

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah sebuah proses perubahan perilaku dan sikap individu dan kelompok menuju kedewasaan diri melalui proses pendidikan dan pelatihan yang dilakukan (Eva et al., 2021). Belajar adalah bagian dari pendidikan, dimana sebagai mahasiswa dituntut untuk mengikuti berbagai kegiatan pembelajaran yang berlangsung berdasarkan pengalaman dan praktik (Sari & Maryatmi, 2019).

Mahasiswa pada tingkat akhir harus menyelesaikan skripsi. Skripsi adalah tempat berlatih menulis esai yang menuntut pertanggungjawaban, bukan sekadar formalitas kelulusan. Oleh karena itu, skripsi harus diselesaikan dengan baik untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Kirana et al., 2022).

Dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, proses mengerjakan skripsi adalah salah satu tugas yang penuh tantangan. Fenomena seringkali mahasiswa menemui kendala dalam menyelesaikan tugas akademik khususnya menulis skripsi dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor dari dalam diri sendiri yang dapat mempengaruhi cara berpikir, perasaan dan tindakan seorang mahasiswa pada saat menulis skripsi, dan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa itu sendiri dan biasanya sulit dikendalikan.

Faktor internal seperti ketekunan, rasa percaya diri, motivasi, harga diri dan kegigihan memegang peranan penting dalam memotivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik seperti skripsi. Lain halnya jika seorang mahasiswa mengerjakan skripsi tanpa motivasi internal yang kuat, maka kemampuannya menyelesaikan skripsi tepat waktu. Salah satu perilaku negatif yang mungkin dikenali atau tidak oleh mahasiswa saat menulis skripsi mereka adalah menunda memulai dan menyelesaikan skripsi mereka (Rulangi et al., 2021).

Selain itu, waktu yang lama menyebabkan efek kejenuhan pada mahasiswa, juga dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi mereka. Mahasiswa

yang merasa bosan dengan pelajarannya menyebabkan kualitas belajar yang buruk, seperti kelelahan dan konsentrasi yang buruk. Selain itu, ada beberapa masalah seperti sulitnya menyelesaikan tugas kelompok dan tumpukan tugas menciptakan tekanan untuk mengerjakan tugas dengan prioritas lebih tinggi (Tua & Support, 2020).

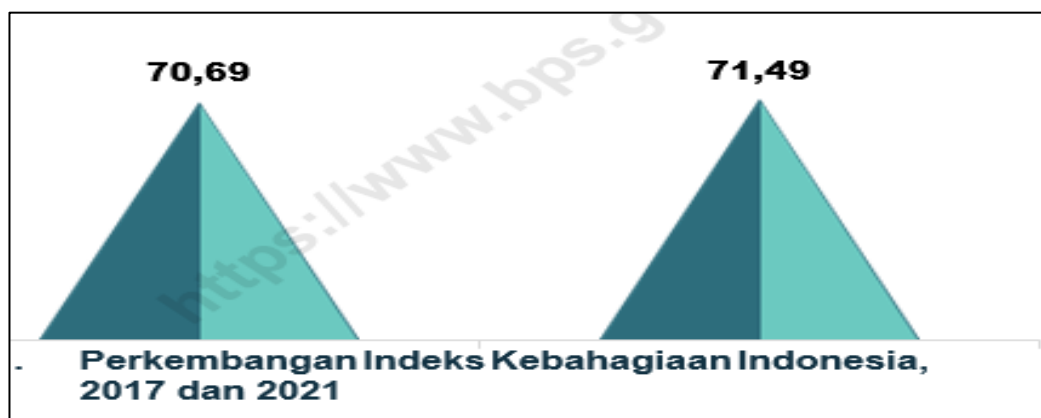
Permasalahan, persyaratan, keterbatasan dan tekanan dalam pembelajaran daring juga menimbulkan rasa frustrasi bagi siswa. Ketidakpuasan tersebut berkaitan dengan sistem dan metode *e-learning* yang tidak berubah sehingga menimbulkan rasa bosan dan malas yang berujung pada kurangnya minat belajar (Panggagas, 2019). Menurut Qumairi et al., (2021), Kepuasan belajar berpengaruh terhadap kualitas belajar mahasiswa. Ketidakpuasan mahasiswa efektif menurunkan kualitas pembelajaran seperti semangat dan motivasi mahasiswa pun menurun.

