

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi Covid-19 beberapa tahun belakangan ini merupakan peristiwa katastrofis tingkatan dunia yang telah menyebabkan pengaruh multidimensi. Dampaknya tidak hanya bagi kesehatan secara fisik, namun juga berdampak pada kesehatan psikologis. Kondisi saat ini disebabkan terjadinya peralihan dalam menjalani keseharian yang bersifat mandiri atau bersama-sama. Tidak hanya mempengaruhi kesehatan jasmani, tetapi juga aspek lain seperti rohani dan mental yang dapat dipengaruhi oleh kondisi saat ini. Keadaan Pandemi saat ini menjadi stressor yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis masyarakat, sementara kondisi psikologis yang terganggu dapat berakibat pada kekebalan tubuh saat menghadapi suatu penyakit.

Widyawati et al., (2022) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan aturan tentang hidup yang berjalan dengan baik. Aturan ini merupakan gabungan dari merasa baik dan bereaksi secara normal di dalam kehidupan manusia. sejahtera secara psikologis tidak berarti individu merasa baik atau merasakan emosi positif di seluruh waktu, namun mampu mengelola emosi dirasakan negatif. Menurut Huppert, 2009 (Widyawati et al., 2022) Sejahtera Psikologis berarti mampu berkompromi ketika merasakan emosi negatif ekstrim atau berkepanjangan yang akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Diener, 2009 (D. Astuti & Indrawati, 2017) kesejahteraan psikologis yang tinggi berhubungan dengan sedikitnya gejala mental yang tidak sehat, fungsi sosial yang lebih baik, pertemanan secara interpersonal yang lebih tinggi, kesehatan yang baik, kepribadian J dan kemampuan penyesuaian yang lebih baik, serta kemampuan dalam intelektual yang lebih baik.

Vazquez et al., 2009 (dalam Gusumawati, 2022) mengatakan kesejahteraan psikologis menjadi hal yang penting terutama saat dihadapkan pada tugas penting perkembangan yang pasti dilalui oleh individu karena kesejahteraan psikologis tidak hanya berpengaruh baik pada kesehatan mental tetapi juga berlaku terhadap kesehatan fisik. Ryff, 1989 (dalam Prabowo, 2016)

menggambarkan Psychological Well-Being terdiri dari enam aspek, yaitu: penerimaan diri (*Self-Acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Salah satu aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ialah, penerimaan diri (*self-acceptance*). Seorang mahasiswa dapat menerima dirinya baik itu kekurangan maupun kelebihan cenderung akan dapat mengevaluasi dirinya secara positif. Ketika seorang mahasiswa akhir dapat menerima dirinya secara keseluruhan maka dirinya akan mampu menghadapi masalah-masalah yang terjadi di dalam akhir perkuliahan. Seseorang yang mampu bersikap positif dan menerima nilai positif dan negatif dalam dirinya, serta mampu berhubungan baik dengan orang lain, yang dimana merupakan salah satu aspek dari *psychological well-being*.

Menurut ryff & Singer (dalam Zhou & Xu, 2019) mengatakan penerimaan diri sangat berguna bagi *psychological well-being*. Dikatakan dimana tingkat *self acceptance* yang lebih besar dihubungkan dengan *psychological well-being* yang lebih baik, Nordin & Glimelius, 1998 (dalam Zhou & Xu, 2019).

Menurut Harlock (dalam Permatasari & Gamayanti, 2016) mendefinisikan penerimaan diri merupakan ukuran dimana individu telah memperhitungkan perilaku personalnya, merasa dapat dan bersedia hidup dengan perilaku tersebut. Sementara itu Aderson (dalam Gamayanti, 2016) mengatakan bahwa *self-acceptance* berarti individu telah sukses menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri apa adanya. Menerima diri berarti individu telah menciptakan perilaku diri dan dasar yang mewujudkan kerendahan hati dan kesatuan. Wulandari, Ayu Ratih., & Susilawati, 2016 mengatakan *self-acceptance* yang baik pada seseorang akan membuatnya mampu meningkatkan diri, mampu untuk berkomunikasi dengan orang lain, dan menjalin ikatan yang melekat dengan individu lain tanpa terasa diganggu oleh kekurangan yang ada dalam diri sendiri, karena seseorang memiliki pandangan bahwa semua individu mempunyai kelemahan dan kekuatan.

