

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa dalam menjalani kehidupan di perguruan tinggi akan dihadapkan pada berbagai situasi dan kondisi yang memberikan tantangan baik secara akademik maupun sosial emosi. Salah satu tantangan dan tuntutan akademik yang harus dihadapi mahasiswa dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi adalah skripsi. Skripsi adalah tugas akhir yang sama dengan tugas mata kuliah lainnya, namun memiliki perbedaan pada bagian proses yang membutuhkan waktu panjang dengan revisi yang dilakukan berkali-kali dan penilaian yang memiliki bobot dari proses, presentasi serta hasil akhir (Program Studi Psikologi, 2018). Skripsi sebagai sebuah karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa strata satu dalam rangka menyelesaikan studi yang ditempuh, karya tulis ini disusun berdasarkan hasil penelitian tentang suatu permasalahan atau isu dalam bidang ilmu yang dipelajari.

Penyusunan skripsi menuntut mahasiswa untuk mampu mengumpulkan, menyaring, serta mengelola pengetahuan dan informasi yang didapatkan selama menjalani proses perkuliahan untuk kemudian dikaitkan dengan permasalahan yang diangkat dalam skripsi. Proses ini tentu tidak semudah pengerjaan tugas selama perkuliahan lain, sehingga memberikan tantangan yang semakin meningkat bagi mahasiswa. Tantangan yang dihadapi setiap mahasiswa tentunya berbeda-beda, mulai dari tantangan internal seperti proses pencarian teori pendukung hingga pada tantangan yang bersifat eksternal seperti lingkungan.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada awal bulan Maret 2022 kepada lima orang mahasiswa fakultas ekonomi dan sosial, fakultas teknik dan teknologi informasi, serta fakultas kesehatan yang sedang menyusun skripsi, didapatkan gambaran bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami beberapa dampak psikologis. Pemicu internal mulai dari kelelahan berhadapan dengan layar monitor laptop dalam durasi yang lama, kesulitan untuk mengumpulkan informasi sebagai referensi, serta memiliki ketakutan jika tidak mampu menyelesaikan skripsi.

Hasil wawancara juga menunjukkan terdapat beberapa faktor eksternal seperti lingkungan yang tidak kondusif dan distraksi dari lingkungan, sehingga menyebabkan kehilangan fokus serta merasa cemas ketika melihat teman seangkatan yang berasal dari universitas lain sudah memiliki progres yang lebih, misalnya sudah mencapai seminar proposal bahkan sidang skripsi. Namun demikian hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan teman yang memiliki progres lebih cepat, akan cenderung mengalami peningkatan motivasi.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Kristanto, Sumardjono dan Setyorini (2014) menyatakan 41,1% mahasiswa yang sedang menyusun proposal skripsi mengalami kecemasan dalam kategori sedang. Permatasari, Arifin dan Padilah (2020) menunjukkan adanya dampak psikologis pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi selama pandemi covid-19 saat ini, dampak tersebut diantaranya adalah stres, kecemasan dalam berkomunikasi, gelisah, ketakutan, merasa sulit tidur hingga pada kejenuhan.

Pertiwi, Devy dan Yuliasari (2021) mendefinisikan stres sebagai bentuk penyesuaian individu terhadap kondisi lingkungan. Stres dapat dikatakan sebagai bentuk hubungan antara keterampilan *coping* individu dengan tuntutan atau tantangan dari lingkungan. Kemampuan *coping* menurut Pusvitasari dan Jayanti (2021) merupakan suatu cara yang dilakukan individu sebagai upaya untuk menghadapi suatu kondisi yang memberikan tekanan atau ancaman bagi diri individu baik fisik ataupun psikologis.

Selain kemampuan *coping* yang baik, diketahui bahwa efikasi diri juga mampu membantu individu dalam mereduksi stres yang dialami. Hal ini juga diungkapkan oleh Safarino (Avianti dkk., 2021) bahwa individu dengan efikasi diri baik apabila dihadapkan pada kondisi yang memicu stres akan memiliki ketahanan yang lebih kuat. Stres yang tereduksi dengan baik membantu individu untuk mencapai kebahagiaan. Hal ini berkaitan dengan *psychological well-being* individu. *Psychological well-being* Pambajeng (2017) merupakan suatu kondisi psikologis individu yang sehat sehingga memiliki pengaruh yang positif terhadap kehidupannya.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Monalisa (2021) mengungkapkan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang tinggi memiliki sikap yang lebih kooperatif dan sikap positif terhadap diri. Sikap yang kooperatif membantu mahasiswa untuk mengikuti regulasi atau peraturan proses penyusunan skripsi yang sudah ditetapkan baik dari proses penulisan hingga proses pelaksanaan sidang.