Salah satu permasalahan umum mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi adalah meninggalkan judul atau sering melakukan revisi, sehingga berdampak pada stres yang dialami dan menurunkan *subjective well being*. Revisi menyebabkan *subjective well being* rendah karena mahasiswa tingkat akhir merasa stress dan merasa tertekan dalam menghadapi skripsi, sedangkan mereka juga diberikan *deadline*. Kebahagiaan subjektif merupakan penilaian terhadap kehidupan seseorang secara keseluruhan. *Subjective Well Being* positif adalah keadaan di mana kesenangan melebihi ketidaksenangan dan sebaliknya. Orang dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi memiliki kontrol terbaik atas emosi dan masalah mereka. *Subjective Well Being* yang tinggi juga berdampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan, pendapatan dan pekerjaan, hubungan dan manfaat sosial (Apply et al., 2016). Orang dengan kesejahteraan subjektif yang rendah lebih cenderung memiliki emosi negatif dan tidak puas dengan kehidupannya. Risiko ini dapat memicu kemarahan, kecemasan, dan bahkan depresi (Nugraha, 2020).

Menurut Suchaini, U., Nugraha & Dwipayana, I. K. D., & Lestari, (2021) masalah kesehatan mental adalah sesuatu yang harus diwaspadai, terutama selama pandemi. Diana setyawati mengatakan: "Sebenarnya perkiraan

terhadap 15% sampai 25% mahasiswa, yang membutuhkan perhatian kesehatan mental. Jika ada 10.000 mahasiswa, sekitar 2.000 mahasiswa membutuhkannya" (Mahardika, 2020). Temuan di atas menunjukkan bahwa dimensi psikologis kualitas hidup mahasiswa yang perlu mendapat perhatian kesehatan jiwa berada pada level yang rendah (ugm.ac.id, 2020).

Badan Pusat Statistik melakukan berbagai kegiatan terkait dengan data yang diperolehnya. Salah satu kegiatan Badan Pusat Statistik adalah Survei Pengukuran Kebahagiaan (SPTK). Pada awal tahun 2022, Badan Pusat Statistik (BPS) merilis Indeks Kebahagiaan Indonesia 71,49 pada tahun 2021. Hal ini membuat indeks kebahagiaan Indonesia naik sebesar 0,80. Dalam mengukur tingkat kebahagiaan, Badan Pusat Statistik (BPS) mempertimbangkan dua dimensi utama, yaitu affect (perasaan) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*).



Gambar 1 Perkembangan Indeks Kebahagiaan Indonesia 2017-2021

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) 2021, Kepuasan terhadap pendidikan menunjukkan bahwa yang tidak mengalami kendala 68,11%, sedangkan yang mengalami kendala sebanyak 56,61%. Individu yang tidak mengalami kendala dalam mengakses pendidikan dan keterampilan memiliki capaian indikator kepuasan terhadap pendidikan yang tinggi. Pertama, kegembiraan mendapat kesempatan belajar, memperoleh pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan melalui interaksi akademik dan sosial dengan instruktur, staf, teman sejawat, dan lingkungan kampus. Kedua, menikmati hidup dan belajar dalam suasana bahagia.

Belajar di kampus tidak selalu berjalan mulus. Ada banyak pasang surut. Kebahagiaan bukan berarti tidak adanya kesulitan. Pasalnya, sebagai mahasiswa, lingkungan kampus memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kehidupan dan makna hidup (www.bps.go.id)

Beberapa tantangan dan kesulitan selama menjalani perkuliahan berpotensi menghambat kebahagiaan mahasiswa. Menurut Tarigan, (2018) Masalah lainnya adalah banyak mahasiswa yang tidak mampu mengungkapkan idenya secara tertulis, prestasi akademik yang buruk, dan rendahnya minat mengikuti kelas. Alsarida & Susandari, (2019) para peneliti menemukan bahwa kesulitan mahasiswa dalam mencari judul makalahnya, kesulitan dalam mencari literatur dan bahan bacaan, keterbatasan sumber daya, dan ketakutan berhadapan dengan dosen pembimbing juga menjadi faktor penyebab kegagalan dalam menulis tugas akhir.

