

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Psychological well-being adalah kondisi yang perlu diperhatikan karena mempunyai kaitan dengan berbagai aspek kehidupan individu, dimana individu tidak hanya perlu untuk merasa terbebas dari beban pikiran atau masalah emosional, tetapi juga mempunyai kondisi psikologis yang stabil dan positif serta dapat berfungsi secara penuh dalam menjalankan kehidupan dan dapat menggambarkan pemenuhan pada kriteria fungsi psikologi yang positif (Ryff, 1995). Sebagai manusia, sudah menjadi hakikatnya untuk memperoleh kebahagiaan dan kepuasan fisik ataupun psikologis, serta memaksimalkan kebermaknaan hidup dengan berupaya secara optimal dalam meningkatkan potensi yang dimiliki. Individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi ditunjukkan dengan kecenderungan dalam merasakan *positive emotion* yang lebih dominan dibanding dengan emosi negatif dan merasakan kepuasan dalam menjalani hidup (Deci dan Ryan, 2008).

Psychological well-being adalah suatu keterampilan individu dalam penerimaan jati diri, kemampuan membangun interaksi yang sesuai dengan orang lain, mandiri saat dihadapkan pada permasalahan di sekitar, mampu mengontrol diri dari lingkungan luar, selalu dapat mewujudkan potensi dirinya secara terus menerus, serta dapat menetapkan tujuan hidupnya (Ryff, 1989). Perasaan sejahtera yang berkaitan dengan perasaan senang, bahagia, sehat mental serta fisik dianggap sebagai arti dari *psychological well-being* (Wibowo, 2020).

Individu dengan *psychological well-being* tinggi diartikan sebagai mereka yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik dan ditandai dengan kecenderungan penuh pada harapan dan rasa syukur, lebih memiliki optimisme dalam menjalani kehidupan, mampu mengembangkan bakat dan minat, serta merasakan ketentraman hati dan kepuasan pribadi (Bartram dan Boniwell, 2007). *Psychological well-being* dapat membuat individu

memiliki interaksi sosial yang lebih baik, memiliki kontrol diri serta tujuan hidup terarah (Ryff dan Keyes, 1995).

Tingkatan *psychological well-being* dapat berbeda antara setiap individu. Hal tersebut dapat terjadi juga pada mahasiswa, dimana antara mahasiswa satu dengan mahasiswa lainnya akan mempunyai tingkatan *psychological well-being* yang berbeda-beda. Individu yang menjalani pendidikan tinggi ditingkat akademik, politeknik, institut atau universitas dikenal dengan sebutan mahasiswa (Huluki, W dan Djibran, 2018). Sementara, mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang telah memasuki semester tujuh atau lebih dan telah diperbolehkan melakukan KKN (Kuliah Kerja Nyata) dan tugas akhir atau skripsi (Marseto, 2007).

Mahasiswa kerap kali dihadapkan pada tugas, tanggung jawab dan tuntutan serta permasalahan yang bersumber dari aktivitas akademik maupun non-akademik dari lingkungan luar seperti keluarga, teman dan sebagainya (Saleem dkk., 2013), apabila mahasiswa kurang mampu menyesuaikan diri dengan hal tersebut maka dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan ketegangan psikologis (Suharsono & Anwar, 2020). Hal tersebut yang akan menyebabkan mahasiswa menjadi rentan terpapar stress bahkan depresi (Hamzah dan Hamzah, 2020).

Mahasiswa sering mengalami permasalahan terutama yang berkaitan dengan hal akademik, bahkan mahasiswa disebut sebagai populasi yang rentan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi (Adlaf dkk., 2001). Mahasiswa harus memperhatikan kesehatan baik fisik maupun psikologis (Putri, 2022). Oleh sebab itu sudah seharusnya mahasiswa memiliki *psychological well-being* dengan kondisi baik untuk bekal menghadapi kehidupan akademik maupun non akademik.

Kenyataannya pada mahasiswa tingkat akhir justru saat ini cenderung lebih memiliki banyak tekanan dibandingkan dengan tahap sebelumnya karena mereka diwajibkan untuk

membuat tugas akhir atau skripsi, yang bagi sebagian mahasiswa merupakan hal sulit dan membutuhkan lebih banyak usaha. Mahasiswa kerap kali mengalami permasalahan selama proses pembuatan skripsi diantaranya adalah banyaknya revisi, ketidakmampuan dalam mendapatkan referensi yang dibutuhkan, kesulitan dalam mengatur waktu untuk bertemu dengan dosen pembimbing hingga timbul perasaan khawatir dan takut disaat akan bertemu dosen pembimbing sehingga kerap kali mengundur waktu dan membuat pengerjaan skripsi berlangsung lebih lama dan memicu munculnya perasaan negatif bahkan stress pada mahasiswa (Aulia dan Panjaitan, 2019). Adanya berbagai permasalahan akademik pada mahasiswa yang memicu stress berhubungan pula dengan kondisi *psychological well-being* pada mahasiswa tersebut (Chow, 2007).

