

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap individu akan mengalami berbagai macam fase perkembangan, salah satunya fase perkembangan dewasa awal. Menurut tahap perkembangan psikososial Erikson, dewasa awal memasuki tahap keakraban versus keterkucilan (*intimacy versus isolation*) dimana seorang individu akan mulai menghadapi tugas perkembangan yang berkaitan dengan pembentukan relasi akrab dengan orang lain. Jika seorang dewasa awal tidak mampu membangun relasi akrab tersebut maka ia dapat merasa terkucilkan (dalam Santrock, 2012).

Arnett (2000) menyatakan bahwa masa perkembangan dewasa awal merupakan masa seorang individu akan melalui periode perkembangan yang unik. Hal ini selaras dengan yang dinyatakan oleh Kuwabara, dkk. (2007) bahwa masa dewasa awal menjadi suatu masa ketika optimisme berada dalam kondisi optimal, namun sekaligus penuh dengan tekanan serta memikul risiko tinggi terhadap kerentanan sosial dan perkembangan.

Salah satu kelompok individu yang berada di masa perkembangan dewasa awal, yaitu mahasiswa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang belajar di perguruan tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online). Yusuf (dalam Hulukati & Djibran, 2018) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang telah memasuki tahap perkembangan mulai usia 18 sampai 25 tahun. Pada tahap ini dapat digolongkan sebagai masa remaja akhir sampai masa dewasa awal, serta jika dilihat dari segi perkembangan bahwa mahasiswa memiliki tugas perkembangan, yaitu pematapan pendirian hidup. Jumlah mahasiswa pada perguruan tinggi negeri dan swasta di Jakarta tahun 2021 telah dicatat oleh Badan Pusat Statistik (BPS) sebanyak 698,268 orang (Badan Pusat Statistik).

Santrock (2012) menyatakan bahwa mahasiswa masa kini mengalami stres yang lebih besar dan merasa lebih depresi dari masa selanjutnya. Seorang mahasiswa seringkali dituntut untuk dapat menjadi seorang teladan yang baik di dalam masyarakat sesuai dengan peran dan fungsi mahasiswa, salah satu tuntutan masyarakat terhadap mahasiswa, yaitu menyelesaikan studi tepat waktu selama tiga sampai empat tahun, dengan adanya tuntutan tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami berbagai permasalahan (dalam Yulianah, 2021). Ibrahim (dalam Yulianah, 2021) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya permasalahan pada mahasiswa

khususnya mahasiswa tingkat akhir, seperti ketidakpastian mengenai masa kerja dan kesuksesan masa depan, serta permasalahan yang berkaitan dengan akademik, seperti skripsi.

Yulianah (2021) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan studi diwajibkan untuk mengerjakan skripsi di akhir semester, namun sayangnya pengerjaan skripsi seringkali menimbulkan stres. Tak hanya itu, bagi mahasiswa tingkat akhir di Jakarta, tidak sedikit yang mengalami berbagai kendala dan permasalahan. Menurut Roellyana & Listiyandini (2016) adapun beberapa permasalahan tersebut antara lain berupa kesulitan mencari tema, judul, serta sampel skripsi, kesulitan pencarian referensi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang kurang kooperatif, proses revisi secara berulang-ulang, serta pemberian revisi dan *feedback* yang memakan waktu lama dari dosen pembimbing. Permasalahan tersebut berpotensi menurunkan semangat mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi serta membuat mahasiswa tingkat akhir menjadi putus asa jika masalah tersebut tidak kunjung terselesaikan. Selain itu, beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir di Jakarta adalah tingginya biaya kuliah yang harus dibayarkan tiap semester. Dengan pengerjaan tugas akhir yang memakan waktu lama, maka akan semakin tinggi pula jumlah biaya kuliah yang harus dibayar oleh mahasiswa tingkat akhir. Tingginya biaya kuliah juga membuat mahasiswa tingkat akhir mendapatkan berbagai tekanan sosial, khususnya dari keluarga, untuk segera menyelesaikan studinya (Pujantoro, 2021).

Pujantoro (2021) telah menyatakan bahwa dengan berbagai macam permasalahan serta tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, maka perlu adanya kesejahteraan psikologis yang baik. Bordhar, Nikkar, Yazdani & Alipoor (2011) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dapat mengurangi kualitas hubungan dengan orang lain dan mudah mengalami gangguan psikologis yang nantinya akan berpengaruh pada prestasi akademik.

Ryff (1989) mengemukakan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu kondisi saat individu memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah serta tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mampu mengembangkan potensinya secara berkelanjutan dari waktu ke waktu.

Hardjo, Aisyah, & Mayasari (2020) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis atau yang lebih sering dikenal dengan *psychological well-being* menjadi unsur penting yang perlu sekali untuk ditumbuhkan kepada individu agar nantinya dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi rasa tanggung jawab serta mencapai potensinya. Ryff (1995) juga mengemukakan bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* rendah akan memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik, kemudian juga

seringkali muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa terhadap pengalaman masa lalu, serta mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya sendiri pada saat ini, kemudian juga akan berkurangnya perilaku untuk meningkatkan hubungan dengan orang lain, sulit untuk dapat bersikap hangat dan seringkali enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain di lingkungannya, bahkan saat ini tidak memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam kehidupannya, juga tidak memiliki keyakinan sehingga membuat hidupnya saat ini menjadi lebih berarti lagi.

Ardiansyah (2019) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor internal yang mempengaruhi *psychological well-being*. Faktor tersebut adalah usia, jenis kelamin, evaluasi terhadap diri sendiri, serta kepribadian. Sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, serta pekerjaan. Faktor evaluasi terhadap diri sendiri yang mempengaruhi *psychological well-being* dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan seorang individu terhadap dirinya. Definisi ini sesuai dengan definisi harga diri yang merupakan suatu proses penilaian yang dilakukan oleh seorang individu terhadap dirinya sendiri. Penilaian tersebut dilakukan untuk menentukan sikap individu tersebut, apakah individu mampu menerima keadaan dirinya atau tidak. Hal ini sesuai dengan pendapat Taylor & Brown (1988) yang menyatakan bahwa salah satu faktor terpenting yang dapat mengatasi tekanan psikologis dan sangat berkaitan dengan *psychological well-being* adalah harga diri.

Coopersmith (1967) menyatakan bahwa harga diri merupakan suatu evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri, dimana evaluasi diri merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya serta bagaimana perlakuan orang lain terhadap dirinya.

Amalia (2014) mengatakan bahwa seseorang dengan harga diri positif akan cenderung memiliki respek terhadap dirinya sendiri, menganggap dirinya berharga, serta merasa puas terhadap dirinya meskipun tetap memiliki harapan untuk dapat tumbuh dan berkembang. Sedangkan, seseorang dengan harga diri negatif akan cenderung tidak yakin pada perasaan dan pemikiran yang dimilikinya, kemudian juga cenderung takut untuk menghadapi respon dari orang lain, memiliki ketidakmampuan untuk membina komunikasi yang baik, serta cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Wawancara dilakukan kepada beberapa narasumber di Jakarta, narasumber pertama berinisial D (22 tahun, perempuan, jurusan Psikologi, semester 8). D mengatakan bahwa dirinya seringkali mengalami permasalahan saat pengerjaan tugas akhir atau skripsi, seperti dosen pembimbing yang seringkali menunda memberikan *feedback* tugas akhirnya, kemudian ia juga mengatakan bahwa sudah melakukan dua kali penggantian topik dan judul. Namun D mengatakan dengan semua permasalahan yang ia alami tidak membuat dirinya menyerah, ia

mengatakan bahwa ia dapat mengatasi semua permasalahan tersebut dan tidak menyerah dalam menghadapi situasi tersebut.

Sedangkan di sisi lain terdapat 2 narasumber dengan pendapat yang berbeda. Narasumber berinisial R (23 tahun, perempuan, jurusan Hukum, semester 9). R mengatakan bahwa dirinya merasa tidak puas dengan kehidupan perkuliahan yang ia jalani di semester 9 ini. Ia mengatakan bahwa ia seringkali memikirkan tanggapan dari orang-orang mengenai keterlambatannya menyelesaikan revisi pada skripsi yang sedang ia kerjakan, akibat dari memikirkan tanggapan tersebut membuat R menjauh dari lingkungannya dan menjadi minder. Kemudian narasumber kedua berinisial S (23 tahun, laki-laki, jurusan Psikologi, semester 8). Ia mengatakan bahwa dirinya tidak puas terhadap kehidupannya di semester akhir ini sebagai mahasiswa tingkat akhir. Lingkungan S menuntutnya untuk dapat lulus tepat waktu namun tidak memberikan dukungan kepada S. S juga mengatakan bahwa dirinya seringkali tidak dapat mengontrol tingkah lakunya di lingkungannya, namun di sisi lain S juga beranggapan bahwa dirinya sangat bergantung pada orang lain di lingkungannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, tergambar bahwa perilaku *psychological Well-being* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir umumnya memiliki perbedaan berdasarkan harga diri mereka. Dari beberapa narasumber di atas, contohnya. D memiliki harga diri positif, sehingga meskipun ia mengalami berbagai macam permasalahan sebagai mahasiswa tingkat akhir, namun ia tidak menyerah dan tetap percaya bahwa semua permasalahan yang terjadi akan segera terselesaikan. Di sisi lain, kedua narasumber yang lain yakni R dan S memiliki harga diri negatif. Hal ini membuat mereka merasa tertekan hingga memandang diri mereka secara rendah karena belum mampu memenuhi tuntutan serta ekspektasi sosial yang dibebankan kepada mereka.

Singhal dan Prakash (2021) dari Departemen Psikologi, Universitas Delhi telah melakukan sebuah penelitian yang berjudul "*Relationship between Self-esteem and Psychological well-being among Indian College Students*", penelitian tersebut dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan antara harga diri dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di India. Berdasarkan penelitian tersebut, dihasilkan bahwa harga diri dengan *psychological well-being* memiliki hubungan yang positif dengan menunjukkan bahwa adanya pemenuhan kebutuhan pribadi dan psikologis serta rasa memiliki sosial dan rasa hormat dalam masyarakat dapat membawa hasil yang positif bagi mahasiswa. Dengan melihat fenomena dan penelitian sebelumnya, peneliti ingin membuat penelitian dengan variabel yang serupa namun menggunakan subjek yang berbeda untuk melihat apakah kedua variabel memiliki hubungan yang positif dengan subjek yang berbeda.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan variabel harga diri dan *psychological well-being* karena menurut Singhal & Prakash (2021) harga diri seseorang akan mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan termasuk *psychological well-being*. Dengan mempelajari hubungan antara kedua variabel tersebut akan menunjukkan pentingnya seseorang memiliki harga diri untuk menunjang kehidupannya dengan kesehatan mental yang sehat serta sejahtera secara psikologis.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini, antara lain

1. Adakah hubungan positif signifikan antara harga diri dengan *Psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta.
2. Bagaimanakah gambaran tinggi dan rendah harga diri dan *Psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta.
3. Bagaimanakah gambaran *Psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta berdasarkan data penunjang.

1.3 Tujuan Penelitian

Terdapat beberapa tujuan dalam penelitian ini, antara lain

1. Mengetahui hubungan positif signifikan antara harga diri dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta.
2. Mengetahui gambaran tinggi dan rendah harga diri dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta.
3. Mengetahui gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta berdasarkan data penunjang.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan peneliti, antara lain:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, seperti dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian yang selanjutnya mengenai hubungan antara harga diri dengan *psychological well-being*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai gambaran harga diri serta *psychological well-being* pada mahasiswa sehingga dapat membantu dalam meningkatkan harga diri guna menelaraskan *psychological well-being* yang tinggi dalam diri.