Besarnya harapan agar mahasiswa berhasil dalam penyusunan skripsinya dan perlunya kepatuhan terhadap standar yang ditetapkan oleh lembaga pendidikan tampaknya juga menambah beban yang harus ditanggung mahasiswa. Dalam situasi seperti ini, mahasiswa memerlukan dukungan sosial dari berbagai pemangku kepentingan, seperti orang tua, karena dapat menimbulkan ketegangan dan kecemasan. (Covid- et al., 2021).

Hasil penelitian Nabila & Ashshiddiqi (2023) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan individu. Dukungan sosial penting bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsinya. Ketika mahasiswa mendapat dukungan sosial ketika mereka merasa lemah dan ingin menyerah, mereka merasa dicintai, dihargai, dan diterima, dan mereka merasa ada seseorang yang dapat mereka mintai bantuan ketika mereka membutuhkannya, yang membantu mereka menyelesaikan tugas mereka. Selain itu, dukungan sosial menjamin kepuasan dan kebahagiaan hidup serta meningkatkan kemampuan mengatasi stres. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan karakteristik yang meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi emosi negatif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial

dan kesejahteraan subjektif. Semakin banyak dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi kesejahteraan subjektifnya.

Mahasiswa yang mempersiapkan tugas akhir dihadapkan pada risiko yang berkaitan dengan persyaratan dan harapan lingkungan. Opini masyarakat mengenai status mahasiswa masih beranggapan bahwa mahasiswa mempunyai kemampuan kognitif yang unggul. Untuk memenuhi harapan tersebut, mahasiswa harus mampu menyelesaikan studi universitasnya (Kirana et al., 2022). Skripsi ini adalah salah satu syaratnya. Kondisi yang dihadapi mahasiswa selama mengerjakan skripsi dapat membuat mereka rentan terhadap *stres* dan perilaku maladaptif. Oleh karena itu, mekanisme dukungan sosial diperlukan untuk “melindungi” siswa dari dampak buruk stres dan dampak berbahaya dari situasi stres.

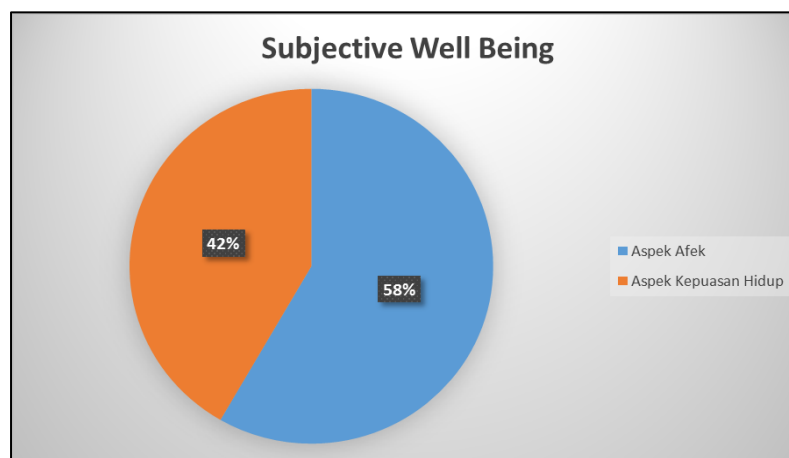
Faktor lain yang dialami oleh mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi yaitu kurangnya dukungan sosial. Dukungan sosial bisa dari teman, keluarga, ataupun orang spesial. Kurangnya kepedulian antar teman untuk saling membantu dalam mengerjakan skripsi. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan subjektif. Tepat atau tidaknya pemberian dukungan sosial tampaknya bergantung pada kesesuaian antara jenis dukungan sosial yang diberikan dan masalah yang dihadapi. Dukungan sosial juga dipengaruhi oleh waktu. Dengan kata lain, dukungan mungkin efektif pada satu waktu dan tidak berguna pada waktu lain, dan bahkan mungkin membuat penerimanya semakin tertekan. Mungkin juga dukungan sosial yang diberikan tidak berdampak pada kesehatan mental penerimanya. Situasi tersebut tergantung pada kesesuaian situasi dan penerima dukungan sosial (Fatimah, 2021).

