BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan formal merupakan salah satu hal yang terpenting untuk mengembangkan kemampuan di bidang akademik, agar individu dapat meraih cita – citanya. Indonesia memunyai program wajib belajar selama dua belas tahun, dimulai dari jenjang pendidikan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama hingga Sekolah Menengah Akhir sebagaimana yang tertera dalam Undang – Undang No. 20 tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas). Pasal 1, Ayat (18) tercantum mengenai pengertian wajib belajar, program wajib belajar merupakan program pendidikan minimal yang harus diikuti oleh warga negara Indonesia atas tanggung jawab pemerintah dan pemerintah daerah.

Individu yang sudah mencapai pendidikan hingga jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berkeinginan untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang Perguruan Tinggi. Peralihan dari jenjang pendidikan satu menuju jenjang pendidikan berikutnya menandakan terjadinya masa transisi. Mahasiswa baru seringkali mendapatkan permasalahan karena mengalami pergeseran posisi yang mulanya sebagai siswa senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru di Perguruan Tinggi yang dimana posisi tersebut berbalik menjadi siswa yang paling junior, hal ini biasa disebut sebagai *top-dog phenomenon* (Santrock, 2011).

Transisi yang dialami mahasiswa baru meliputi adanya perbedaan dalam hal kurikulum, peraturan pendidikan, penyesuaian hubungan sosial serta perubahan metode belajar sehingga membuat mahasiswa baru rentan mengalami stress akibat transisi yang dialaminya (Ross, Niebling & Heckert 1991). Pritchard, Wilson & Yamnitz (2007 p.15) menyatakan bahwa saat awal memasuki dunia perkuliahan, di satu sisi individu dihadapkan pada kesempatan

memperoleh ilmu dan mengembangkan hubungan sosial baru, tetapi di sisi lain menjadi sumber timbulnya goncangan psikologis. Mahasiswa baru yang mengalami masa transisi dilaporkan mengalami stres, stres yang dihayati oleh mahasiswa baru dapat memberikan dampak negatif berupa psikis maupun fisik (Reisberg, dalam Duffy & Atwater, 2005).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maulana, Soleha, Saftarina, Siagian (2014) yang dilakukan kepada 92 mahasiswa tahun pertama yang berkuliah di Universitas Lampung mengungkapkan bahwa mahasiswa memiliki masalah yang berbeda – beda dengan tingkat stres yang berbeda – beda pula dalam menghadapai tahun pertama perkuliahannya. Masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama adalah sulit memahami pelajaran, sulit mengatur waktu, sering merasa kesepian dan sulit menjalin hubungan pertemanan dilingkungan baru.

Mahasiswa baru angkatan 2017 yang kuliah di Universitas 'X' membutuhkan hubungan baik dengan teman di tempat barunya sehingga proses adapatasinya kelingkungan menjadi lebih mudah. Mahasiswa baru membutuhkan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan sekitar agar dapat beraktivitas dan menjalakan kegiatannya sehari – hari tanpa kendala. Dalam upaya untuk beradaptasi itulah mahasiswa baru membutuhkan kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan teman sebayanya atau dalam hal ini mahasiswa perlu menjalani relasi kepada sesama mahasiswa baru.

Mahasiswa baru angkatan 2017 di Universitas "X" rata – rata berusia 17 sampai 21 tahun sehingga dapat digolongkan berada dalam tahap perkembangan remaja yang dimana teman sebaya memiliki peran yang sangat penting baik secara sosial maupun emosional. Teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, tempat bereksperimen, panduan moral dan independensi dari orangtua (Papalia, 2011). Selain itu, teman sebaya mempunyai peranan yang sangat penting dan menjadi sumber dukungan selama masa remaja (Papalia,2011).

