

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

1. Pendidikan

Pendidikan merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang kemajuan masa depan bangsa Indonesia. Sebagai subjek penting dalam pembangunan, manusia perlu mendapatkan pendidikan, pembinaan, dan pengembangan potensi-potensinya dengan tujuan terciptanya subjek-subjek pembangunan yang berkualitas (Hidayat et al., 2019). Salah satu komponen yang berinteraksi untuk menunjang sistem pendidikan dalam universitas adalah mahasiswa (Papilaya & Huliselan, 2016). Fungsi dasar mahasiswa adalah berjuang dengan ilmu pengetahuan serta memberikan dampak perubahan yang lebih baik dengan intelektualitas yang mahasiswa miliki selama menjalani dan menyelesaikan pendidikannya (Papilaya & Huliselan, 2016).

2. Mahasiswa

Proses pembelajaran di universitas berbeda dengan proses belajar pada tingkatan pendidikan di SMP/SMA. Mahasiswa dituntut untuk mampu belajar mandiri dan menganalisis permasalahan dalam pembelajaran, dalam pembelajaran yang efektif dapat mengakomodasi kebutuhan mahasiswa (Papilaya & Huliselan, 2016). Mahasiswa adalah sekelompok individu yang

secara resmi terdaftar di perguruan tinggi untuk menuntut ilmu dan mengikuti pelajaran dengan rentan usia 18-30 tahun. Mahasiswa juga diartikan sebagai peserta didik di tingkat perguruan tinggi untuk mencari ilmu dan terdaftar resmi dalam data kependudukan (Rahayu & Arianti, 2020)

3. Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi adalah institusi pendidikan paling tinggi yang dituntut menghasilkan mahasiswa sebagai lulusan-lulusan yang berkualitas, berpotensi dan memiliki keterampilan individu pada tiap-tiap bidangnya (Handayani, 2015). Mahasiswa diharapkan tidak hanya bisa menyerap mata kuliah yang diampunya tetapi juga dapat mengembangkan sesuatu yang telah diajarkan dosen secara kreatif. Adapun berhasil tidaknya seorang mahasiswa diperguruan tinggi sangat dipengaruhi oleh regulasi diri yang baik sehingga diharapkan mahasiswa dapat sukses dan menjalani kehidupan diperguruan tinggi serta mempunyai prestasi yang optimal (Simanjuntak et al., 2019)

Berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli sebagai upaya peningkatan kualitas pendidikan. Salah satunya adalah penelitian mengenai *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Dalam kajian yang telah dilakukan oleh (Kurniasari; E.; Rusmana; N.; & Budiman N., 2019) mengungkap permasalahan yang ditujukan 50 mahasiswa ilmu pendidikan akuntansi di satu universitas kemudian hasil wawancara sebagian responden, diperoleh data sebanyak 64,44% responden merasa

gampang gelisah ketika berpendapat, 53% lainnya responden memiliki perasaan penakut, mudah bingung dan pemalu, 51% mempunyai ketakutan tidak memenuhi ekspektasi orang tua, 42,2% kerap melamun dan berkhayal, 44,04% mempunyai rasa rendah diri, dan 33,13% tertutup dengan orang lain. Adapun data Kemenristekdikti pada tahun 2018 (Kemendikbud, 2020) menunjukkan mahasiswa sebanyak 245.494 mengalami putus pendidikan stastik tersebut juga menyebutkan mahasiswa putus pendidikan di dominasi oleh kelompok bidang Teknik dengan rasio 4,66%, jika presentase Mahasiswa program Teknik yang putus kuliah mencapai 4,66% maka berjumlah 11.040 orang . Hal ini bisa saja menunjukan gejala rendahnya tingkat psychological well being yang ada pada mahasiswa.

Psychology well being menjadi hal yang penting untuk peningkatan rasa kewajiban atau tanggung jawab serta mengoptimalkan potensi yang ada dalam diri seseorang (Sowani & Lavalekar, 2020). Selaras mengenai hal itu, (C.D Ryff, 1989) menjabarkan *psychology well being* sebagai kebahagiaan dimana sejahteranya kondisi psikologis adalah tujuan utama dan tertinggi yang ingin dicapai manusia.

Ryff, (1989) berpendapat bahwa *psychology well being* merupakan suatu keadaan ketika individu melakukan tingkah laku positif terhadap ataupun kepada pribadinya sendiri, yang dapat mengatur serta menciptakan keadaan ataupun lingkungan sesuai kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dapat menciptakan hidup individu lebih bermakna, serta usaha dalam

pengembangan diri. (Ryff, 1989) mengatakan *psychology well being* adalah bagaimana ketika satu individu dapat merasa bahagia nyaman dan sejahtera, berdasarkan penilaian dari satu individu itu sendiri, serta bagaimanapandangan atas pencapaian potensi individu tersebut

Rendahnya tingkat *psychological well being* harus segera diatasi dikarenakan efek yang ditimbulkan dapat membentuk berbagai symptom psikologis (Ryff & Keyes, 1995) Berdasarkan penelitian yang ada, penting bagi banyaknya konselor di universitas untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis dan mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa mengingat dampak yang ditimbulkan cukup serius. Konselor dengan pengetahuan yang baik mengenai kesejahteraan psikologis dan intervensinya diharapkan dapat memberikan pelayanan terbaik untuk konseli sehingga diharapkan mahasiswa dapat menuntut ilmu dengan baik danmemiliki keadaan psikologis yang sejahtera. Sebagai langkah awal untukmengetahui kondisi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, maka dari itu penting dan perlu dilakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui profil awal kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dengan menggunakan instrumen kesejahteraan psikologis, dalam hal ini, salah satu yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa juga menyangkut regulasi diri.

Regulasi diri sendiri merujuk pada dilakukannya kontrol terhadap diri sendiri, terutama untuk menjaga diri tetap berada dalam jalur yang sesuai

dengan standar yang dikehendaki (Baumeister & Vohs, 2007). Banyaknya penelitian mengupas lebih lanjut tentang adanya regulasi diri, Menurut (Woolfolk, 2000) salah satu faktor personal yang mempengaruhi prestasi seseorang adalah kemampuan melakukan regulasi diri, yakni kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus-menerus untuk mencapai tujuan.

Regulasi diri sendiri adalah individu dengan perencanaan dan pengaturan diri sendiri, mewujudkan dukungan atau lingkungan yang kognitif melalui tindakan observasi dan pemikiran kemudian penyesuaian individu dengan lingkungan serta memberikan konsekuensi dengan memberikan hukuman atas perilakunya. Lingkungan perkembangan diiringi dengan perkembangan yang nampak dari perkembangan fisik maupun perkembangan kognitif, sosial, dan emosionalnya (Bandura, 1991)

Regulasi diri adalah proses seseorang mengaktifkan dan memelihara pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai tujuan personal (Zimmerman, 2000) Tujuan dari seseorang yang memiliki regulasi diri dapat bersifat akademik (Patrick, 1997), emosional (Santrock, 2010), sosial (Woolfolk, 2000) dan spiritual (McCullough, 2009). Regulasi diri mencakup area kehidupan yang luas, termasuk lingkungan akademik. Mahasiswa yang mampu melakukan regulasi diri cenderung berhasil secara akademik (Woolfolk, 2000).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (DeWall, Baumeister, Stillman, and Gailliot, 2007) pada sebagian mahasiswa di Amerika disimpulkan jika regulasi diri pada mahasiswa dalam aplikasinya masih kurang efektif, maka hal ini bisa mengakibatkan perilaku yang agresif. Berbeda dengan mahasiswa yang mampu meregulasikan dirinya dengan baik akan lebih mampu mengendalikan diri.

Zimmerman, (2002) mengatakan, regulasi diri berdasar pada tahapan yang dilakukan individu ketika individu bertanggung jawab atas proses pembelajaran yang dijalannya serta individu yang memfokuskan kebutuhan akademiknya. Proses ini terjadi dalam tiga langkah diantaranya (1) Perencanaan, mahasiswa dengan perencanaan tugas, memastikan tujuan, serta membuat jadwal dan menguraikan strategi untuk menghadapi tugasnya. (2) Pengamatan, dalam tahapan ini, mahasiswa menetapkan rencana. Kemudian mengamati kinerja yang dilakukan dengan menggunakan metode yang telah dipilih. (3) Evaluasi: setelah melakukan semua tugasnya serta terdapat hasilnya, siswa merefleksikan apa yang sudah dilakukan beserta alasan dua melakukannya.

Menurut (Zimmerman, 2002) regulasi diri merupakan tahapan yang dilakukan individu saat bertanggung jawab atas proses pembelajaran yang dijalannya serta individu yang memfokuskan kebutuhannya sendiri. Individu yang bisa meningkatkan kemampuan regulasi diri secara optimal, maka perencanaan dalam penggapaian tujuan bisa terwujud dengan optimal.

Bertolak belakang dengan hal ini, individu yang dinilai kurang mampu meningkatkan kemampuan regulasi diri untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, maka pencapaian tujuan akan kurang optimal.

Fenomena yang didapati peneliti saat melakukan studi pendahuluan terhadap 3 mahasiswa teknik kimia di Universitas Muhammadiyah Purwokerto mendapati hasil dalam kehidupan mahasiswa pada saat ini kurang memiliki tingkat *psychological well being*. Dalam aspek *psychological well being* menurut (Ryff, 1989) berdasarkan hasil studi pendahuluan, Mahasiswa diantaranya adalah kurang dalam berbagai aspek *psychological well being* seperti ; penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, kurang dalam penguasaan lingkungan, kurang dapat mentargetkan tujuan hidup dan tidak cukup memiliki aspek pengembangan diri. Hal ini dibuktikan dengan berbagai pernyataan yang telah diterima peneliti seperti (A) pada aspek *psychological well being* yang kurang dalam pernyataan (A) ini adalah aspek *psychological well being Autonomy*, penguasaan lingkungan dan penerimaan diri, hal ini didukung dengan pernyataan (A) yang kurang bisa mengatur waktu yang digunakan untuk berkegiatan kuliah, hal tersebut dilakukan (A) karena seringkali lalai dalam hal penting di dalam perkuliahan, lalai waktu karena merasa tidak enak dengan teman lain untuk menolak ajakan lain dari teman-teman, sehingga membuat A tidak fokus dalam melaksanakan kegiatan kuliahnya, hal ini berarti (A) tidak cukup membuktikan bahwa A mempunyai

tingkat aspek autonomy yang baik sehingga hal tersebut pun berpengaruh pada aspek lain seperti penguasaan lingkungan dan penerimaan diri, Imbasnya seringkali pada keputusan yang diambil membuat A mendapatkan hasil yang kurang maksimal dalam kegiatan kuliahnya, sehingga hal ini mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis nya. Dalam hal ini mahasiswa angkatan 2018 berinisial (N) mengatakan banyaknya jadwal praktikum dan jadwal sempro diadakan 2x membuatnya lama dalam penuntasan kuliah nya, karena dirasa hal tersebut membebani nya dan cukup menyita waktu, *“yang bikin lama sebenarnya saya cukup malas. saya harus mengatur waktu untuk praktikum, apalagi sempro. tahun ini niatnya selesai tapi progress sempro saya saja masih belum semua, cukup terganggu”* dengan pernyataan tersebut N membuktikan tidak cuup memiliki aspek *psychologicall well being* seperti penguasaan lingkungan, tujuan hidup serta pengembangan diri yang baik, hal tersebut sehingga mempengaruhi keadaan (N) di dalam perkuliahan, dalam penguasaan lingkungan (N) tidak cukup menguasai aspek tersebut, di dalam hasil wawancara terhadap (N) pun, (N) tidak cukup memiliki tujuan hidup dibuktikan dengan pernytaan (N) yang malas menyelesaikan studi nya dan kesusahan mengatur waktu untuk berkegiatan berkuliah. Kemudian mahasiswa lain nya berinisial AH mengatakan *“Saya sih cukup enjoy dengan perkuliahan ya mba, cuma yang gak bikin saya sreg ternyata sempro nya itu harus dua kali, jadi ya harus pinter-pinternya kita aja harus kayak gimana..”* dalam fenomena yang terjadi ini tidak semua mahasiswa mengalami hal

serupa, beberapa mahasiswa lain juga sebaliknya seperti S mengatakan “Selama saya kuliah, kegiatan yang paling bikin capek di fakultas ini ya paling praktikum yang cukup mengurus energi dan kegiatan apalagi kalo sampe harus mencari bahan, itu yang bikin pusing, tapi kalo dijalani sama temen ya biasa aja sih mba, toh bukan kita sendiri yang kesusahan”. Ketika mahasiswa dapat mencapai tujuannya, mereka akan cenderung lebih bahagia (Dini, 2019). Peristiwa seperti ini juga kurang lebihnya berdampak langsung terhadap *psychology well being* atau kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Dari uraian dan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *psychological well being* adalah kebahagiaan yang dapat dirasakan setelah dibentuknya proses dari dalam diri untuk mengatur sehingga individu tersebut merasa berfungsi secara psikologis, emosional, maupun sosial. Pada hasil wawancara yang sudah dilakukan peneliti terhadap 3 mahasiswa program studi teknik kimia di UMP menunjukkan bahwa *psychological well being* mahasiswa kurang baik dan bahkan kurang, kesimpulan lain dari hasil studi pendahuluan ini adalah bisa atau tidaknya mahasiswa dalam tingkat *psychological well being* sangat di tentukan oleh regulasi dirinya yang dapat memanajemen, mengatur dan menciptakan lingkungan positif serta mampu mengendalikan diri mereka atas perilaku yang dilakukan.

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap

Psychological Well Being pada Mahasiswa Prodi Teknik Kimia Universitas Muhammadiyah Purwokerto”.

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu : Apakah pengaruh regulasi diri terhadap *psychological well being* mahasiswa teknik kimia di Universitas Muhammadiyah Purwokerto?

2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini` untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis pada mahasiswa teknik kimia di Universitas Muhammadiyah Purwokerto

3. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Dari hasil pada penelitian yang akan dilakukan, nantinya diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada pendidikan pada tema regulasi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. Manfaat praktis

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan dapat memberikan pandangan penelitian mengenai pengaruh regulasi diri

terhadap kesejahteraan psikologis pribadi pada mahasiswa, sehingga nantinya mahasiswa lebih bijak dalam meregulasikan dirinya untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya.

4. Perbedaan Penelitian Dengan Penelitian Sebelumnya

Pada penelitian yang dilakukan Rizka Fauziah (2019), mengenai “Hubungan *Psychological Well Being* dan *Self Regulation* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Pembangunan Jaya” dengan hasil menunjukkan bahwa sebanyak 102 partisipan memiliki tingkat *psychological well being* dan *self regulation* sedang. Penelitian ini digunakan sebagai sumber lampau dari hasil yang penelitian yang kemudian akan digunakan dan diusahakan oleh peneliti sebagai perbandingan. Sehingga penelitian terdahulu dapat digunakan sebagai sumber inspirasi dan dapat membantu lancarnya penelitian yang akan dilakukan.