Umumnya seseorang mampu beradaptasi terhadap tantangan hal buruk yang tidak terduga bisa saja terjadi dalam hidup, mengubah tingkat kesejahteraan seseorang (Saufi et al., 2022). Orang dengan skor kesejahteraan subjektif yang tinggi lebih mudah beradaptasi dengan situasi stres untuk mengalami kehidupan yang lebih baik. Keterampilan resiliensi diperlukan untuk mengatasi stres dan peningkatan *subjective well being* pada mahasiswa. Konsep resiliensi adalah kemampuan untuk mempertahankan kesehatan mental yang positif meskipun menghadapi kesulitan dan stres. Qumairi et al., (2021) berpendapat bahwa resiliensi

hal ini juga dapat terjadi jika terdapat banyak faktor risiko. Bagi individu, penekanan lebih harus diberikan pada peran ekosistem sosial dan fisik individu berada di bawah tekanan yang signifikan.

Menurut Anwaruddin (2018) individu menganggap masalah sebagai tantangan daripada ancaman. Resiliensi yang rendah pada mahasiswa membuat mereka sulit beradaptasi dengan hambatan akademik yang mereka hadapi. Berbagai penelitian menyoroti bahwa resiliensi sangat penting bagi mahasiswa, terutama dalam hal keberhasilan akademik. Ini memungkinkan mahasiswa untuk beradaptasi dengan kemampuan diri dan tumbuh lebih jauh. Pramisyia & Hermaleni, (2021) mengatakan bahwa mahasiswa yang tangguh mampu beradaptasi dengan situasi sulit dan mengatasi tantangan akademik dengan mudah.

Dari hasil penelitian Sardi & Ayriza, (2020) hal ini menunjukkan bahwa ketahanan pribadi dapat berperan sangat penting dalam menghadapi masa-masa sulit. Dengan cara ini, seseorang bisa menjadi keras kepala dan memiliki standar yang tinggi terhadap sesuatu. Pengaruh orang-orang yang gigih dan mempunyai standar tinggi membangkitkan emosi positif.



Gambar 2 Diagram *Subjective well being*

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45” Bekasi didapatkan data bahwa, Pada variabel *Subjective Well Being*, aspek pertama yaitu Afek (keadaan emosi yang terjadi berulang-ulang namun tetap mempunyai satu intensitas) 70% (7 orang) responden mengatakan mereka lebih memilih menghindari situasi tekanan yang tidak nyaman daripada

menghadapi tekanan tersebut. Pada aspek kedua, kepuasan hidup (kemampuan menikmati pengalaman yang mendatangkan kesenangan) 50% (5 orang) responden menghindari permasalahan dengan mencoba untuk melupakan permasalahan. Responden mencoba mencari solusi permasalahannya sendiri, hal ini dibuktikan bahwa responden berhenti sejenak untuk memikirkan solusi yang terbaik. Responden terkadang meminta bantuan kepada temannya untuk menyelesaikan masalahnya. Responden menyatakan menikmati kesenangan meski sendirian. Hal ini dibuktikan dengan responden memberikan penghargaan pada dirinya sendiri sebagai bentuk keberhasilan dalam menghadapi tekanan. Permasalahannya banyak mahasiswa yang kurang merasa puas atau bahagia. Hal ini tercermin dari banyak mahasiswa yang kurang puas dengan kehidupannya, jarang merasa bahagia, dan sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti marah dan takut. Oleh karena itu, hal ini menjadi landasan bahwa penelitian tentang kesejahteraan subjektif memang penting.

Untuk variabel dukungan sosial yang pertama yaitu dukungan keluarga (Bantuan–bantuan yang diberikan dari anggota keluarga) 50% (5 orang) Responden kurang mendapatkan dukungan dari keluarganya pada saat mengalami musibah, hal ini dibuktikan bahwa keluarganya jarang menanyakan kabar kepada responden. Keluarga responden akan bertanya apabila responden terlebih dahulu yang memberikan kabar tersebut kepada keluarganya. Selanjutnya, pada dukungan teman kategori kedua Dukungan Teman (dukungan dari teman dan teman sebaya) ditemukan bahwa 60% (6 orang) responden kurang mendapatkan bantuan tersebut, hal ini dibuktikan bahwa responden hanya mendapatkan bantuan apabila itu adalah tugas kelompok dan terkadang tugas tersebut hanya dilimpahkan kepada responden. Responden juga kurang menerima bantuan tugas dari teman-temannya, hal tersebut dibuktikan bahwa temannya hanya memberikan semangat kepada responden. Terakhir mengenai Dukungan Orang Spesial (Bantuan yang diberikan oleh seseorang yang spesial dalam kehidupan individu) 60% (6 orang) responden mengatakan bahwa mereka memiliki hubungan yang baik terhadap sahabat/pacarnya, hal tersebut dibuktikan bahwa responden lebih sering menghabiskan waktu bersama sahabat/pacarnya diluar kampus.