Berkaitan dengan dukungan pada masa remaja, Sarafino dan Smith (2011) mengungkapkan tentang dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan kenyamanan, kepedulian, penghargaan,

maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterima individu dari oranglain atau kelompok. Lebih lanjut dukungan sosial didefinisikan sebagai dukungan yang terdiri dari *emotional/esteem support, tangible/instrumental support, companioship support* serta *informational support* (dalam Sarafino & Smith 2011). Individu yang memeroleh dukungan akan mendapatkan pengalaman yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta memiliki pandangan yang positif terhadap kehidupan dibandingkan individu yang kurang mendapatkan dukungan. Ketika mahasiswa baru mangalami situasi – situasi yang kurang menguntungkan, maka dengan adanya dukungan sosial dari teman akan dapat mengurangi beban, yang dapat memperlambat efek negatif berupa stres yang akan mempengaruhi kesehatan fisik. (Cohen dan Wills, 1985; Steptoe et al., 2008; Uchino, 2006; Uchino, HoltLunstad,Uno, Betancourt, dan Garvey, 1999).

Dukungan sosial yang diterima akan menumbuhkan rasa nyaman dan penghargaan, dari lingkungan kepada individu (Uchino, 2004 dalam Sarafino, 2011). Sesuai dengan istilahnya, dukungan sosial dapat diperoleh dari lingkungan sosial yaitu orang – orang yang ada disekeliling individu, biasanya dibarengi dengan adanya kedalaman relasi dengan orang lain, didapatkan berasal dari orang – orang yang berada disekeliling individu (keluarga, teman, dan orang – orang terdekat individu) (Cutrona & Gardner, 2004; Wills&Fegan,2001 dalam Sarfino,2011). Individu perlu memiliki hubungan sosial yang tidak mudah goyah dan memiliki teman yang dapat dipercayai [Berkman, 1995; Davis, Morris dan Graus, 1998].

Mahasiswa baru angkatan 2017 di Universitas ‘X’ dapat dipahami bila belum banyak teman, kemungkinan mahasiswa akan berteman dengan orang – orang berasal dari sekolah asal yang sama, namun sangat tidak menutup kemungkinan juga akan mulai mencari teman baru. Hubungan sosial yang dibangun akan membantu mahasiswa untuk mendapatkan dukungan sosial, sehingga hal ini dapat membantu mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya.

Adapun jenis dukungan sosial yang akan didapatkan oleh mahasiswa berupa dukungan emosional yang melibatkan rasa empati serta kepedulian dan perhatian terhadap mahasiswa, bantuan instrumen langsung misalnya berupa meminjamkan buku atau saling meminjamkan catatan materi. Dukungan informasi berupa saran - saran, pengarahan, *feedback* mengenai cara menyelesaikan tugas akademik sehingga menumbuhkan rasa nyaman dan dukungan selanjutnya berupa penghargaan melibatkan adanya waktu bersama dengan teman dan menjalankan kegiatan secara bersama.

Dukungan sosial yang dihayati oleh mahasiswa, akan berdampak sangat luas, diantaranya membantu untuk beradaptasi ditempat baru sehingga akan memunculkan kesejahteraan psikologis. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Keyes, Shomtkin dan Ryff, (2002) bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial [Keyes, Shmotkin, dan Ryff, 2002]. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kakavand Allreza (2016) terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis penelitian dilakukan kepada 188 mahasiswa di *Islamic Azad University*. Hal ini diperkuat juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Ngaru Peris Njoki dan Kagema Murkui (2017) terhadap mahasiswa di Universitas of Nairobi didapatkan hasil dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya memiliki hubungan yang besar terhadap kesejahteraan psikologis.

