

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang sedang belajar di perguruan tinggi (KBBI, 2022). Menurut Papilaya & Huliselan (2016) mahasiswa adalah manusia yang memiliki tugas untuk dapat berproses dengan ilmu pengetahuan dan diharapkan untuk memberi perubahan yang lebih baik ada lingkungannya dari ilmu yang telah mereka dapatkan selama masa pendidikan. Menjadi seorang mahasiswa akan selalu berhadapan dengan tugas yang akademis maupun non akademis, pada bidang akademis pastinya mahasiswa tidak mungkin pisah dari penugasan yang diberikan dosen, bahkan dalam satu semesternya ada 10 sampai 15 makalah yang harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu (Rumiani, 2006).

Adanya beban studi yang didapatkan seorang mahasiswa, seringkali mahasiswa mengalami tekanan dan mempengaruhi psikologisnya (Kurniasari et al., 2019). Berdasarkan data yang diambil pada penelitian (Kurniasari et al, 2019) mahasiswa merasa mudah khawatir dalam menyampaikan pendapatnya sebesar 64,44%, mengalami rasa takut, malu, dan juga bingung sebesar 53%, mengalami ketakutan tidak dapat merealisasikan harapan orang tua sebesar 51%, seringkali melamun dan menghayal sebesar 42,22%, dan kurang adanya keterbukaan pada orang lain sebesar 33,33%.

Penjelasan di atas menandakan adanya gejala rendahnya kesejahteraan

psikologis pada mahasiswa. Mahasiswa merasakan adanya kecemasan, depresi, dan bentuk gejala-gejala psikologis lainnya (Ryff, 2013). Menurut Ryff (2013) kesejahteraan psikologis menandakan adanya penerimaan diri pada diri individu apa adanya dan membentuk hubungan baik dengan orang lain. Individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih mandiri dalam menghadapi permasalahan di lingkungan sosialnya, dapat mengendalikan lingkungan eksternalnya, memiliki *purpose of life* atau tujuan hidup, dan juga dalam membuat potensi yang dimilikinya menjadi realitas secara berkelanjutan.

Kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari adanya beberapa aspek seperti penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positives relation with other*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan memiliki (*personal growth*).

Menurut Setiawan, (2014) kesejahteraan psikologis dapat diketahui dari adanya perasaan yang bahagia pada individu. Pada saat individu mendapatkan lingkungan kerja yang membuatnya menarik, merasa menyenangkan, dan juga penuh tantangan dapat disebut bahwa individu tersebut akan bahagia dan menunjukkan hasil yang optimal. (Ryff, 2013) Sementara itu jika individu yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah akan berdampak pada munculnya ketidakpuasan dalam dirinya, merasa tidak nyaman dengan masa lalunya, dan akan merasa ada gangguan dalam kualitas hidup individu, individu merasa kesulitan dalam membentuk kedekatan dengan orang lain karena sudah tidak percaya, merasa terisolasi dan frustrasi. Orang yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah akan menyebabkan pikiran mereka dipengaruhi oleh tekanan

terhadap lingkungannya, merasa kesulitan untuk mengontrol dan memperbaiki lingkungannya, tidak mempunyai tujuan serta *sense of direction* sehingga tidak dapat mengambil hikmah yang mereka ambil dalam hidupnya, memperlihatkan pribadi yang tidak dinamis dari waktu ke waktu sehingga tidak ada perkembangan dari mudah merasa bosan, dan tidak ada ketertarikan dalam kehidupannya (Ryff, 2013).

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan pada tanggal 17 Agustus tahun 2022 dengan 3 subjek, pada subjek pertama berinisial MAY mahasiswa angkatan 2019. Subjek cenderung memerlukan pendapat orang lain dalam menentukan sebuah keputusan. Subjek juga membutuhkan pendapat dan saran dari orang lain untuk memecahkan masalahnya, ditambah subjek terkadang sulit untuk mengetahui permasalahan masalahnya sendiri dan subjek terkadang tidak selalu bersikap positif terhadap kesulitan dan keterpurukan yang dialami. subjek merasa kecewa pada kompetisi di dalam kelas dengan teman temannya karena teman sebaya subjek yang berperilaku curang saat ujian sehingga subjek merasa kecewa, dan takut untuk dikalahkan prestasinya.

