

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu tentunya akan mengupayakan terciptanya kehidupan yang sejahtera, begitu pula seorang mahasiswa. Mahasiswa berada pada masa perkembangan yang sedang mengalami peralihan dari remaja menuju dewasa atau yang disebut dengan remaja akhir. Pada fase ini cukup banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan selama menjalani perkuliahan akibat tekanan dan stres. Dalam survei di salah satu Universitas, mahasiswa mempunyai banyak penyebab sumber stres diantaranya karena tekanan akademik, permasalahan finansial, hubungan sosial, mulai mengenal identitas, mulai mempersiapkan diri untuk masa depan dan masih banyak penyebab stres lainnya (Agustriyana dan Suwanto, 2017:9).

Menurut Ambarwati dkk., (2019:41) stres merupakan salah satu penyebab rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan keadaan dimana individu dapat merasakan kebebasan, tidak ada yang menekan, merasa sehat, memiliki perasaan yang positif dalam menjalankan kehidupan, dan dapat menjalani kehidupan yang berkualitas. Kurniasari dkk., (2019:53) Mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan perasaan ingin berkembang.

Kesejahteraan psikologis merupakan kesehatan psikologi dari individu sehingga individu memiliki rasa puas terhadap dirinya, dapat bersikap positif serta dapat menjalin hubungan interpersonal yang hangat dengan orang di sekitarnya. Menurut Ryff dalam jurnal yang ditulis oleh Amalia dan Rahmatika, (2020:230) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya adalah dukungan sosial, faktor demografis, *locus of control* (LOC), dan evaluasi terhadap pengalaman dalam hidup. Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu unsur penting yang harus tumbuh pada setiap individu agar dapat memperkuat ikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensi diri. Dalam konteks pendidikan, mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi biasanya lebih mudah merasa bahagia, tidak mudah stres, efektif dalam menyelesaikan permasalahan, dan memiliki komitmen tinggi terhadap pencapaian akademis.

Kehadiran kesejahteraan psikologis akan membuat mahasiswa mampu menjalankan fungsi psikologis secara optimal, terutama dalam kegiatan belajar, pengembangan diri dan mencapai prestasi. Jika mahasiswa mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah maka akan menyebabkan munculnya perasaan negatif. Kesejahteraan psikologis yang rendah dan perasaan negatif yang ekstrem maka akan memberi dampak pada emosi seperti, sulit memotivasi diri, mudah marah, kecemasan berlebih, sering bersedih, dan mudah frustrasi. Dampak fisiologisnya akan menyebabkan gangguan kesehatan, imunitas tubuh menurun, badan mudah lemas, pusing, dan kesulitan tidur nyenyak. Sedangkan dampak

secara kognitif akan menyebabkan gangguan konsentrasi, sulit memahami dan mengingat materi perkuliahan (Aulia dan Panjaitan, 2019:131).

Menurut Haber, (2007:139) kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sumber-sumber yang disediakan oleh orang lain seperti keberadaan, kesediaan, dan kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan. Dukungan sosial adalah suatu tindakan yang bersifat membantu dan melibatkan emosi, seperti pemberian bantuan instrumental dan penilaian positif pada individu ketika sedang menghadapi permasalahan sebagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang. Dukungan sosial merujuk pada dukungan yang diberikan oleh orang lain, termasuk teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya dapat diberikan dalam bentuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, atau dukungan informasional. Dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama ketika mahasiswa menghadapi tantangan dan stres dalam kehidupan sehari-hari.

Kebahagiaan dan kesuksesan di masa mendatang adalah dambaan setiap individu. Kebahagiaan dan kesuksesan seorang mahasiswa dapat tercapai dengan terpenuhinya kebutuhan akan kesejahteraan psikologis. Bagi seorang mahasiswa, dukungan sosial dari teman sebaya akan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan dukungan sosial dari teman sebaya tentu sangat efektif untuk mengatasi tekanan psikologis ketika masa sulit serta dapat memperkecil konsekuensi psikis yang negatif. Dukungan sosial teman sebaya menyediakan sumber untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa yang meliputi pemberian

semangat, pemberian perhatian yang dapat mencegah kecemasan, stres, serta dapat meningkatkan harga diri (Aini, 2016:9).

Berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, persepsi terhadap dukungan sosial juga mempengaruhi keadaan psikologis pada mahasiswa. Kekuatan dukungan sosial dari relasi yang terdekat seperti seorang teman, merupakan salah satu proses psikologis yang dapat menjaga perilaku sehat mahasiswa. Dengan adanya dukungan sosial yang positif maka mahasiswa merasa diterima, tenang, dan diperhatikan sehingga timbul rasa percaya diri dan kompeten. Ketika seorang mahasiswa mendapat dukungan sosial teman sebaya pada saat yang tepat, dukungan tersebut akan menjadi motivasi dan semangat sehingga ia mampu mengembangkan sikap positif, mampu untuk menerima serta menghargai dirinya dan mampu untuk menjalani aktivitas di lingkungan kampusnya, sehingga dengan dukungan sosial teman sebaya maka akan meningkatkan kualitas kehidupan seorang mahasiswa (Robinson dan Turner, 2003:99).

Menurut Mufidha, (2019:39) dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor yang sangat penting bagi mahasiswa untuk menghindarkan diri dari gangguan kesehatan mental. Mengingat bahwa mahasiswa Fakultas Agama Islam angkatan 2021 merupakan individu yang berada pada fase transisi kehidupan baru di lingkungan kampus sehingga mahasiswa akan dihadapkan pada tuntutan akademik serta perubahan sosial yang signifikan. Mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, lingkungan sosial, dan budaya yang baru. Untuk itu mahasiswa harus menjaga keseimbangan antara studi, pekerjaan paruh waktu, kehidupan sosial, kegiatan organisasi, ataupun kegiatan-kegiatan lainnya. Tak

jarang mahasiswa mendapat tekanan atau stigma sosial. Jika tekanan ini berlangsung lama dan mahasiswa belum berhasil membangun jaringan sosial yang kuat di lingkungannya, maka akan berdampak pada kesehatan psikologis mahasiswa. Transisi kehidupan baru yang dihadapi mahasiswa FAI UMY angkatan 2021 menjadi alasan pentingnya untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa FAI UMY angkatan 2021 guna memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Mahasiswa cenderung menghabiskan waktu bersama dengan temannya, sehingga mahasiswa akan lebih nyaman dan terbuka terhadap teman sebaya. Ini disebabkan karena teman sebaya biasanya memiliki pengalaman yang tidak jauh berbeda sehingga terdapat perasaan senasib. Oleh karena itu teman sebaya dianggap lebih dapat memahami perasaan individu dan dapat saling membantu untuk melakukan suatu penyesuaian (Indrawati, 2017:73). Hal tersebut diperkuat dengan hasil survey yang dilakukan oleh seorang peneliti terhadap 29 mahasiswa bahwa 89,7% mahasiswa memiliki teman untuk berbagi cerita dan mendapat dukungan ketika mengalami kesulitan yang diberikan melalui afeksi, simpati, pemahaman serta bimbingan moral (Fauziyah dan Ariati, 2015:256).

Sesuai dengan uraian diatas, penulis berasumsi bahwa dengan adanya dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi predictor kesejahteraan psikologis. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan melihat apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah

Yogyakarta angkatan 2021. Meskipun sudah ada penelitian terdahulu yang mengungkapkan pentingnya dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, namun belum banyak penelitian yang secara khusus memfokuskan pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2021. Oleh karena itu penulis akan memberikan kontribusi baru dalam konteks ini dan memberikan wawasan yang berharga bagi pihak kampus dalam bidang psikologis khususnya mengenai dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis.

B. Rumusan Masalah

Seperti yang telah penulis paparkan pada bagian latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2021?
2. Bagaimana hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2021?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2021.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Dari segi teoris, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat berkontribusi untuk pengetahuan dan informasi serta sebagai sumbangan bagi pengembangan ilmu di bidang psikologis tentang ilmu psikologi positif khususnya gambaran mengenai dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2021. Selain itu, bagi penelitian diharapkan dapat menambah kajian mengenai dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis.
2. Dari segi praktis, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat:
 - a. Bagi dosen, dan tenaga pendidik: hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah inspirasi dan menambah informasi ter-up date yang mana telah di kembangkan serta dipraktikkan pada era saat ini.
 - b. Bagi mahasiswa: diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan dan pembanding tentang dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis untuk penelitian selanjutnya, dan dapat memberikan informasi, menambah wawasan terkhusus bagi mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
 - c. Bagi masyarakat dan pembaca lainnya: diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran, menambah khazanah keilmuan dan dapat dijadikan sebagai dorongan untuk para pembaca agar lebih peka terhadap kesehatan psikologis dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya.

E. Sistematika Pembahasan

Di dalam penelitian ini terbagi menjadi beberapa bab. Pada setiap bab akan dibahas dan diuraikan dengan cakupan serta batasan yang berbeda. Hal tersebut bertujuan agar isi penelitian dapat lebih mudah untuk dipahami oleh para pembaca. Penelitian ini disusun sebagaimana sistematika pembahasan berikut.

Bab I pendahuluan. Pada bab ini berisikan pembahasan mengenai latar belakang masalah, bagian latar belakang masalah merupakan uraian landasan historis permasalahan yang akan diangkat pada penelitian ini. Selanjutnya berisi rumusan masalah yang memuat batasan dan fokus terhadap permasalahan yang dikaji dalam penelitian. Tujuan penelitian memuat pemecahan masalah yang dikaji dalam penelitian. Ada pula manfaat penelitian yang memuat mengenai kontribusi penelitian terhadap bidang keilmuan. Dan yang terakhir sistematika pembahasan yang memuat penjelasan bagian-bagian dalam penulisan penelitian.

Bab II berisi tinjauan pustaka dan kerangka teori. Bagian bab II ini memuat tinjauan pustaka yang berisi sepuluh perbandingan dengan penelitian terdahulu yang dideskripsikan secara singkat. Selanjutnya kerangka teori yang berisi pemaparan dari teori-teori serta konsep-konsep yang digunakan sebagai landasan maupun instrumen dalam penelitian. Kerangka berfikir yang berisikan konsep-konsep penelitian. Dan hipotesis yang memuat dugaan sementara hasil penelitian.

Bab III metode penelitian, berisi metode penelitian dari segi teknis penelitian (lokasi penelitian, variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, serta teknis analisis data).

Bab IV pembahasan. Bagian bab IV memuat gambaran umum lokasi, hasil penelitian yang memaparkan hasil perhitungan dari data penelitian yang telah didapat. Pembahasan yang memaparkan uraian pembahasan mengenai hasil penelitian yang dijelaskan dengan merekonstruksi dari beberapa teori dan penelitian terdahulu dan mengelaborasi hasil penelitian sebagai data pendukung dengan memperhatikan batasan-batasan masalah yang telah ditentukan.

Bab V Penutup. Bagian penutup merupakan bab terakhir pada penelitian ini. Bagian ini berisi kesimpulan singkat mengenai hasil penelitian, saran yang ditujukan kepada pembaca, dan kalimat penutup sebagai kalimat akhir dari peneliti.