Oleh karenanya, agar proses adaptasi mahasiswa dapat berlangsung dengan baik, maka diperlukan adanya dukungan sehingga kesejahteraan psikologis dapat tumbuh dan berkembang sekalipun berada di tengah-tengah situasi yang kurang mengenakan. Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana individu dapat melihat serta mengevaluasi diri dalam kehidupannya (Ryff,1989). Agar mahasiswa baru angkatan 2017 di Universitas “X” dapat mencapai kesejahteraan psikologis, mahasiswa harus mampu menerima dirinya (*self acceptance)*, membina hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others),* mampu mengarahkan dirinya senidiri serta bersikap mandiri (*autonomy),* dapat mengatur serta

menguasai lingkungannya atau menciptakan lingkungan yang nyaman (*environmental mastery)*, mempunyai tujuan hidup (*purpouse in life)*, serta mampu mengembangkan diri untuk mencapai optimal(*personal growth).*

Secara lebih jauh kesejahteraan psikologis memiliki dampak terhadap pengaktualiasasian diri dan tujuan individu. Mahasiswa baru dengan kesejahteraan psikologis akan memiliki pandangan terhadap diri yang positif, dapat mengembangkan diri kearah yang lebih baik dan dapat merencanakan tujuan – tujuannya baik tujuan pendek maupun tujuan panjangnya . Sebaliknya, mahasiswa baru yang kurang memiliki kesejahteraan psikologis akan memandang dirinya sebagai orang yang tak mampu berkembang, tidak bisa menerima dirinya sehingga akan memengaruhinya dalam menjalankan kegiatan berkuliahnya. Kesejahteraan psikologis juga diperlukan mahasiswa baru agar lebih dapat mengaktualisasikan diri dengan menerima dirinya sendiri atas kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, menjalin hubungan baik dengan teman – teman sebayanya, merencanakan tujuan dan merealisasikannya sehingga dapat mencapai hasil yang optimal dalam kegiatan kuliahnya (Ryff, 1995).

Atas dasar pemaparan diatas, ingin diketahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejateraan psikologis pada mahasiswa baru angkatan 2017 yang berkuliah di Universitas ‘X’.

1.2 **Identifikasi Masalah**

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru angkatan 2017 yang berkuliah di Universitas ‘X’.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memeroleh informasi tentang dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru angkatan 2017 yang berkuliah di Universitas ‘X’.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru angkatan 2017 yang berkuliah di Universitas ‘X’.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1) Memperkaya kajian ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi positif dan pendidikan.
2) Memerkaya penelitian mengenai Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1) Memberikan informasi kepada mahasiswa, bagaimana dampak dukungan sosial kepada sesama mahasiswa dan dampak dukungan tersebut terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Universitas “X”.
2) Memberikan masukan bagi Universitas “X” untuk membuat program saling memberikan dukungan yang sesuai, agar dapat memiliki kesejahteraan psikologis.

1.5 Kerangka Pemikiran :

Mahasiswa baru yang berkuliah di Universitas “X” mengalami proses penyesuaian diri ke lingkungan yang baru, hal ini tidak dapat terjadi dengan sendirinya. Mahasiswa perlu membuka dan menjalin relasi pertemanan, sekurang – kurangnya dengan sesama mahasiswa. Pertemanan ini dapat mencerminkan upaya mahasiswa untuk membangun relasi sosial dengan orang – orang yang ada disekitarnya. Terdapat beragam manfaat yang dapat diperoleh, diantaranya yang terpenting adalah terbukanya peluang untuk memeroleh dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan persepsi atau pengalaman seseorang bahwa ada orang lain yang mencintai serta memerhatikan dirinya, menghargai dan menganggap bernilai serta merupakan bagian kelompok sosial yang saling berbagi dukungan dan tanggung jawab (Wills, 1991 dalam Taylor Sherman dan Kim, 2004). Cohen dan Wills (1985) dukungan sosial dapat membantu individu untuk mengatasi (*coping)* stres, baik secara langsung maupun tidak langsung. (Major, Zubek, Cooper, Cozarlli dan Richard 1997, dalam Delamater & Mayer, 2004) menyatakan bahwa persepsi mengenai dukungan sosial yang positif yang berasal dari orang – orang terdekat akan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Mahasiswa perlu mendapatkan lingkungan yang mendukung, sehingga akan merasa dihargai oleh lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, seseorang yang kurang mendapaatkan dukungan sosial akan menimbulkan perasaan tidak nyaman dengan lingkungan barunya. Dukungan sosial didefinisikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan tersedia bagi individu dari individu lain ataupun kelompok (Uchino, 2004 dalam Sarafino, 2011). Terdapat empat jenis dukungan sosial yaitu *emotional/esteem support, tangible/instrumental support, informational support* dan *compaionship support.*