Pada variabel Resiliensi, pada aspek pertama yaitu *Personal competence; high standard and tenacity* (Menjelaskan tentang kompetensi personal individu dimana individu merasa sebagai orang yang mampu untuk mencapai tujuan walaupun dalam situasi kemunduran atau kegagalan) 50% (5 orang) responden merasa dapat bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, hal ini dibuktikan bahwa responden berusaha untuk segera menyelesaikan tugas yang diberikan dosen kepada responden. Selanjutnya pada aspek kedua yaitu *Trust in one's instincts; tolerance of negative; strengthening effect of stress* (Berhubungan dengan ketenangan dalam bertindak) 80% (8 orang) responden cenderung memiliki tingkat stress yang cukup tinggi, hal tersebut dibuktikan jika responden salah atau gagal mengambil keputusan responden akan kecewa dan memikirkan hal tersebut. Selanjutnya pada aspek ketiga yaitu *Positive acceptance of change and secure relationship* (Berhubungan dengan kemampuan menerima kesulitan secara positif serta jika berada dalam kesulitan mampu untuk berhubungan aman dengan orang lain) 50% (5 orang) responden dapat menerima perbedaan-perbedaan yang sering terjadi, hal ini dibuktikan bahwa ketika menerima masukan atau saran dari temannya responden mendengarkan dan merasa wajar karena setiap orang memiliki pemikiran yang berbeda. Responden tidak merasa keberatan apabila ide/masukan yang diberikan oleh responden ditolak oleh temannya, hal tersebut karena setiap orang berbeda-beda pemikirannya dan juga ide/masukan yang diberikan oleh temannya lebih cocok untuk permasalahan yang terjadi. Kemudian pada aspek keempat yaitu *Control and Factor* (Kemampuan untuk mengontrol diri dan mencapai tujuan) 50% (5 orang) responden merasa tidak ontime dalam mengerjakan sesuatu, hal tersebut seringkali terjadi dikarenakan responden tidak mengerti tugas yang diberikan. Responden juga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bangkit dalam keterpurukan. Dan pada aspek terakhir yaitu *Spiritual Influences* (Berhubungan dengan kemampuan untuk selalu berjuang karena keyakinannya pada Tuhan dan takdir) 60% (6 orang) responden mempercayai bahwa kegagalan-kegagalan yang mereka alami adalah termasuk takdir yang Tuhan berikan. Responden juga merasa terkadang kegagalan yang dirasakan merupakan segala sesuatu yang terjadi adalah kehendak Allah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dan Resiliensi dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa/i Tingkat Akhir Angkatan 2019 Universitas Islam 45 Bekasi”

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran dukungan sosial, resiliensi, dan *subjective wellbeing* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Bagaimana hubungan dukungan sosial dengan *subjective wellbeing* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bagaimana hubungan resiliensi dengan *subjective wellbeing* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bagaimana pengaruh dukungan sosial dan resiliensi terhadap *subjective wellbeing* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45” Bekasi.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab permasalahan yang diajukan diatas, yaitu untuk:

1. Mengetahui gambaran dukungan sosial, resiliensi, dan *subjective wellbeing* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *subjective wellbeing* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Mengetahui hubungan resiliensi dengan *subjective wellbeing* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Mengetahui pengaruh dukungan sosial dan resiliensi terhadap *subjective wellbeing* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam “45” Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian yang dilakukan dapat melengkapi dan memperkaya data penelitian yang sudah ada serta memberikan penjelasan mengenai hubungan Dukungan Sosial dan Resiliensi dengan *Subjective Well Being* pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi mahasiswa untuk meningkatkan Kesejahteraan Hidupnya.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan kepada mahasiswa untuk mempraktekkan ilmu dan teori pendidikan yang mereka pelajari di universitas, serta pengetahuan lebih lanjut untuk memasuki dunia kerja.