Subjek kedua berinisial NAP mahasiswa angkatan 2018, subjek merasa tidak baik karena subjek mengatakan belum tahu arah tujuan hidupnya dan akan mengetahui seiring berjalannya waktu, hal tersebut berengaruh pada penerimaan diri subjek. Subjek cenderung tidak dapat melihat tantangan dan peluang pada dirinya dan hidupnya dikarenakan subjek tidak memiliki tujuan pada hidupnya saat ini, hal tersebut menimbulkan stress karena subjek menyatakan adanya kejenuhan saat diberi tugas, ditambah dengan waktu yang bersamaan, subjek juga

terkadang merasa khawatir dan takut akan gagal pada akademiknya.

Subjek ketiga berinisial AT mahasiswa angkatan 2021 merasakan adanya kesulitan dalam menjalin pertemanan dengan mahasiswa lain, perbedaan pendapat dengan teman, dan memiliki konflik pribadi dengan salah satu teman karena subjek kurang memiliki kemampuan dalam berkomunikasi dengan orang lain dan kurangnya usaha dalam memperbaiki hubungan dengan orang lain.

Menurut Ryff (2013) individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi akan terdapat hubungannya dengan resiliensi yang baik juga (De Couto et al 2011). Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan dapat melewati dan menghadapi tantangan dengan keberanian dan daya tahan individu (Wagnild dalam Oktaviani, 2013).

Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam memberikan respon dengan sehat dan produktif pada saat didapatkan oleh sebuah masalah, kemalangan, dan trauma dengan keberanian. Hal tersebut merupakan sifat alami pada diri manusia untuk menghadapi stress pada kehidupan sehari-hari Reivich & Shatte dalam (Oktaviani, 2013). (Wagnild & Young dalam Oktaviani, 2013) mendefinisikan bahwa resiliensi adalah sebuah kemampuan untuk mengontrol emosinya, yang dipakai untuk menjelaskan keberanian dan kemampuan dalam beradaptasi di tengah kemalangan hidup.

Menurut Wulandari, (2020) individu yang mempunyai resiliensi yang tinggi akan cenderung lebih mudah menerima tantangan, mudah bersosialisasi, mempunyai keterampilan dalam berfikir yang baik serta keterampilan sosial, individu yang resilien mampu menilai sebuah hal, mempunyai orang-orang sekitar

yang mendukung, memiliki bakat, dan yakin kepada kemampuan diri sendiri. (Menurut Azzahra, 2006). Individu dengan kesejahteraan psikologi yang rendah ditandai oleh ketakutan akan menghadapi tantangan, lebih memilih menghindar, tidak resilien, tidak dapat mengontrol emosi

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dipaparkan oleh Afiffatunnisa & Sundari, (2021) dengan judul “Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Kesejahteraan psikologis pada Single Mother di Komunitas Save Janda” menyebutkan bahwa adanya pengaruh yang positif antara resiliensi dengan psychological well being. Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Resiliensi dengan Kesejahteraan psikologis Pengungsi Gunung Agung di Kabupaten Karangasem Bali” mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Khususnya bagi para pelajar yang mudah sekali terkena stress akademik sehingga akan menimbulkan kesejahteraan psikologis yang rendah, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah akan mempunyai respon terhadap stress hal tersebut terlihat dari adanya pelemahan terhadap menerima respon kognitif yang rendah (Rachmawati, 2014).

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin didapatkan dalam penelitian ini adalah menguji secara empiris hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan juga praktis kepada berbagai pihak, adapun manfaat dalam penelitian, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu psikologi, terutama pada bidang psikologi pendidikan yang berhubungan dengan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa aktif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi tentang hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama agar menyempurnakan hasil penelitian sebelumnya.