Emotional atau *esteem suport* merupakan empati, pandangan, perhatian serta dorongan positif yang diberikan kepada mahasiswa baru yang berkuliah di Universitas “X”. Akibatnya,

mahasiswa akan merasa ada orang lain yang siap memahami, memerhatikan, membesarkan hati tatkala sedang terpuruk, memberikan rasa tenang, rasa aman dan nyaman saat merasakan adanya tekanan di tempat baru. *Tangible* atau *instrumental support* merupakan bantuan yang diberikan secara langsung kepada mahasiswa, berupa berupa segala sesuatu yang bersifat kebendaan, makanan, ataupun barang-barang lain yang mendesak. Bentuk dukungan berikutnya adalah *informational support* yang merupakan segala bentuk keterangan atau penjelasan yang diperlukan manakala mahasiswa mengalami kebingungan dalam menjalani kesehariannya di tempat baru, saran dan kejelasan mengenai proses perkuliahan. Terakhir adalah *companionship support* berupa kesediaan teman untuk meluangkan waktu, mengisi kegiatan bersama, menemani mahasiswa untuk memenuhi atau mencari kebutuhan-kebutuhan sehari-hari selama dirinya masih merasa asing dengan lingkungan barunya.

Dukungan sosial sebagaimana diutarakan di atas akan dapat memberikan dampak positif bagi terbangunnya kesejateraan psikologis mahasiswa baru. Kesejahteraan Psikologis merupakan suatu hal yang kompleks, mengutamakan optimalisasi pengalaman serta fungsi diri individu. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa seseorang dikatakan sejahtera secara psikologis jika sudah mampu menerima dirinya apa adanya, menerima kekurangan dan kelebihannya (*self-acceptance)*, memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain (*positive relation with others)*, memiliki kapasitas untuk mengatur hidup dan lingkungannya sendiri serta mandir(*environmental mastery)*, mandiri (*autonomy)*, yakin hidup memiliki tujuan yang berarti(*purpose in life)* dan merasa ingin terus berkembang(*personal growth)*.

Dimensi yang pertama, *self – acceptance* merujuk pada kemampuan individu untuk melakukan penerimaan diri yang ditandai dengan menerima diri apa adanya, menerima kelebihan maupun kekurangannya, memiliki perasaan positif mengenai masa lalu. Dimensi kedua *positive relation with others* yaitu dimensi yang menunjukkan sejauhmana seseorang mampu membina hubungan interpersonal yang baik, saling percaya, penuh kehangatan dan

penuh cinta. Dimensi ketiga *autonomy* menunjukan sejauh mana individu mampu menentukan arah sendiri, mampu mengendalikan dirinya sendiri saat berhadapan dengan beragam situasi dalam lingkungan barunya, tidak bergantung pada orang lain, serta mampu mengambil keputusan atas dasar pertimbangannya sendiri.

Dimensi keempat, *environmental mastery* merujuk pada kemampuan individu dalam memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi dirinya, Dimensi kelima, *purpose in life* merujuk pada kemampuan individu untuk arahan yang memiliki makna hidup, tujuan dan intensi. Dimensi keenam, *personal growth* kemampuan individu untuk menyadari batas optimal, potensi yang dimiliki serta mengembangkan sumber – sumber baru.