Menurut Hjelle dan Ziegler (Astiza, Sumarna, & Herik, 2022) mengatakan bahwa individu yang merasa menerima dirinya merupakan individu yang dapat menerima kekurangan dirinya sebagaimana dirinya mampu menerima kelebihanannya. Seseorang yang mampu menerima dirinya dengan baik, maka dia akan melihat dan bertindak jujur, tanpa harus merekam apa yang ada dalam dirinya secara berurutan terlihat baik oleh dirinya sendiri maupun oleh orang-orang lainnya. *Self-acceptance* dibutuhkan untuk mempersatukan tubuh, pandangan, dan jiwa.

Menurut Kurniangtyas (dalam Agustin, 2017) pada dasarnya setiap pribadi mempunyai *self-acceptance*, baik penerimaan diri buruk (*negative self-acceptance*) ataupun penerimaan diri baik (*positive self-acceptance*). Pribadi yang mempunyai *positive self-acceptance* condong mengukur dirinya dari sisi kelebihanannya, sementara pribadi yang memiliki *negative self-acceptance* lebih condong mengukur dirinya dari sisi kekurangannya dibanding kelebihanannya. Pada hakikatnya, tidak ada pribadi yang secara menyeluruh memiliki *negative self-acceptance* ataupun *positive self-acceptance*, dikarenakan pribadi mempunyai kelemahan dan kekuatan masing-masing. Rahmat (dalam Agustin, 2017) berpendapat bahwa penerimaan diri mempunyai kewajiban dalam penetapan keseluruhan perilaku seseorang sehingga sebisa mungkin seseorang dapat memiliki *positive self-acceptance*.

Hurlock (dalam Selvi & Sudarji, 2017) mengemukakan faktor-faktor yang menjadi peran penting dalam proses *self-acceptance*, yaitu; pemahaman tentang diri sendiri, harapan realistis, tidak adanya hambatan di lingkungan, sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami, indentifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, adanya perspektif diri yang luas, pola asuh di masa kecil yang baik, dan konsep diri yang stabil.

Harlock, 1974 (dalam Gamayanti, 2016) *self-acceptance* memiliki dampak yang dibagi menjadi 2 kategori, ialah; (1) Dalam Penyesuaian Diri. Mampu mengetahui kelemahan dan kekuatannya, mempunyai kepercayaan diri (*self-confidence*) dan harga diri (*self-esteem*), dapat lebih menerima sebuah kritikan, *self-acceptance* yang disertai dengan sejahtera dapat memungkinkan

individu untuk mengukur dirinya secara lebih praktis sehingga dapat menggunakan kemampuannya secara efektif. (2) Dalam Penyesuaian Sosial. Individu yang memiliki *self-acceptance* akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan kepedulian kepada orang lain, menaruh keinginan terhadap orang lain dengan menunjukkan rasa empati dan simpati. Menurut Nordin & Glimetius (dalam Gusumawati, 2022) tingkat *self-acceptance* yang lebih besar berkaitan dengan *psychological well-being* yang lebih baik. Namun, penelitian tersebut masih jarang dilakukan.

Beberapa permasalahan yang sering di hadapi mahasiswa tingkat akhir adalah proses perbaikan skripsi yang dilakukan berulang-ulang, sulitnya mencari referensi, sulitnya menemui dosen pembimbing, lamanya *feedback* dari dosen pembimbing, waktu melakukan penelitian yang terbatas, rasa takut untuk menemui dosen pembimbing yang mana hal ini tentu saja cenderung dapat membuat penundaan untuk menemui dosen. Banyaknya permasalahan serta tuntutan yang cenderung dirasakan mahasiswa tingkat akhir khususnya dalam mengerjakan skripsi dapat membuat mahasiswa menjadi tertekan dan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yang dimiliki (Hatari & Setyawan, 2018).

Seseorang dengan *psychological well-being* yang baik dapat membuat hidupnya terbebas dari kesusahan atau yang berhubungan dengan masalah mental lainnya. Selain itu *psychological well-being* juga dapat membuat seseorang mempunyai sikap yang positif terhadap diri, mempunyai kemandirian, menjalin hubungan yang baik dengan individu lain, adanya makna dalam hidup yang dijalani, dan mampu mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam diri.