Sikap yang positif terhadap diri sendiri membantu mahasiswa kembali menumbuhkan keyakinan untuk mampu menyelesaikan proses yang sedang dijalani. Sikap positif yang terhadap diri sendiri diantaranya kemampuan untuk menerima kekurangan dan kelebihan secara bijaksana serta memiliki kemampuan dalam memberikan evaluasi terhadap pengalaman, untuk kedepannya digunakan sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Sikap-sikap positif ini dapat membantu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memerlukan sikap dan perilaku yang positif untuk mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dan tantangan yang dihadapi selama menyusun skripsi secara maksimal.

Secara lebih lanjut *psychological well-being* menurut Ryan dan Deci (Manzano-García & Ayala, 2017) merupakan cabang dari ilmu psikologi positif, dimana di dalamnya membahas terkait dengan pengembangan emosi positif untuk memastikan fungsi dan pengalaman individu secara optimal. Lebih lanjut Manzano-García dan Ayala (2017) memaparkan bahwa *psychological well-being* memiliki fokus pada pengembangan kemampuan dan pertumbuhan individu, sehingga individu dengan *psychological well-being* baik akan berusaha secara maksimal dalam proses menanggapi tujuan hidup.

Ryff (2014) menyebutkan bahwa terdapat enam aspek *psychological well-being* yaitu *self-acceptance* (penerimaan diri), *positive relationship with others* (hubungan positif dengan orang lain), *(autonomy)* otonomi, *(environmental mastery)* penguasaan lingkungan, *(purpose in life)* tujuan hidup dan *(personal growth)* pengembangan diri. Selain itu terdapat beberapa faktor

yang diketahui mampu untuk mempengaruhi *psychological well-being* berdasarkan pada penelitian terdahulu, faktor tersebut diantaranya optimisme (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016), efikasi diri (Pambajeng, 2017), resiliensi (Purwanti & Kustanti, 2018), serta *mindfulness* (Istiqomah & Salma, 2020).

Tiga dari empat faktor yang diketahui memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* merupakan bagian dari *psychological capital*. Empat aspek dari *psychological capital* menurut Luthans, Youssef dan Avolio (2015) yaitu dengan menumbuhkan kepercayaan diri (*self-efficacy*), menumbuhkan atribut positif pada keberhasilan (*optimism*), mampu menentukan arah dan tujuan (*hope*), serta mampu untuk bertahan dan kembali bangkit ketika dihadapkan pada suatu kondisi tidak menyenangkan (*resilience*).

Psychological capital sebagaimana yang diketahui merupakan konstruk psikologi positif yang tentunya memiliki dampak yang beragam pada kehidupan secara umum. Luthans, Youssef dan Avolio (2015) mendefinisikan *psychological capital* sebagai suatu kondisi perkembangan positif psikologis individu, hal ini berkaitan dengan emosi positif seperti optimisme, keyakinan diri hingga resiliensi, dimana emosi positif ini berkaitan dengan sikap dan perilaku individu yang akan berdampak pada perubahan individu ke arah yang lebih baik.

Sejalan dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan oleh Guangyi dan Shanshan (2016) menunjukkan bahwa *psychological capital* mampu mempengaruhi individu dalam beberapa aspek, diantaranya mempengaruhi sikap, perilaku, performa serta kebahagiaan individu. Youssef-Morgan dan

Luthans, (2015) mengungkapkan bahwa *pscyhological capital* mampu memberikan pengaruh terhadap *well-being* individu. Sejalan dengan hal tersebut hasil penelitian yang dilakukan oleh Riolli, Savicki dan Richards (2012) menunjukkan bahwa individu dengan *psychological capital* yang lebih tinggi menganggap lingkungan akademik tidak selalu menyedihkan dan lebih melihat komponen positif seperti kelebihan diri, pencapaian akademik, serta evaluasi diri, dimana hal ini berkontribusi terhadap kesejahteraan individu secara keseluruhan.