Dukungan sosial yang didapatkan dari teman – teman yang berupa perhatian, kepedulian atau kata – kata yang mendukung ketika sedang mengalami kesulitan akan membuat responden merasa nyaman dengan teman – teman barunya dalam kegiatan berkuliah. Perhatian serta kata – kata mendukung yang didapatkan mahasiswa baru akan menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi kegiatan perkuliahan (*self-accaptance)* sehingga akan terjalinnya hubungan yang erat dengan teman – temannya yang akan membantu dalam kegiatan kuliah (*positive relation with others)*. Dengan adanya dukungan berupa perhatian serta kepedulian dan kata – kata yang mendukung responden ketika menghadapi masalah pun akan membuat responden merasa lebih percaya untuk mencapai tujuan – tujuan yang ingin diraihnya baik jangka panjang maupun jangka pendeknya (*personal growth*)

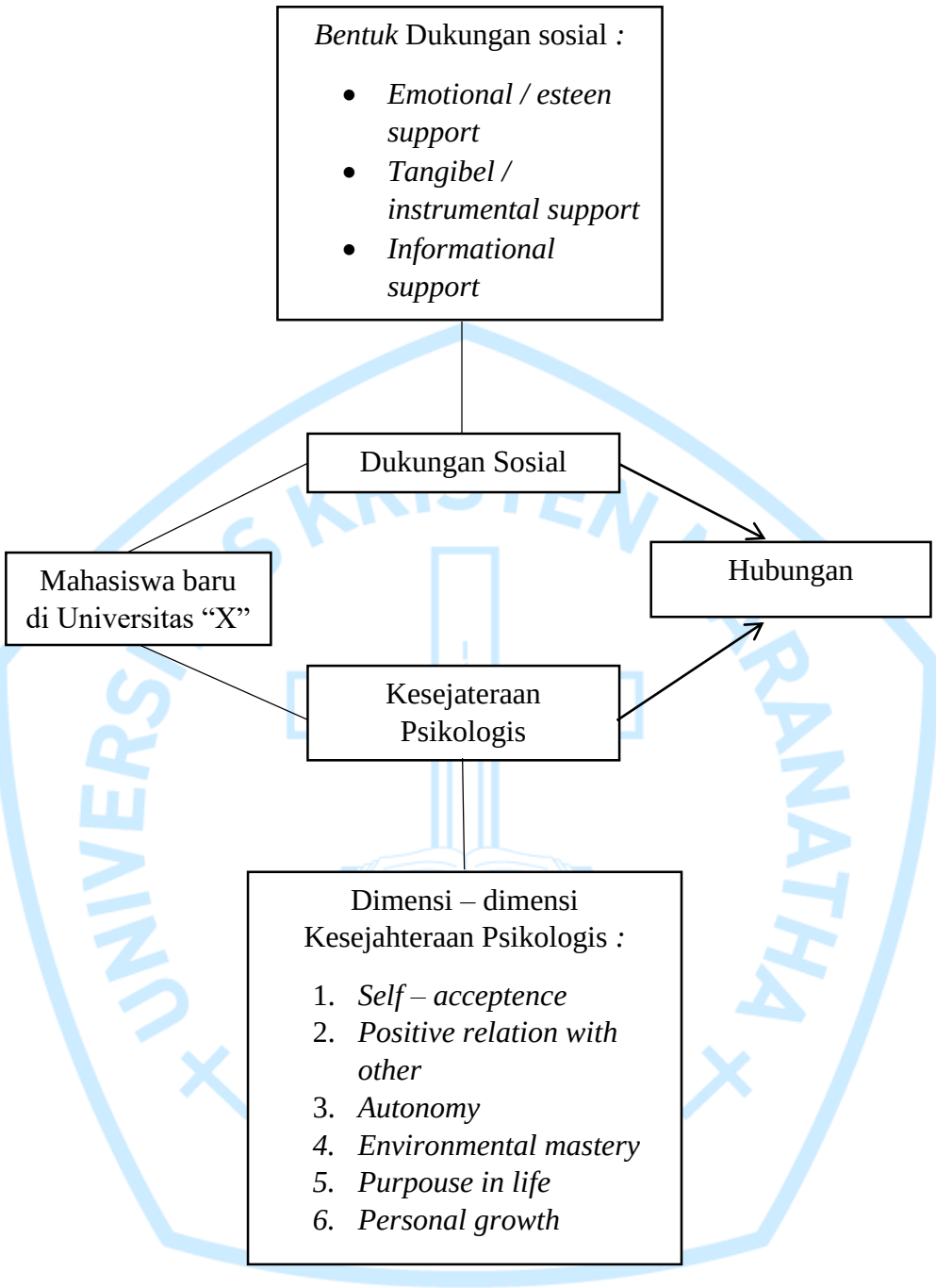
Selain itu, dukungan berupa perhatian berbentuk kebendaan (*tangibel support)* yang didapatkan dari teman – teman sesama mahasiswa baru akan menimbulkan hubungan yang erat dengan teman – temannya sehingga dapat menumbuhkan persahabatan (*positive relation with others*), selain itu dengan adanya dukungan berupa kebendaan yang didapatkan dari teman – temannya dapat membuat mahasiswa lebih mandiri dengan segala tugas – tugas yang dimiliki dalam perkuliahannya (*autonomy*) dan lebih dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang

dimiliki oleh mahasiswa karena lebih dapat dengan adanya bantuan berupa benda yang didapatkan dari teman - teman (*self accaptence).*

Mahasiswa yang mendapatkan dukungan *informational support* yaitu berupa kejelasan atau informasi – informasi mengenai kuliah ataupun materi pelajaran akan membuat mahasiswa menjadi memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam waktu dekat maupun jangka panjang seperti lulus tepat waktu maupun lulus dalam mata kuliah yang sedang ditempuh (*purpouse in life).* Dengan adanya informasi yang didapatkan akan membuat mahasiswa untuk terus mempelajari hal – hal baru yang belum ia kuasai maupun yang sudah mereka (*personal growth*). Informasi yang didapatkan dari teman – teman juga akan membuat mahasiswa menjadi lebih percaya diri untuk mengutarakan pendapatnya ketika didalam kelas sehingga membuat mahasiswa menjadi lebih mandiri dalam mengerjakan tugas perkuliahannya (*autonomy)*

Mahasiswa juga akan merasakan dukungan berupa penghargaan dari teman – temannya dengan melibatkan individu dalam kegiatan bersama(*companionship support).* Mahasiswa yang mendapatkan *companionship support* akan merasa dirinya diterima oleh teman – temannya karena sering menghabiskan waktu bersama sehingga menibulkan rasa kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan barunya sebagai mahasiswa(*self accaptance*). Dengan adanya dukungan berupa menghabiskan waktu kegiatan bersama – sama dengan teman – teman akan membuat mahasiswa menjadi lebih mengenal lingkungan barunya karena saling berdiskusi dan bertukar pikiran mengenai tugas – tugas yang ada sehingga membuat mahasiswa lebih mandiri dalam mengerjakan tugas dan lebih dapat menguasai pelajaran – pelajaran yang dipelajari (*environmental mastery)*, selain itu mahasiswa baru akan dapat merancang strategi serta tujuannya masing – masing karena adanya waktu luang yang dihabiskan bersama dengan berdiskusi serta bertukar pikiran (*purpouse in life)*

Secara ringkas, pemaparan di atas dapat diturunkan salam skema berikut:



Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat diturunkan asumsi :

1) Mahasiswa baru angkatan 2017 memerlukan dukungan sosial dari teman sebaya dalam menjalani proses pendidikan di tempat baru.

2) Dukungan sosial yang terbina akan memberikan makna sebagai sumber dukungan sosial, berupa *Emotional / esteem support, Tangibel / instrumental support, Informationl support, Companionship support* yang pada akhirnya akan menumbuhkan kesejahteraan psikologis.

3) Penghayatan akan kuat dan lemahnya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, akan berhubungan dengan penghayatan atas tinggi - rendahnya kesejahteraan psikologis.

1.7 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru angkatan 2017 di Universitas “X.