Faktor yang menjadi penyebab penerimaan diri pada mahasiswa akhir ialah salah satunya tidak dapat memahami dirinya sendiri. Seorang mahasiswa dapat memperlihatkan keahilannya dan ketepatannya dalam mengerjakan skripsi. Jika mahasiswa tidak dapat memahami dirinya sendiri maka individu tersebut tidak dapat mengerjakan skripsi dengan baik dan tepat waktu. Ketika mahasiswa akhir mampu untuk mengetahui apa yang menjadi harapannya, maka individu tersebut akan mempunyai target dalam mengerjakan skripsi agar

harapannya dapat terwujud. Salah satu faktor lain yang menjadi pembentukan penerimaan diri seseorang ialah, pengaruh dari keberhasilan yang dialami. Seorang mahasiswa akhir jika tidak dapat meraih keberhasilan yang diinginkan, maka akan timbul sifat penolakan dari dalam dirinya. Ketika mahasiswa tidak berhasil mengerjakan skripsi sesuai dengan targetnya maka akan timbul perasaan negatif dan akan memunculkan penerimaan diri yang buruk.

Salah satu faktor yang menjadi penyebab mahasiswa dengan tergesa-gesa menyelesaikan tugas akhirnya ialah faktor lingkungan. Dengan adanya faktor lingkungan mahasiswa dengan segera menyusun tugas akhirnya sehingga hal tersebut dapat memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk segera menyelesaikan tugas akhirnya. Motivasi sosial memegang peran penting untuk mahasiswa yang memiliki *stressor* di kehidupannya. Motivasi yang diberikan dari lingkungannya membuat mahasiswa lebih semangat sehingga menjadikannya sebuah dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir. Menurut Alawiyah et al. (2022) kehadiran orang lain sangat diperlukan dalam kehidupan sehingga setiap individu dipastikan membutuhkan dukungan dari orang terdekatnya, dukungan yang dimaksud adalah dukungan sosial yang dapat diperoleh dari orang tua, teman, sahabat, kerabat, bahkan di lingkungan masyarakat sekitar, yang menjadikan bagian dari definisi *Social Support*. Kunjoyo (dalam Alawiyah et al., 2022) mengatakan *Social Support* (dukungan sosial) merupakan sebuah bantuan atau *support* yang diterima individu dari orang-orang di lingkungan sosial dalam kehidupannya sehingga pribadi tersebut memiliki perasaan diperhatikan, dihargai, serta dicintai. Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* menurut Ryff & Keyes (1995) adalah dukungan sosial. Johnson & Johnson (dalam Setyawati et al., 2022) memberikan penjelasan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah usaha berupa *support* yang diberikan kepada individu untuk dapat meningkatkan kesehatan mental, dapat memberi rasa percaya diri yang lebih, dorongan atau semangat, serta pengarahan serta penerimaan.

Menurut Rook & Dooley (dalam Paramhita, 2018) menyatakan dukungan sosial merupakan salah satu peran dari ikatan sosial dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkatan kualitas umum dari hubungan

interpersonal. Dukungan sosial merupakan informasi verbal dan nonverbal, bantuan yang nyata, serta tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang dekat dengan seseorang di dalam lingkungan sosialnya atau kedatangan dan sesuatu hal yang dapat memberikan keuntungan secara emosional atau dapat juga berpengaruh pada tingkah laku dari siapa penerimanya.

Menurut Slamet (dalam T. P. Astuti & Hartati, 2013) ada masalah yang dialami mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir, diantaranya tidak mempunyai kemampuan untuk menuangkan gagasan-gagasan ke dalam bentuk tulisan, kemampuan dalam bidang akademik yang kurang memadai, serta kurangnya keterikatan mahasiswa pada penelitian yang sedang dijalaninya. Riewanto (dalam T. P. Astuti & Hartati, 2013) menambahkan bahwasanya kekecewaan dalam penyusunan tugas akhir juga disebabkan oleh mahasiswa kesusahan mencari judul, kesusahan dalam mencari referensi dan bahan bacaan yang akan digunakan untuk menyusun tugas akhir, kurangnya dana serta kecemasan saat bertemu dengan dosen pembimbing. Impian yang besar pada keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dan segala tuntutan agar sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan oleh lembaga pendidikan setempat, tampaknya juga menjadi penyumbang beban yang harus dipikul oleh mahasiswa tersebut. Di saat-saat seperti itulah mahasiswa membutuhkan adanya dukungan sosial dari berbagai pihak di lingkungan sekitarnya, karena kondisi tersebut dapat memunculkan ketegangan serta kecemasan bagi mahasiswa (T. P. Astuti & Hartati, 2013).

