

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal dimulai pada tingkat perguruan tinggi, seringkali antara usia 18 dan 25 tahun. Mereka sekarang bertanggung jawab penuh atas pendewasaan mereka sendiri menuju kedewasaan. Untuk lulus, mahasiswa harus menghabiskan setidaknya tiga hingga empat tahun di pendidikan tinggi dan menulis skripsi (Aulia & Panjaitan, 2019). Kelulusan perguruan tinggi mengharuskan seorang mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi. Dalam mengerjakan skripsinya, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai macam kendala. Mahasiswa tahun terakhir yang mempersiapkan skripsi sering kali menghadapi tantangan seperti proses revisi yang panjang, kurangnya referensi yang tersedia, keterlambatan dalam menerima umpan balik atas skripsi yang telah diselesaikan, dan dosen pembimbing yang berhalangan hadir atau terlalu banyak bekerja.

Mahasiswa yang berusia antara 18 dan 25 tahun dianggap berada dalam periode perkembangan dewasa awal (Santrock, 2011). Pada masa ini, banyak anak muda yang bergelut dengan berbagai masalah, antara lain stres akibat pekerjaan dan kehidupan keluarga, kecemasan, dan depresi. Mahasiswa dewasa awal mempunyai tanggung jawab khusus untuk memenuhi tuntutan dirinya dan keluarganya dengan cepat menyelesaikan pendidikannya dan memasuki dunia kerja pada bidang yang sesuai dengan jurusannya.

Hal itu yang membuat mahasiswa mengalami stress, menurut survey dari katadata.co.id yang dilakukan oleh Deloitte, yang berjudul *Millennials and Generation Z-making mental health at work a priority*, generasi Z dan milenial mudah stres karena masalah prospek kerja/karier. Tercatat, persentase generasi Z yang mengalami stres karena prospek kerja/karier sebanyak 50%. Jumlah ini 9 poin lebih tinggi dari generasi milenial yang sebanyak 41%. Penyebab utama stres lainnya karena rencana keuangan jangka panjang.

Rinciannya, generasi Z sebanyak 48% dan generasi milenial sebanyak 46%. Alasan lainnya karena kesejahteraan keluarga, rinciannya Generasi Z sebanyak 47% dan milenial 46%. Kemudian, karena kondisi pandemi yang tak tahu kapan berakhir dengan persentase Gen Z dan milenial masing-masing sebanyak 43%. Selanjutnya, karena masalah keuangan harian (masing-masing 38%), kesehatan fisik dan kesehatan mental (Gen Z 35% dan milenial 33%), dan masalah sosial/iklim politik (masing-masing 28%).

Selaras dengan penelitian dari (Ambarwati dkk., 2020) yang mana Tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan stres sedang sebanyak 33,6 %.

Hal itu juga yang memicu fenomena sekarang yaitu kasus depresi pada mahasiswa seperti yang diberitakan oleh media-media nasional yang viral saat ini yaitu mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami depresi hingga bunuh diri. Depresi pada mahasiswa tingkat akhir dalam proses skripsi memang merupakan suatu fenomena yang harus diantisipasi, fenomena tersebut menjelaskan dalam mengerjakan skripsi stress mahasiswa bukan hanya karena akademiknya saja tetapi banyak factor diluar itu seperti masalah pekerjaan diluar skripsi, masalah tekanan dari keluarga yang membuat mahasiswa tersebut merasa stres dan cemas sampai menimbulkan depresi. Menurut (Agung Krisdianto dkk., 2019) Depresi itu sendiri ialah keadaan psikologis yang patologis. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 oleh Kementerian Kesehatan RI menunjukkan, prevalensi depresi total penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mencapai 6,1%. Prevalensi depresi tertinggi terdapat di Sulawesi Tengah sebesar 12,3% dan Gorontalo sebesar 10,3%. Provinsi selanjutnya yang mencatatkan prevalensi depresi tertinggi terdapat di Nusa Tenggara Timur (NTT) dan Maluku Utara masing-masing sebesar 9,7% dan 9,3%.

Adapun provinsi yang memiliki prevalensi depresi terendah terdapat di Jambi sebesar 1,8%. Dari data tersebut depresi merupakan gangguan mental yang sering dialami oleh masyarakat Indonesia, untuk mengantisipasi stress yang berlebih sehingga memunculkan depresi itu sendiri salah satunya adalah dengan memberikan dukungan sosial kepada orang yang mengalami hal tersebut. Tentunya jika hanya dukungan sosial yang kita berikan terhadap orang tersebut maka dampaknya tidak semasih apa yang bisa kita lakukan sendiri yaitu dengan meningkatkan resiliensi kita.

Dampak lain dari depresi ialah adanya penurunan semangat bekerja, bergaul, dan nafsu seksual. Kejadian depresi pada mahasiswa tingkat akhir pada proses skripsi dapat dipengaruhi oleh resiliensi individu. Resiliensi itu sendiri merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dengan daya ketahanan menghadapi masalah tersebut.

Ketahanan dalam menghadapi kesulitan sangat penting bagi mahasiswa yang berada di bawah tekanan untuk menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Tugade dan Fredrickson (2004) dalam (Nur Alfian & Dwi Novianti, 2022) mendefinisikan resiliensi sebagai “kapasitas untuk menghadapi kesulitan secara efektif dan mempertahankan pandangan positif terhadap kehidupan dalam menghadapi kesulitan,” sehingga memungkinkan individu untuk menikmati standar yang tinggi. atas hidup. Ketahanan seseorang diukur dari seberapa baik mereka mampu menghadapi kesulitan dan bangkit dari keterpurukan. Beberapa orang menjadi lebih baik setelah mengalami kesulitan. Ada orang yang mengalami kemunduran setelah menghadapi kesulitan, namun ada juga yang muncul di sisi lain dengan lebih kuat dan lebih mampu menjalani kehidupan yang memuaskan. Menurut (Reivich dan Shatte, 2000) resiliensi diartikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dengan cepat dari keterpurukan. Ketahanan adalah kapasitas untuk menghadapi, beradaptasi, dan pada akhirnya

berkembang dalam menghadapi tekanan ekstrem dan berkelanjutan. Mengendalikan stres dan mengadopsi pandangan optimis dapat membantu mengatasi hal ini (Ambarwati dkk., 2020)

Menurut (Eva dkk., 2020), dukungan sosial merupakan faktor penting dalam mengurangi stres pada mahasiswa, khususnya mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, karena dinamika masalah yang dihadapi mahasiswa, seperti masalah keluarga, masalah persahabatan, dan masalah pembimbing skripsi yang sulit dicari. Keluarga, teman, pasangan, dan anggota jaringan sosial lainnya semuanya berkontribusi terhadap rasa dukungan sosial. Setiap orang sangat dibentuk oleh komunitasnya. Hal ini menunjukkan bahwa jaringan sosial langsung mahasiswa yang lulus mempunyai dampak yang signifikan dalam membentuk kampus secara keseluruhan (Ghoffar Ismail & Sri Indrawati, 2018). Menurut (Lakey & Cohen, 2015), memiliki dukungan sosial dapat meredakan stres, menjamin kelangsungan hidup, dan menginspirasi pemecahan masalah secara kreatif. Dukungan emosional, instrumental, pujian, dan koneksi merupakan contoh bentuk dukungan sosial (Zahrani, 2022). Ada tiga jenis utama dukungan sosial: dukungan dari keluarga, dukungan dari teman, dan dukungan dari orang terdekat (Zimet dkk., 1988).

Salah satu aspek yang mempengaruhi kesehatan mental adalah ketersediaan dukungan sosial. Dukungan sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, menurut sebuah penelitian (Alawiyah & Anggraeni Alwi, 2022). Ketika mahasiswa memiliki lebih banyak orang untuk bersandar, kesehatan mental mereka meningkat. Sebaliknya, ketika dukungan sosial kurang, kesehatan mental mahasiswa akan terganggu. Dalam konteks ini, kita berbicara tentang Kesehatan mental psikologis atau *Psychological well being*.

*Psychological well being* merupakan suatu pemenuhan dari pertumbuhan manusia yang dipengaruhi oleh konteks kehidupan manusia disekitarnya (Ryff, 1989). Maka dapat diartikan bahwa *psychological well being* merupakan suatu potensi individu yang tercapai

sesuai dengan target yang di inginkan, memiliki suatu tujuan dalam hidup, dapat membangun relasi dengan orang lain, mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, mampu mengendalikan lingkungan sesuai dengan kondisi yang ada pada dirinya, serta dapat terus untuk upgrade atau mengembangkan dirinya menjadi lebih baik lagi. Menurut pendapat dari (Ryff, 1989) dinyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berasal dari perspektif perkembangan masa hidup manusia, yang menekankan berbagai tantangan yang dihadapi pada berbagai fase dalam siklus hidup yang dijalani oleh manusia. Selain itu kesejahteraan psikologis juga didefinisikan sebagai sebuah kondisi dimana kehidupan manusia berjalan dengan baik sebagai hasil kombinasi dari perasaan yang baik dan perasaan yang berfungsi dengan efektif (Bradburn, 1970; Huppert, 2009) dalam (Kurniasari dkk., 2019).

Dalam mengelola stress selain faktor eksternal seperti dukungan sosial yang mempengaruhi *psychological well being* mahasiswa terdapat juga faktor internal salah satunya yaitu resiliensi atau ketahanan dalam diri mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi itu sendiri, menurut penelitian sebelumnya dari (Nur Alfian & Dwi Novianti, 2022) yang meneliti mengenai pengaruh resiliensi terhadap *psychological well being* dengan dukungan social sebagai variable moderator dengan hasilnya terdapat pengaruh resiliensi terhadap *psychological well being* dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator yang bersifat parsial pada mahasiswa. Yang berarti hasil ini menunjukkan bahwa diantara faktor yang memengaruhi, yaitu resiliensi dan *psychological well being* terdapat dukungan sosial.

Hal tersebut senada dengan studi awal yang peneliti lakukan di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang menguatkan fakta bahwa mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi mengalami stres dan mempunyai keadaan *psychological well being* nya rendah, Berdasarkan survei, sekitar 60% mahasiswa menunjukkan tingkat resiliensi yang sedang atau tinggi. Mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi stres dan menjaga motivasi dalam menghadapi tekanan dalam akademik maupun diluar akademik. Namun,

sekitar 40% mahasiswa mengalami tingkat resiliensi yang lebih rendah, yang mungkin membuat mereka lebih rentan terhadap stres. Hasil survei juga mengungkapkan bahwa 70% mahasiswa merasakan adanya dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman mereka selama proses penulisan skripsi. Dukungan ini mencakup dukungan emosional, finansial, dan praktis. Sementara 30% mahasiswa mengalami tingkat dukungan sosial yang lebih rendah atau merasa kurang didukung. Berdasarkan hasil kuesioner kesejahteraan psikologis, sekitar 55% mahasiswa melaporkan tingkat stres yang moderat atau rendah, sedangkan 45% mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Selain itu, 60% mahasiswa merasa bahagia dengan progres skripsi mereka, sementara 40% merasa tidak begitu bahagia dengan perkembangan mereka dalam penulisan skripsi.

Dari uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti “pengaruh resiliensi dan dukungan social terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari fenomena yang terjadi maka dapat ditarik rumusan masalah yakni:

1. Apakah terdapat pengaruh secara parsial resiliensi terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh secara parsial dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati bandung?

3. Apakah terdapat pengaruh secara simultan resiliensi dan dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati bandung?

### **Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh secara parsial resiliensi terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh secara parsial dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh secara simultan resiliensi dan dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

### **Kegunaan penelitian**

Kegunaan penelitian ini, terdiri atas :

#### **Kegunaan teoritis**

Pada penelitian ini diharapkan hasil dari penelitiannya dapat berguna untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi positif dan sosial tentang pengaruh antara resiliensi dan dukungan social terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.



## **Kegunaan praktis**

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi masyarakat luas khususnya mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi agar lebih merasa Bahagia dan mampu untuk mengelola tingkat stress yang dimiliki sehingga dapat terciptanya sudut pandang pemikiran yang positif terkait masalah yang dimilikinya serta mampu menerima masalah yang datang tanpa merasa stress yang berlebih sehingga menyebabkan depresi pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi.

## **Hipotesis penelitian**

1. Terdapat pengaruh secara parsial antara resiliensi terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Terdapat pengaruh secara parsial antara dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Terdapat pengaruh secara simultan antara resiliensi dan dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.