Mahasiswa yang memaknai dirinya dengan negatif akan menghadapi kesulitan dalam mengatasi masalah yang dimiliki, sehingga hal tersebut menjadi salah satu indikator mahasiswa memiliki *psychological well-being* rendah (Bowman, 2010). *Psychological well-being* yang rendah pada mahasiswa diantaranya ditunjukkan dengan tidak ada tujuan hidup, hubungan sosial yang buruk, tidak adanya kemandirian dalam menyelesaikan masalah, kontrol terhadap lingkungan yang lemah, dan tidak mampu mengembangkan potensi diri. Mereka juga tidak bisa menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki sehingga cenderung pasif dalam menjalankan kehidupan sehingga dapat membuat mereka cenderung memiliki pemikiran dan mengambil keputusan untuk mengakhiri hidupnya.

Fenomena yang kerap kali dialami mahasiswa khususnya tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas skripsi adalah tidak sedikit dari mereka mengalami penurunan fungsi psikologis bahkan mengalami gangguan kesehatan mental seperti ditandai dengan perasaan gelisah, tertekan, kesulitan dalam mengontrol diri dan emosi serta kecemasan dan ketakutan ketika mengerjakan tugas skripsi. Berdasarkan hasil survei menunjukkan bahwa dari 863 mahasiswa di Kota Bandung sebanyak 60% mengalami stress, cemas, depresi, hingga

tendensi bunuh diri (Hakiki, 2021). Fenomena yang paling menonjol salah satunya ialah mengenai kasus mahasiswa di salah satu universitas di Kota Bandung yang melakukan tindakan bunuh diri diduga di latar belakang oleh permasalahan skripsi karena sebelumnya ia sempat mengeluhkan mengenai skripsinya yang tak kunjung selesai (Khalika, 2019)

Fenomena di atas merupakan tindakan negatif yang dilakukan mahasiswa ketika merasa putus asa, tidak mampu menanggung dan mengatasi beban masalah dan tugas yang dimiliki sehingga lebih memilih untuk mengakhiri hidupnya. Fenomena tersebut berkaitan dengan rendahnya tingkat *psychological well-being*, apabila mahasiswa mempunyai *psychological well-being* yang baik tidak akan melakukan hal tersebut, karena mahasiswa dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi atau baik ketika dihadapkan pada masalah cenderung akan memaknai masalah yang dimiliki secara positif, mencari dukungan dari lingkungan sekitar dan melakukan perencanaan yang baik untuk menyelesaikannya (Freire dkk., 2016) dan bukan sebaliknya menghindari masalah, merasa terpuruk hingga mengalami penurunan fungsi psikologis. Terjadinya kasus bunuh diri pada mahasiswa juga menjadi indikator *psychological well-being* pada mahasiswa masih tergolong rendah (Kurniasari dkk., 2019).

Untuk melihat gambaran *psychological well-being*, studi awal dilakukan terhadap 30 subjek mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat 18 responden (60%) yang memiliki *psychological well-being* tergolong rendah di antaranya ditunjukkan dengan mereka yang sering merasa tidak bersemangat dalam menjalankan kehidupan termasuk dalam mengerjakan skripsi, merasa tidak memiliki kemampuan yang baik untuk mengerjakan skripsi, merasa terpuruk dan sulit bangkit dari masalah dan tekanan yang dimiliki, perasaan yang mereka alami cenderung negatif seperti sangat sering mengalami perasaan sedih, cemas, kecewa, marah, putus asa, bimbang, takut, dan kesepian. Terdapat juga 7 responden (23%) yang menyatakan tidak lagi memiliki tujuan hidup dan

merasa kehidupan yang dijalani tidak bermakna. Pernyataan di atas menjadi gambaran bahwa mahasiswa tingkat akhir belum bisa menghadapi sesuatu yang menjadi penghambat dalam hidupnya, belum bisa bangkit dari masa sulit dan tidak bisa mengandalkan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak mampu menjalankan fungsi psikologis positif yang ada didalam diri dan belum bisa merasakan ketentraman dan kesejahteraan psikologis dalam hidupnya yang berarti mahasiswa tersebut dikategorikan mempunyai *psychological well-being* rendah.

Dari hasil studi awal, terdapat 20 responden (67%) menyatakan bahwa ketika mereka mengalami penurunan semangat dan merasa memiliki banyak tuntutan serta masalah. Hal yang mereka perlukan ialah dukungan yang diperoleh dari orang terdekat, sehingga peneliti menduga bahwa dukungan sosial termasuk hal yang dapat menjadikan mereka bisa lebih bersemangat ketika menjalankan tugas dan tuntutan perkuliahan ditahap akhir. Sehingga hal tersebut diduga dapat pula membantu meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Dukungan sosial adalah dorongan yang diberikan dari individu atau kelompok lain sehingga yang menerimanya merasa diperhatikan, diberikan bantuan dan dihargai serta merasakan nyaman dan tentram. Individu yang memperoleh dukungan sosial mempunyai perasaan yakin bahwa orang lain mencintai dan menganggap mereka berharga dan memiliki keyakinan bahwa ia termasuk dari kelompok tersebut yang nantinya dapat memberikan bantuan disaat ia membutuhkan (Sarafino dan Smith, 2011). Dukungan sosial adalah suatu dukungan yang diperoleh dari individu-individu terdekat diantaranya dukungan keluarga, sahabat, dan orang spesial (Zimet dkk., 1988).

