkan keterangan sejumlah pihak, sebelum meninggal, RWP mengeluhkan masalah keuangan dan skripsi. Kasus serupa juga terjadi pada bulan September 2018 di Cirebon Jawa Barat, menurut berita di laman Republika.co.id. IR (22 tahun) Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam, IAIN Syekh Nurjati Cirebon

ditemukan tewas gantung diri. Menurut keterangan polisi, IR merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Masih dengan kasus yang sama, sebagaimana yang dikutip di laman Republika.co.id pada November 2018, Mahasiswa Universitas Negeri Medan berinisial MMM (23 tahun), juga ditemukan tewas gantung diri. Diduga kuat ia mengalami stres karena proposal skripsinya ditolak berulang kali.. (skripsi berujung depresi (09 Jan 2019) Diakses pada Januari 15, 2021. <https://www.republika.co.id/berita/kolom/fokus/19/01/09/pl1hpy318> - skripsi-berujung-depresi)

Menurut Januarti (2009) kondisi yang dialami oleh para mahasiswa tersebut dapat mengganggu keadaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, lebih parah akan membuat mahasiswa menunda penyelesaian skripsi mereka karena hilangnya motivasi, merasa stres, tertekan dan merasa rendah diri. Yumba (2008 dalam Julika & Setiyawati, 2019) mengatakan jika stress akademik merupakan tekanan yang paling memengaruhi kondisi stres yang dirasakan mahasiswa dibandingkan kondisi stress lain seperti stress dengan keadaan lingkungan, hubungan interpersonal, dan masalah pribadi.

Ryan (2013) mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat stress yang dialami oleh seseorang maka hal tersebut akan menurunkan *subjective wellbeing*. Individu dapat disebut memiliki *subjective wellbeing* yang kurang apabila individu tersebut merasa kurangnya kepuasan dalam hidup, hanya merasakan sedikit kasih sayang dan kesenangan, lebih sering merasakan emosi negatif seperti rasa marah, cemas

dan gelisah. Elemen kognitif dan afektif pada *subjective wellbeing* mempunyai tingkat keeratan yang tinggi (Diener, Suh, & Oishi, 1997).

Aspek yang dapat menaikkan taraf *subjective wellbeing* seseorang salah satunya adalah dengan menjalin hubungan yang positif. Hubungan positif muncul ketika ada kedekatan emosional dan kontak sosial. Kedekatan emosional mampu membawa kesenangan dan kepuasan hidup orang-orang di mana hubungan yang dekat atau bisa dikatakan intim ini dapat dicapai melalui *self disclosure*, karena Altman dan Taylor (2006) telah menunjukkan bahwa *self disclosure* menjadi salah satu hal yang fundamental untuk mengembangkan hubungan yang dekat ketika seseorang sedang bersama orang lain. *Self disclosure* diartikan sebagai suatu bentuk komunikasi yang bertujuan untuk mengungkapkan informasi tentang orang tersebut. Kemudian Morton mengungkapkan (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2003) bahwa *self disclosure* merupakan suatu tindakan untuk berbagi emosi, perasaan dan kabar mengenai diri yang diketahui orang lain. Penilaian diri bisa bersifat deskriptif atau evaluatif.

Gamayanti et al., (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa mahasiswa sering bertemu satu sama lain sebelum melaksanakan bimbingan skripsi dengan dosen. Mereka berbagi masalah terkait penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Hal ini dikatakan dapat mengurangi stres yang dirasakan karena mereka merasa ada teman untuk melepaskan semua perasaan mereka. Jika mahasiswa melakukan *self disclosure*, mereka akan dapat cukup terbuka tentang masalah pribadi, lebih mudah beradaptasi, lebih percaya diri, kompeten, dapat dipercaya,

positif, mempercayai orang lain, bersikap objektif, dan lebih terbuka. (Zhang, 2017).

Faktor lain yang juga mampu meningkatkan *subjective wellbeing* individu yaitu dengan pilihan strategi koping yang dipakai (Nunes, de Melo, da Silva, & Eulálio, 2016). Berdasarkan penjelasan Lazarus dan Folkman (1984 dalam Taylor & Stanton, 2007) *Coping* merupakan sebuah proses untuk mengelola tuntutan dari peristiwa yang ditimbulkan oleh stress yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya seseorang.

Salah satu penelitian tentang keterbukaan diri dan kesejahteraan subjektif dilakukan oleh Shabrina Nur Adzhani, dkk pada 466 remaja akhir usia 18-21 tahun pengguna jejaring sosial Instagram di kota Bandung. Penelitian ini bermaksud ingin menguji peran persepsi dukungan sosial sebagai mediator hubungan antara pengungkapan diri dan kesejahteraan subjektif pada pengguna Instagram di Kota Bandung. Hasil daripada penelitian ini menunjukkan bahwa informasi diri dalam jejaring sosial dapat mempengaruhi *subjective wellbeing* individu, karena pemakai jejaring sosial mempunyai keleluasaan untuk menerima *social support* di kehidupan aslinya melalui hubungan di jejaring sosial. (Adzhani, Baihaqi, & Kosasih, 2020)

Penelitian lain dilakukan oleh Savitri Mega Salsabila dan Anastasia Sri Maryatmi pada anak perempuan berusia 16 hingga 18 tahun yang memiliki teman dekat/grup/geng. Penelitian ini ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas pertemanan dan *self disclosure* dengan *subjective wellbeing* pada remaja kelas XII SMA Negeri `X` Kota Bekasi. $r = 0,246$ dengan $p = 0,002 < 0,05$.

Penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat keterkaitan antara *self disclosure* dengan kesejahteraan subjektif kearah baik atau positif. Dengan kata lain, jika *self disclosure* semakin maksimal hal ini juga akan berdampak pada meningkatnya *subjective wellbeing* siswi kelas XII di SMA Negeri `X` Kota Bekasi. Selain itu, pada uji regresi menggunakan metode Enter didapati kesimpulan nilai R squared (R²) sebesar 0,112. Hal ini memperlihatkan variabel kualitas pertemanan dengan variabel *self disclosure* mempunyai dukungan sebesar 11,2% atas variabel *subjective wellbeing*. (Salsabila & Maryatmi, 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Nela Rakhmah Yuliah mengenai pengaruh kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA negeri 1 Kebomas Gresik terhadap 120 siswa Ditemukan bahwa koefisien jalur coping stres pada kesejahteraan seseorang adalah 0,320, yang berarti bahwa semakin besar coping stres, semakin besar *subjective wellbeing*. Penelitian ini juga menemukan bahwa ada rasa puas dan tenang ketika orang dapat menentukan pemilihan coping yang baik agar masalah yang berkaitan dengan *subjective wellbeing* dapat dipecahkan. Dari kuesioner manajemen stres berupa strategi coping yang berfokus pada masalah, indikator untuk mencari *social support* melalui pernyataan “Dukungan dari lingkungan merupakan kekuatan khusus untuk membuat saya tetap kuat”. 37% atau 44 subjek sangat setuju, maka dari itu bantuan berupa *support* orang lain penting bagi siswa untuk menyelesaikan masalahnya. Hal ini sejalan dengan konsep *subjective wellbeing*. (Rakhmah, 2017).

Dismilaritas dalam penelitian yang saat ini dilakukan dibandingkan penelitian yang terdahulu dilakukan adalah jika beberapa penelitian sebelumnya hanya melihat *coping stress* terhadap *subjective well-being*, penelitian ini mencantumkan salah satu *coping stress* yakni *problem focused coping*. Juga mengingat bahwa mahasiswa membutuhkan bantuan untuk meningkatkan *subjective well-being* yang dimilikinya peneliti juga memasukkan variable *self disclosure* untuk menjadi variable yang mampu membantu meningkatkan *subjective well-being*. Responden pada penelitian ini juga adalah mahasiswa tingkat akhir dengan kriteria sedang mengerjakan skripsi di UIN SGD Bandung.

Pentingnya penelitian ini yaitu menspesifikasikan *coping stress* juga kriteria subjek, dimana pada penelitian ini subjek merupakan mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang menyusun skripsi. Selanjutnya penelitian ini juga mencari hubungan antara *self disclosure* dan *problem focus coping* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang menyusun skripsi.

Peneliti sebelumnya telah melakukan studi awal dengan mewawancarai 10 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang menyusun dan mengerjakan skripsi. 4 subjek menyatakan bahwa mereka kesulitan mengerjakan skripsi secara *daring* atau *online* karena membuat mereka kurang dapat memahami instruksi yang diberikan dosen pembimbing, subjek lainnya mengaku kesulitan mengerjakan dan menyusun skripsi karena tidak adanya teman berbagi secara langsung karena saat ini perkuliahan dilakukan secara *daring* sehingga subjek-

subjek tersebut tidak dapat bertemu dengan teman-teman kuliahnya, dan tidak dapat berbagi permasalahannya mengenai skripsi secara langsung. Hal ini membuat kesemua subjek merasa mereka menjadi tidak puas dan tidak terlalu bersemangat mengerjakan skripsi. Mereka menyampaikan bahwa mereka mampu mengerjakan skripsi jika mereka sudah berbagi permasalahan dengan teman mereka dan mempunyai pemecahan masalah secara langsung setelah berdiskusi dengan teman-teman dan juga dosen pembimbing.

Dugaan awal peneliti, *Self disclosure* yang dilakukan oleh mahasiswa kepada orang terdekatnya ketika merasakan stress ketika mengerjakan skripsi, dan *problem focused coping* yang menjadi langkah konkrit mahasiswa untuk menyelesaikan masalah dalam penyusunan dan pengerjaan skripsi dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan *subjective well-being* yang dimilikinya supaya dijauhkan dari stress, *self disclosure* dan *problem focused coping* membuat mahasiswa memiliki *subjective well-being* yang baik sehingga dapat menimbulkan rasa optimisme untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.

Berangkat dari dugaan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul “Hubungan *Self disclosure* dan *problem focus coping* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”.

Rumusan masalah

Setelah apa yang disampaikan oleh peneliti pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah atas penelitian ini adalah :

1. apakah terdapat hubungan antara *self disclosure* dan *problem focused coping* dengan *subjective wellbeing* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
2. apakah hubungan antara *self disclosure* dan *problem focused coping* dengan *subjective wellbeing* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki hubungan yang searah?

Tujuan penelitian

Berdasarkan hipotesis awal peneliti dan uraian rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah :

1. Apakah *self disclosure* dan *problem focused coping* berkorelasi dengan *subjective wellbeing* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?.
2. Apakah *self disclosure* dan *problem focused coping* memiliki korelasi yang searah dengan *subjective wellbeing* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

Kegunaan penelitian

Sesuai dengan penjelasan tujuan penelitian ini, kegunaan yang ada didalam penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

Kegunaan teoretik. Secara teoritis, peneliti berharap agar apa yang sedang diteliti saat ini mampu memberi sumbangan pemikiran dan pengetahuan keilmuan pada rumpun psikologi terutama yang berkaitan dengan *self disclosure*, *problem focus coping* dan *subjective well-being*. Disamping itu, peneliti berharap hal-hal yang sedang diteliti oleh peneliti dapat membantu pengayaan pada rumpun psikologi perkembangan, psikologi sosial dan psikologi kepribadian.

Kegunaan praktis. Peneliti berharap hal yang sedang diteliti akan mampu memperluas pengetahuan peneliti berkaitan dengan hubungan *self disclosure* dan *problem focus coping* dengan *subjective well-being*. Sedangkan secara umum, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi para mahasiswa yang sedang merasakan penurunan *subjective well-being* karena mengerjakan tugas akhirnya, agar dapat lebih baik lagi dalam meningkatkan *subjective well-being* yang dimilikinya. Lalu, peneliti juga berharap semoga penelitian ini bisa menjadi acuan untuk para penulis atau peneliti yang akan datang yang ingin melakukan penelitian dengan variabel serupa.