Sánchez-Cardona dkk (2021) menjelaskan bahwa *psychological capital* memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan performa dan kepuasan mahasiswa sebagai seorang pembelajar. Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *psychological capital* yang tinggi akan memiliki performa baik dalam menyelesaikan tugas akademik, selanjutnya tugas akademik yang dikerjakan dengan performa baik akan memberikan hasil yang maksimal sehingga berpengaruh terhadap kepuasan diri mahasiswa.

Psychological capital dan *psychological well-being* memiliki keterkaitan dengan sikap positif terhadap kemampuan individu untuk mampu menghadapi tuntutan yang dimiliki. Penelitian terkait *psychological capital* dan *psychological well-being* dalam psikologi positif sudah dilakukan kajian terhadap beberapa kenan subjek. Namun demikian belum ada penelitian di Indonesia yang secara spesifik mengkaji dua variabel yaitu *psychological capital* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

yang berjudul “**Hubungan Antara *Psychological Capital* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi**”.

B. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu menguji secara empiris dan mengetahui hubungan antara *psychological capital* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Unjaya.

C. MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan pengetahuan pada ilmu psikologi khususnya psikologi positif tentang hubungan antara *psychological capital* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dorongan kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi untuk meningkatkan *psychological capital* sehingga dapat mencapai kondisi *psychological well-being* yang baik.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta ilmu pengetahuan tentang hubungan antara *psychological capital* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

c. Bagi Dosen

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagi para dosen untuk mampu memberikan dukungan secara psikologis kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan.

D. KEASLIAN PENELITIAN

Keaslian penelitian ini merujuk pada beberapa penelitian terdahulu dengan karakteristik yang relatif dalam satu lingkup tema meskipun memiliki beberapa perbedaan dalam hal variabel, karakteristik subjek, jumlah subjek, lokasi penelitian, serta metode penelitian yang digunakan. Penelitian terkait dengan variabel *psychological well-being* dan *psychological capital* dalam psikologi sudah banyak dikaji, sebagian dari penelitian terdahulu menjadi dasar dalam penyusunan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara *Psychological*

Capital dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Unjaya”.

1. Keaslian Topik dan Tema

Penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik relatif sama yaitu penelitian yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir” (Aulia & Panjaitan, 2019), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terhadap hubungan yang kuat antara dua variabel dengan korelasi negatif. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel penelitian dimana penelitian tersebut menggunakan variabel kesejahteraan psikologis dan variabel tingkat stres, sementara penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel yang berbeda yaitu *psychological capital*.

2. Keaslian Teori dan Alat Ukur

Penelitian selanjutnya yaitu “*Relationship between Social Support and Psychological Well-Being of the Final Year Students*” (Saputra & Setyo Palupi, 2020), penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *social support* dengan *psychological well-being*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada penggunaan alat ukur, dimana pengukuran *psychological well-being* pada penelitian tersebut menggunakan skala *Javanese Psychological Well-being* yang dikembangkan Palupi, sementara penelitian yang akan

dilakukan menggunakan skala *Psychological Well-being* yang dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989.

3. Keaslian Subjek

Penelitian lain yang relatif sama diantaranya adalah “Hubungan Antara *Psychological Capital* dengan *Psychological Well-Being* pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Undip” (Rosalina & Siswati, 2018) penelitian ini menunjukkan hasil adanya hubungan positif yang signifikan artinya, semakin tinggi *psychological capital* maka tingkat *psychological well-being* akan semakin tinggi. Perbedaan penelitian terletak pada subjek penelitian ini adalah dokter muda, sementara subjek yang akan digunakan oleh peneliti adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

4. Keaslian Metode

Penelitian selanjutnya yaitu “Hubungan *Psychological Capital* dengan *Psychological Well-Being* pada Prajurit TNI-AD Disjarahad” (Faturrahman, Pratiwi & Hardas, 2019), hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, artinya semakin tinggi *psychological capital* maka akan semakin tinggi juga *psychological well-being* pada Prajurit TNI-AD Disjarahad. Perbedaan penelitian terletak pada subjek penelitian ini adalah TNI AD Disjarahad, sementara subjek yang akan digunakan oleh peneliti adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Unjaya. Selanjutnya metode pengisian skala yang digunakan berbeda dimana penelitian tersebut

menggunakan media *paper and pencil*, sementara dalam penelitian yang akan dilakukan menggunakan media *google form*.

Berdasarkan uraian keaslian penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa penelitian yang akan dilakukan ini merupakan penelitian yang benar-benar asli dari topik, teori, alat ukur, subjek hingga metode pengisian skala.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN