

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan menjadi salah satu hal yang sangat penting untuk kehidupan manusia, sehingga sebagai orang tua mengharapkan anaknya untuk bisa mendapatkan pendidikan sampai ke perguruan tinggi. Perguruan tinggi atau bisa disebut dengan universitas merupakan sebuah institusi yang didalamnya memiliki sejumlah fakultas yang dapat memberikan layanan pendidikan ilmiah dan profesional dalam sejumlah bidang ilmu. Dengan adanya tuntutan yang ada menjadikan sebuah tantangan bagi mahasiswa untuk bisa menghadapi dan memiliki tanggung jawab yang besar dan berbeda dari masa sekolah, sampai masa menjalani kehidupan yang mandiri.

Penjelasan diatas mengatakan bahwa pendidikan sangat penting bagi perkembangan diri seseorang. Semakin tinggi pendidikan, maka tugas-tugas akan semakin banyak, tuntutan-tuntutan akademik juga semakin banyak. Individu yang belajar di perguruan tinggi dikenal dengan istilah “mahasiswa”. Mahasiswa merupakan pelajar atau orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institusi atau akademik (Abdillah & Syarifudin, 2000).

Mahasiswa bisa dikatakan sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat dipundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa dan negara. Mahasiswa juga sebagai subyek dalam menuntut ilmu di perguruan tinggi atau universitas tentunya

mempunyai tanggungjawab yang harus diselesaikan dalam perkuliahan, salah satunya yaitu menyelesaikan tugas tugas perkuliahan. Mahasiswa dituntut untuk bisa menjadi seseorang yang dapat mengatur permasalahan yang menimpanya dalam keadaan sesulit apapun, mampu memiliki cara berfikir positif akan dirinya, berfikir positif terhadap orang lain dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Kholidah & Alsa, 2012)

Mahasiswa memiliki permasalahan yang beragam yang mampu membuatnya merasakan sebuah kegagalan. Salah satu permasalahan mahasiswa dalam hal akademik. Sebagai salah satu faktor yang bisa mempengaruhi hasil pembelajaran, *wellbeing* memiliki peran yang penting bagi mahasiswa. Perguruan tinggi sebagai sistem sosial dalam hal akademik yang bersifat majemuk antara komponen sosial dan komponen akademik. Mahasiswa kerap berinteraksi dengan berbagai kelompok yang ada di perguruan tinggi, mahasiswa hidup sebagai bagian dari kelompok, belajar dalam kelompok serta berinteraksi dengan teman sebaya di dalam sebuah kelompok. Interaksi positif yang dilakukan diperguruan tinggi merupakan hubungan yang terjalin secara dinamis, harmonis serta dapat menunjang *wellbeing* mahasiswa (Dodge et al., 2012).

Wellbeing memiliki mafaatnya untuk mahasiswa, yaitu *wellbeing* mengacu pada keadaan psikologis, fisik dan sosial yang positif sehingga setiap individu dapat menjalankan fungsi kehidupannya secara baik dan optimal. Salah satu konsep *wellbeing* adalah *subjective wellbeing* yang merujuk pada kesejahteraan subjektif yang dimiliki setiap individu, hal ini

juga berkaitan dengan tugas dan tanggungjawab seorang mahasiswa dalam lingkup perkuliahan (Prianggi, 2016). Pada dasarnya setiap mahasiswa menginginkan untuk bisa berbahagia dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Pendidikan yang bisa menimbulkan kebahagiaan akan memberikan sebuah kontribusi yang positif bagi kehidupan mahasiswa sedangkan pendidikan yang tidak menimbulkan kebahagiaan akan memberikan penilaian buruk bagi kehidupan setiap mahasiswa (Safarina 2006).

Subjective wellbeing dianggap sebagai salah satu prediktor kualitas hidup karena *subjective wellbeing* mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai lingkup kehidupan. Individu yang memiliki *subjective wellbeing* tinggi, maka akan lebih percaya diri, dapat menjalin hubungan dengan baik, serta bisa menunjukkan kualitas dirinya dengan baik. *Subjective wellbeing* dapat membuat hidup mahasiswa lebih berharga sehingga jika mahasiswa memiliki *subjective wellbeing* tinggi maka akan lebih senang dalam menjalani kehidupannya karena memiliki perasaan puas didalam dirinya (Russell, 2008).

Afek positif yang merupakan bagian dari *subjective wellbeing* ini bisa muncul akibat berhubungan dengan jumlah sodara dan teman, keterlibatan dalam kegiatan sosial secara umum, terlibat dalam organisasi sosial, terlibat dalam aktivitas fisik dan olahraga. Ketika inidvidu meraskaan afek positif maka individu tersebut akan cenderung untuk lebih fleksibel

dalam berfikir, menolong orang lain dan memiliki solusi untuk bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi (Burgess, 2019)

Subjective wellbeing bisa disamakan dengan istilah kebahagiaan pada beberapa literatur psikologi walaupun sebenarnya tidak benar benar sama. *Subjective wellbeing* itu sendiri diartikan sebagai penilaian seseorang akan perasaan senang atau sedih terhadap peristiwa yang telah terjadi dalam kehidupannya. Penilaian tersebut berfokus pada bagaimana dan mengapa seorang mahasiswa memilih menjalani kehidupan dengan cara yang positif serta lebih melihat penilaian kognitif serta reaksi dari afeksi yang positif. Sehingga mahasiswa akan memilih jalan kehidupannya sendiri untuk mencapai sesuatu yang diinginkan dalam bidang akademiknya. Mahasiswa yang memiliki pandangan positif maka akan memiliki *subjective wellbeing* yang baik (Pitt & Nally, 1999). Dari beberapa penelitian dengan variabel *subjective wellbeing* (kesejahteraan subjektif) diketahui bahwa *subjective wellbeing* dipengaruhi oleh kontrol diri, kebersyukuran, optimisme, *self regulated learning*, *hardiness*.

Mahasiswa yang sukses adalah mahasiswa yang bisa mengatur *subjective wellbeing* di dalam dirinya, dengan hal tersebut mahasiswa dapat mengevaluasi apa yang dialaminya sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan atau menyedihkan atau menjadikan peristiwa itu sebagai pembelajaran untuk bisa memotivasi untuk lebih berkembang dalam permasalahan yang dialaminya selama perkuliahan. *Subjective wellbeing* dapat membuat hidup mahasiswa menjadi lebih berharga apabila mahasiswa

memiliki *subjective wellbeing* tinggi maka akan lebih merasa senang dalam menjalani kehidupannya karena memiliki perasaan puas didalam dirinya (Russell, 2008).

Subjective wellbeing menjadi sesuatu yang penting dirasakan dan dimiliki oleh setiap individu selama menjalani kehidupannya. Adanya reaksi emosi yang memunculkan hal baik dapat membantu individu memperoleh hidup yang damai dan tenang. Sebaliknya, jika memperoleh reaksi emosi negatif akan dengan mudah memunculkan perasaan tidak bersyukur, putus asa dan menjadikan individu melakukan kegiatan yang tidak baik (Lubis, 2018).

Faktor yang bisa berhubungan dengan afek positif dalam *subjective wellbeing* seperti adanya teman dekat dan kerabat yang banyak atau sedikit, keterlibatan dalam kegiatan sosial secara umum, terlibat dalam organisasi sosial, terlibat dalam aktivitas fisik dan olahraga. Ketika inidividu merasakan afek positif maka individu tersebut akan cenderung untuk lebih fleksibel dalam berfikir, menolong orang lain dan memiliki solusi untuk bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi (Burgess, 2019).

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan hidup akan lebih hebat dalam pribadi yang lebih positif sehingga bisa memenuhi kebutuhan diri yang bagus dalam perkembangan, memiliki lingkungan keluarga dan teman yang saling mendukung, apabila mereka tidak mendapatkan kesejahteraan hidup maka cenderung tidak mendapatkan kepuasan hidup dan tidak bahagia (Sardi & Ayriza, 2020).

Fenomena yang ditemukan dilapangan berdasarkan wawancara, diperoleh gambaran bahwa ketidakpuasan yang muncul pada mahasiswa akibat dari perilaku mereka sendiri, akibat dari pribadi diri mereka sendiri, semisal nilai yang di dapat kurang maksimal karena kesalahan diri sendiri. Akibat dari faktor lingkungan sekitar juga, bisa dari lingkungan keluarga, lingkungan teman. Lingkungan keluarga yang ekonominya kurang menyebabkan mahasiswa tidak mampu memenuhi kebutuhan yang diinginkan sehingga menyebabkan mahasiswa tersebut merasa kurang puas, dalam lingkungan pertemanan tidak semua teman itu baik atau perilaku teman yang tidak sesuai dengan apa inginkan sehingga menyebabkan perasaan sedih, kesal dan marah. Kemudian mahasiswa merasa tidak puas ketika mereka seringkali tidak bisa memanfaatkan kesempatan untuk mengembangkan diri seperti tertinggal info event-event mahasiswa, tidak mengikuti magang offline ataupun terjebak dalam perasaan yang tidak yakin terhadap diri sendiri. Adapun yang membuat tidak puas dengan adanya waktu yang terbuang, memiliki ekspektasi yang tinggi tetapi tidak sesuai dengan fakta dilapangan. Permasalahan lain yang muncul juga menyebabkan ketidakpuasan mahasiswa yang berhubungan dengan prokrastinasi akibat adanya perasaan takut tidak mampu menghasilkan penyelesaian tugas dengan sebaik-baiknya ataupun tidak yakin mampu menyelesaikan tugas dengan sempurna, kemudian adanya sistem pembelajaran yang hanya itu-itu saja membuat cepat bosan, kurang semangat belajar yang menyebabkan melarikan diri ke dalam dunia

kehaluan. Dari penjelasan diatas diperoleh gambaran mengenai ketidakpuasan mahasiswa yang menunjukkan *subjective wellbeing* mahasiswa masih rendah.

Seseorang disebut mempunyai tingkat *subjective well being* yang tinggi apabila orang itu merasakan kepuasan dalam kehidupannya, lebih sering merasakan emosi yang positif seperti menunjukkan kasih sayang, gembira dan jarang merasakan emosi negatif yang menunjukkan kemarahan dan kesedihan. Sebagai mahasiswa tentunya memiliki emosi yang positif dan emosi negatif yang ada pada dirinya, hanya saja sebagai seorang mahasiswa lebih sering menunjukkan emosi yang positif seperti kesenangan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam urusan keluarga, pertemanan ataupun aktivitas sehari-hari (Priadana, 2019).

Kehidupan mahasiswa tidak terlepas dari keinginan untuk bisa mencapai apa yang diimpikan, tetapi kenyataanya apa yang diinginkan mahasiswa tidak selalu bisa tercapai dengan baik, sehingga mahasiswa perlu menerima hasil yang didapatkannya. Sikap menerima ini bisa disebut dengan *self acceptance* , yaitu sikap individu yang dapat menerima dirinya secara keseluruhan dengan tulus, utuh, dan juga termasuk menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya (Brown & Ryan, 2003).

Self Acceptance yang dimiliki mahasiswa dapat menjadi hal yang penting apabila hal tersebut bisa mempengaruhi segi kehidupan mahasiswa yang beragam. Terkadang mahasiswa dinilai tidak bisa menerima hasil penilaian yang dilakukan oleh temannya. Oleh karena itu mereka mencari

penyelesaian masalah dengan melakukan perlakuan terhadap banyak hal yang dirasa kurang. Namun ada juga mahasiswa yang menjadi menutup diri dari pergaulan sosial dan malu. *Self acceptance* ternyata baik untuk kesehatan mental individu, individu yang mengalami kesulitan-kesulitan dalam hal emosional seperti menunjukkan kemarahan yang tidak bisa dikendalikan dan depresi, hal itu terjadi karena individu tidak memiliki kemampuan dalam menerima diri sendiri. Individu yang sudah masuk dalam evaluasi diri terhadap penerimaan diri membutuhkan perhatian, kemudian individu dapat menyampaikan perhatiannya terhadap keadaan yang dapat membanggakan diri agar bisa mengimbangi kekurangan yang dirasakan. Salah satu cara yang digunakan untuk bisa mengurangi evaluasi diri secara sederhana dan menggantinya dengan penerimaan diri adalah dengan memperkirakan pola pikir kesadaran bukan kecerobohan (Langer, 1989).

Individu yang mampu menerima dirinya akan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi permasalahan. Individu menganggap dirinya berharga, sama dengan orang lain, tidak malu, tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, tidak menyalahkan diri akibat kekurangan yang dimiliki, berani bertanggungjawab dan dapat menyikapi pujian atau celaan secara objektif (Dalimunte, 2018).

Individu yang memiliki *self acceptance* bercirikan memiliki keyakinan akan prinsip yang dimiliki individu tanpa diatur oleh penilaian individu lain,, memiliki penghargaan yang nyata terhadap kelebihan yang

dimiliki, serta memiliki kemampuan untuk dapat melihat diri sendiri tanpa harus merasa malu dengan keadaanya (Nurviana, 2011).

Mahasiswa yang memiliki *self acceptance* yang baik bisa mengetahui kelebihan yang dimiliki dan bebas memanfaatkannya, bisa mengenali kekurangan diri sendiri tanpa harus menyalahkan diri sendiri juga. Bisa menerima kemampuan yang dimilikinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi yang tidak sesuai dengan kontrolnya, serta tidak melihat diri individu sebagai individu yang dikuasi oleh amarah, takut atau tidak berarti juga menguasai keinginan-keinginan tapi didalam dirinya bebas dari rasa kekhawatiran untuk berbuat kesalahan (Karlina, 2015)

Berdasarkan penelitian sebelumnya, menurut Bastaman (2007) menyatakan bahwa setiap individu ternyata menginginkan dirinya agar dapat berguna baik bagi dirinya sendiri, berguna bagi keluarganya, berguna bagi lingkungan masyarakatnya dan berguna bagi lingkungan kerjanya serta merasa berharga dihadapan Tuhan. Oleh karena itu inividu mempunyai penilaian yang lebih tinggi atas dirinya serta individu mampu menemukan kepuasan hidup yang berarti. Selain itu ada pula penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Rizkiana (2009) mengenai Penerimaan Diri pada Remaja Penderita Leukimia menunjukkan bahwa subyek penelitian mampu menerima dirinya dengan baik, hal itu dapat diperlihatkan dari adanya pemahaman tentang dirinya sendiri dan dapat mengetahui apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan serta adanya harapan nyata mengenai keadaan

diri yang tidak dapat merasa rendah diri dengan penyakit yang diderita oleh subyek.

Dari penjelasan diatas, *self acceptance* perlu dimiliki oleh setiap mahasiswa karena dengan memiliki *self acceptance* kita dapat mengetahui dan mengakui karakteristik pribadi diri sendiri dan dapat meningkatkannya dalam kehidupan sehari-hari. Adapun bentuk dari *self acceptance* dalam kehidupan sehari-hari ialah dengan bersikap positif terhadap diri sendiri. Sikap positif yang diperlihatkan akan sama dengan afek positif yang ada dalam *subjective wellbeing*, afek positif yang ada akan menghasilkan kesenangan, kegembiraan bahkan akan membuat kehidupan menjadi lebih positif. Dengan memiliki *subjective wellbeing* yang tinggi mahasiswa akan menjalankan aktivitas sesuai dengan yang diinginkan secara nyaman dan senang. Jika *self acceptance* tinggi maka *subjective wellbeing* yang dimiliki oleh mahasiswa juga tinggi. Penelitian tersebut dalam kerangka penelitiannya berfokus kepada *self acceptance* pada mahasiswa mempengaruhi *subjective wellbeing*.

Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh *self acceptance* terhadap *subjective wellbeing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu : “Apakah terdapat pengaruh *self acceptance* terhadap *subjective wellbeing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *self acceptance* terhadap *subjective wellbeing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, terutama pada bidang psikologi Pendidikan yang berkaitan dengan *self acceptance* dan *subjective wellbeing*

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan sebuah gambaran mengenai *self acceptance* dan *subjective wellbeing* pada mahasiswa, bisa menjadi referensi atau masukan bagi perguruan tinggi untuk bisa menjadi sebuah dasar penelitian dan untuk menambah pengetahuan. Hasil penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan *self acceptance* dan *subjective wellbeing* apabila hasilnya ada hubungan positif artinya ada gambaran dan pola keterkaitan yang lebih bagus mengenai *self acceptance* dan *subjective wellbeing* pada mahasiswa.

E. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian yang dilakukan oleh Agustin & Nirwana (2021), mengenai hubungan kontrol diri dengan *subjective wellbeing* remaja etnis Minangkabau, hasil penelitiannya ada hubungan yang positif signifikan antara kontrol diri dengan *subjective wellbeing* remaja etnis Minangkabau. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Irsyad et al., 2019) mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan di kota Martapura, hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan *subjective wellbeing*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nuzulia et al., 2018) mengenai hubungan optimisme dengan *subjective wellbeing* pada karyawan *outsourcing* Pt Bank Rakyat Indonesia Cabang Cilacap, hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan mengenai optimisme dengan *subjective wellbeing* pada karyawan. Penelitian yang dilakukan oleh (Lestari & Hartati, 2016) mengenai hubungan *self efficacy* dengan *subjective wellbeing* pada lansia yang tinggal dirumahnya sendiri, hasil penelitiannya menunjukan ada hubungan positif antara *self efficacy* dengan *subjective wellbeing*. Perbedaan penelitian ini diajukan pada variabel dan subjek yang digunakan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini hanya berfokus pada *self acceptance* dan subjek yang digunakan mahasiswa Psikologi Universitas Muhammdiyah Purwokerto.