Cahyani & Akmal, 2017 mengatakan dalam lingkup perkuliahan, mahasiswa pasti akan dihadapkan pada stres dan paksaan yang berbeda-beda di setiap semester atau tingkatan dalam masa perkuliahan. Mahasiswa yang berada di tingkat akhir masa perkuliahan diperkirakan menghadapi stress yang lebih besar dikarenakan mereka diharuskan menyelesaikan tugas-tugas akhir atau skripsi. Gunawati, 2006 (dalam Cahyani & Akmal, 2017) mahasiswa tingkat akhir diharuskan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi secara per-orangan, sehingga tuntutan untuk belajar secara mandiri lebih besar.

Mujiyah (dalam (Cahyani & Akmal, 2017) secara umum membagi sumber kesusahan yang harus dihadapi mahasiswa yang berada dalam

mengerjakan skripsi menjadi faktor dalam dan luar. Faktor dalam meliputi rasa malas, dorongan untuk mengerjakan skripsi yang rendah, merasa takut untuk bertemu dengan dosen pembimbing, sukar dalam menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing. Sementara itu faktor eksternal meliputi sulit dalam membagi waktu dengan dosen pembimbing, kurangnya waktu dalam berkonsultasi dengan dosen pembimbing, kesusahan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur, dan lain sebagainya serta tak jarang adanya tuntutan keluarga dan orang tua untuk segera menyelesaikan tugas akhir, Maritapiska, 2003 (dalam Cahyani & Akmal, 2017).

Ryff & Keyes, 1995 (dalam Aditya et al., 2022) mengatakan individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah akan mudah mengalami stress, depresi, sulit berhubungan positif dengan lingkungannya, merasa tidak puas terhadap diri sendiri, menjurus tidak mampu menerima diri sendiri dengan baik, kurangnya menguasai lingkungan sekitar, kesusahan dalam berkembang secara optimal, tidak adanya tujuan hidup serta cenderung terjebak pada masa lalu. Aditya et al., (2022) menambahkan, oleh karenanya kesejahteraan psikologis sangat penting untuk ditingkatkan terlebih pada mahasiswa akhir, karena dengan begitu mahasiswa dapat mengatasi segala rintangan dan konflik yang didapat saat proses pengerjaan skripsi. Rendahnya kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa di Indonesia bukan menjadi hal yang baru. Aditya et al., (2022) mengungkapkan bahwanya beberapa penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis pada kalangan mahasiswa ditemukan di berbagai belahan dunia, menurut Chasempour, 2013, Punia & Malaviya, 2015 (dalam Eva et al., 2020). Rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa ditemukan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Triaswari dan Utami, 2014 (dalam Aditya et al., 2022) menemukan sebanyak 27,26% mahasiswa psikologi dari Universitas Gajah Mada memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Sebanyak 46,2 & mahasiswa dari Universitas Indonesia memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Dan sebanyak 38% mahasiswa dari Universitas Pendidikan Indonesia juga memiliki tingkat

kesejahteraan psikologis yang rendah, Kurniasari, Rusmana & Budiman, 2019 (Aditya et al., 2022).

Seorang mahasiswa berada dalam semester akhir tidak menutup kemungkinan akan menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa tersebut, karena selalu dituntut untuk melakukan yang terbaik dalam penyelesaian skripsinya. Hal ini didukung oleh data dari Merdeka.com ((Darsa & Razak, 2023) yang menunjukkan bahwa sebagai seorang mahasiswa semester akhir, tentu banyak tekanan yang membuatnya menjadi stresss seperti bertemu dengan dosen pembimbing, revisi, mencari referensi, serta kurangnya dukungan dari keluarga dan teman yang dapat menyebabkan stresss. Seorang mahasiswa berinisial FAP, mahasiswa Jurusan Teknik di salah satu Universitas Negeri di Medan, melakukan bunuh diri karena mengalami stresss dikejar deadline skripsi. Contoh lainnya adalah, mahasiswa berinisial BH, berasal dari Universitas di Samarinda di rumah milik kakak angkatnya melakukan gantung diri dikarenakan depresi setelah kuliah selama tujuh tahun tidak kunjung lulus

Kessler et al., (Alawiyah, Alwi, Lilis, & Selvi, 2022) menemukan bahwa mahasiswa akhir merupakan kelompok yang memiliki resiko tertinggi mengalami stress dan persoalan kesehatan mental, kondisi mental yang buruk akan mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis individu.