Dukungan sosial mampu memberikan manfaat bagi mahasiswa dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan sehingga *psychological well-being* bisa dimaksimalkan dengan pengadaan dukungan sosial seperti perhatian, motivasi, pertolongan ketika individu dihadapkan pada suatu tugas atau masalah yang dirasa sulit. Menurut Cohen dan Wills (1985)

dukungan sosial bekerja sebagai penyangga antara individu dengan *stressor* dan menjadi salah satu hal yang berpengaruh pada *psychological well-being* (Ryff dan Singer, 2008), hal tersebut menjadi alasan dukungan sosial dipilih sebagai variabel yang dapat berkaitan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Sebelumnya terdapat penelitian yang mengkaji hubungan dukungan sosial dan *psychological well-being*, seperti penelitian Azizah (2021) dan Sari (2021). Hasilnya terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *psychological well-being* dengan subjek penelitian mahasiswa tingkat akhir, dan menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki.

Selain itu peneliti melihat bahwa ada faktor atau variabel lain yang diduga berhubungan dan dapat meningkatkan *psychological well-being* karena sebanyak 19 responden (63%) yang memiliki hewan peliharaan menyatakan bahwa faktor kedekatan dengan hewan peliharaan juga membuat mereka lebih memiliki perasaan yang lebih positif dan bahagia karena mereka merasa memiliki teman. Ada juga yang menyatakan bahwa kedekatan dengan hewan peliharaan bisa menghilangkan stress dari tugas yang dimiliki dan lebih semangat ketika mengerjakan tugas, responden lain menyatakan bahwa adanya hewan peliharaan membuat emosi mereka lebih stabil dan merasa lebih tenang, hal tersebut dapat menandakan bahwa adanya kedekatan dengan hewan peliharaan atau dalam psikologi dikenal dengan *pet attachment* mempunyai kaitan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Pet attachment didefinisikan sebagai suatu hubungan yang mencerminkan perilaku atau hubungan keterikatan terhadap hewan peliharaan yang ditunjukkan oleh *pet owner* (Cromer dan Barlow, 2013). *Pet attachment* merupakan ikatan emosional yang dirasakan oleh individu dengan hewan peliharaan, selain itu *pet attachment* didefinisikan sebagai ikatan yang bersifat dua arah dan menyangkut adanya suatu ketergantungan diantara keduanya

(Zilcha-Mano dkk., 2011). Ketergantungan tersebut dapat berupa timbal balik yang positif antara individu yang memelihara dan memberi makan, dan hewan peliharaan yang membantu memberikan stabilitas mental terhadap pemiliknya, sehingga tercipta ikatan emosional dua arah antara keduanya yang disebut *pet attachment*.

Kanat-Maymon dkk. (2016) menjelaskan juga bahwa terdapat pengaruh *pet attachment* terhadap tingkat *psychological well-being* individu. Penelitian lainnya menjelaskan adanya hubungan yang positif pada *pet attachment* dan *psychological well-being* dengan subjek penelitian pemilik kucing di Bandung, yang berarti makin tinggi *pet attachment security* maka *psychological well-being* pun semakin meningkat pada individu tersebut (Hafizhah dan Hamdan, 2021). Namun terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa *pet attachment* yang tinggi belum tentu mampu meningkatkan *psychological well-being* pada pemilik hewan peliharaan, dalam artian *pet attachment* tidak berpengaruh terhadap *psychological well-being* atau semakin tinggi skor *pet attachment* tidak diikuti dengan meningkatnya *psychological well-being* individu tersebut (Wibowo, 2020).

Berdasarkan fenomena dan hasil dari studi awal serta adanya perbedaan hasil penelitian mengenai kaitan antara dukungan sosial, *pet attachment* dan *psychological well-being*, maka peneliti ingin mengkaji lebih mendalam terkait hubungan dukungan sosial, *pet attachment* dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial, *pet attachment* dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung?”

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial, *pet attachment* dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung.

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan topik dalam ruang lingkup psikologi sosial, psikologi klinis dan kesehatan mental. Penelitian ini juga dapat digunakan untuk referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin membuat penelitian dengan bahasan atau tema yang serupa.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa, orang tua dan masyarakat umum tentang pentingnya memberikan dukungan sosial terhadap orang di sekitar. Hal ini akan bermanfaat untuk peningkatan *psychological well-being*, dan mengetahui mengenai manfaat atau dampak positif memelihara hewan peliharaan terhadap aspek psikologis atau *psychological well-being* yang pemelihara hewan peliharaan. Diharapkan masyarakat dapat mengetahui masalah yang akan terjadi apabila terdapat individu dengan *psychological well-being* rendah, dan lebih memperhatikan pentingnya *psychological well-being* terhadap individu di sekitarnya agar dapat menghindari dampak buruk dari kurangnya *psychological well-being*.