Menurut (Astiza, Sumarna, & Herik, 2022) penerimaan diri menjadi hal yang penting untuk mahasiswa, khususnya untuk mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Penerimaan diri dianggap penting karena mahasiswa pada tingkat akhir akan menghadapi bermacam-macam kendala selama masa perkuliahan. Tingkat akhir adalah masa yang paling menentukan dalam kegiatan studi di kuliah, karena masa ini adalah masa yang paling rawan, dimana mahasiswa mulai mengalami situasi yang membosankan.

Apriliana (Astiza, Sumarna, & Herik, 2022) memberikan contoh, ketika harus mengulang mata kuliah yang pernah didapatkan pada semester-semester sebelumnya, atau ketika mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa yang mampu menerima keadaan dirinya memungkinkannya untuk bisa lebih mengontrol, bertoleransi, dan mampu mengelola keadaan emosinya dengan baik saat dihadapkan dengan masalah-masalah terkait penyusunan tugas akhirnya.

Menurut penuturan Fitri (Astiza, Sumarna, & Herik, 2022) setiap individu pasti pernah memikirkan sesuatu yang tidak baik atau buruk pada diri sendiri, merasa pesimis akan masa depan, bertingkah laku buru atau negatif terhadap pandangan atau kritikan orang lain. Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah cenderung takut menghadapi masalah bahkan mencoba lari dari masalah atau lari dari tanggung jawab diri sendiri. Hal ini dikarenakan individu dengan penerimaan diri yang rendah takut akan menghadapi kegagalan sehingga berusaha lari dari kenyataannya. Fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa mahasiswa akhir sering mengalami ketidakpastian dan kecemasan mengenai masa depan mereka.

Dalam konteks mahasiswa akhir, mereka sedang menjalani kesempatan terakhir untuk mendapatkan gelar sarjana. Sangat dimungkinkan mereka mengalami peningkatan stress dan tekanan. Pada tahap ini, mereka harus menghadapi tugas akhir, ujian, dan persiapan karir, sambil mempertimbangkan ekspresi yang ditetapkan oleh keluarga, teman, dan lingkungannya. Dalam kondisi ini, dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa. Penelitian Giyarto (Da'awi & Nisa, 2021) menyatakan bahwa stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi memberikan dampak negatif pada diri mahasiswa, stres yang dialami pada mahasiswa dapat dilihat dari empat aspek, yaitu: gejala fisik, gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala interpersonal. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa yaitu faktor internal meliputi, kemampuan atau kecerdasan seseorang dan faktor eksternal meliputi, tuntutan kampus, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Dukungan sosial sangatlah penting untuk dipahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu mengalami suatu masalah oleh karena itu individu yang bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 5 responden di Universitas Islam "45" Bekasi yang dilaksanakan pada tanggal 18 November 2022, diperoleh informasi bahwa mahasiswa akhir mengalami

permasalahan di psychological well-being. Pada dimensi psychological well-being yang pertama yaitu penerimaan diri (self-acceptance), diperoleh hasil bahwa 3 dari 5 responden mahasiswa akhir tidak mempunyai semangat dalam mengerjakan skripsi dan mereka tidak jarang mengalami kelelahan serta malas saat sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir tidak mempunyai semangat untuk mengerjakan tugas akhir yang merupakan langkah akhir sebelum menyelesaikan studi selama 8 semester.

Pada dimensi yang kedua, yaitu hubungan yang positif dengan orang lain, diperoleh bahwa 3 dari 5 responden memiliki komunikasi yang buruk dengan orang lain. Mereka mengatakan sudah jarang berkomunikasi dengan temannya, jarang bertemu dan bila bertemu hanya sekedar menyapa tanpa berkomunikasi lebih banyak. 2 dari 5 responden mengatakan dapat membantu temannya ketika sedang ada kesulitan dan mereka juga mendapatkan bantuan dari orang lain ketika sedang memiliki kesulitan.

Hal ini menunjukkan bahwa kurangan hubungan yang positif dengan orang lain. Sedangkan, kemunculan psychological well-being yang seharusnya ditunjukkan yaitu, mahasiswa dapat berkomunikasi dengan lancar dengan orang lain, dapat membantu orang lain dan mendapat bantuan dari orang lain.

Pada dimensi yang ketiga, yaitu kemandirian diperoleh bahwa 4 dari 5 responden mengatakan merasa tidak yakin dengan skripsi yang sedang dikerjakan. Mahasiswa akhir merasa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dan tidak mempunyai kemampuan apapun dalam menyelesaikan masalahnya. Mahasiswa akhir merasa tidak dapat melakukan apapun untuk dapat meningkatkan dirinya serta tidak dapat mengontrol perilakunya terhadap orang lain.

Pada dimensi yang keempat, yaitu penguasaan lingkungan diperoleh hasil bahwa 2 dari 5 responden mengatakan tidak menjadi dominan di dalam kelompoknya. Mahasiswa akhir tidak pernah memberikan perintah kepada orang lain dan hanya menuruti teman-temannya. Sementara itu 4 dari 5 responden tidak dapat membagi waktu saat mengerjakan skripsi. Jika sedang

mengerjakan skripsi, mereka tidak dapat mengerjakan pekerjaan lain dikarenakan itu akan mengganggu konsentrasinya dalam mengerjakan skripsi.

Pada dimensi yang kelima, yaitu tujuan hidup diperoleh hasil bahwa 4 dari 5 responden memiliki tujuan hidup dan tahu apa tujuan hidupnya. Mereka mempunyai gambaran hidupnya untuk di masa depan dan satu responden masih ragu akan tujuan hidupnya namun meyakini dengan penuh bahwa dirinya memiliki tujuan hidup.

Pada dimensi yang keenam, yaitu pertumbuhan pribadi diperoleh hasil bahwa 4 dari 5 mahasiswa akhir menyadari adanya penurunan dalam dirinya berupa kemampuan, kepercayaan diri, semangat belajar, dan lainnya. beberapa responden menyadari adanya penurunan di setiap semesternya. Penurunan tersebut berupa ilmu yang didapat dan semangat belajar. Mahasiswa akhir mengatakan belum menemukan kemampuan untuk meningkatkan dirinya namun tetap berusaha untuk terus meningkatkan dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 5 orang responden di Universitas Islam "45" Bekasi, 5 responden masih merasa kesulitan mengerjakan skripsi. Hal itu dikarenakan banyaknya revisi yang diterima oleh dosen pembimbing, kurang merasa memiliki waktu yang cukup, kesulitan mencari sumber referensi untuk bahan pendukung penelitian dan sering kali menunda pekerjaan. Kelima responden juga mengatakan mengalami stress saat mengerjakan skripsi dikarenakan banyak kendala yang harus dihadapi, dan merasa tidak puas dengan diri sendiri setiap kali sudah menyelesaikan progres yang didapat. Merasa dirinya tidak cukup mampu mengerjakan skripsi yang ada.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti faktor apa saja yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir. Karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan sebuah penelitian terkait tiga variabel yang dijelaskan diatas dengan judul *Self-Acceptance* dan *Social Support* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Akhir di Universitas Islam "45" Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka dari itu dapat ditentukan rumusan masalah seperti yang ada di bawah ini:

1. Bagaimana deskripsi *self acceptance*, *social support*, dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir?
2. Apakah ada hubungan *self acceptance* dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir?
3. Apakah ada hubungan *social support* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir?
4. Apakah ada pengaruh *Self Acceptance* dan *Social Support* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka dari itu tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui deskripsi *self acceptance*, *social support*, dan *psychological well-being* pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self acceptance* dan *psychological well-being* pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir.
4. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Self Acceptance* dan *Social Support* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi

D. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini sangat diharapkan dapat memberikan banyak informasi terkait hubungan antara *self acceptance*, *social support*, dan *psychological well-being* pada mahasiswa akhir. Manfaat lainnya yaitu penelitian ini dapat menjadi suatu acuan penelitian yang akan datang dan dapat menambah *khazanah* keilmuan dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat yang diharapkan yakni dapat bermanfaat bagi mahasiswa yang sedang dalam proses menyelesaikan tugas akhir atau skripsi untuk dapat memberikan dukungan satu sama lain sehingga nantinya dapat meningkatkan semangat *self acceptance* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.
- b. Penelitian ini dapat mendorong mahasiswa tingkat akhir agar memiliki berbagai dukungan dari lingkungannya saat mengerjakan skripsi untuk meningkatkan *social support* pada mahasiswa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan permasalahan sejenis seperti *self acceptance*, *social support*, dan *psychological well-being* kepada mahasiswa tingkat akhir diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.