

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental adalah absennya disfungsi secara psikologis, emosional, perilaku dan sosial serta terjadinya fungsi yang optimal baik secara psikologis maupun sosial (Roeser et al, 1989 dalam Slee&Skrzypiec 2016:23). Kondisi sehat mental digambarkan dengan sikap individu yang menampilkan tingkah laku yang adekuat dan bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma dan pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan (Kartono, 1989 dalam Dewi 2012:11). Kondisi sehat mental individu dapat dilihat dari dua sisi, yaitu secara negatif dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu dengan terpenuhinya karakteristik individu sehat mental (Dewi, 2012). Karakteristik tersebut menurut Lowenthal (2006 dalam Dewi 2012:11) adalah kondisi atau sifat-sifat positif seperti kesejahteraan psikologis yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik atau kebajikan (*virtues*).

Kesehatan mental merupakan hal yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Menurut WHO (1964) kondisi sehat tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik individu namun juga keutuhan secara mental dan kesejahteraan sosial. Kondisi mental yang sehat dapat membantu individu menjalankan fungsinya secara optimal (Slee&Grace, 2016). Kesejahteraan mental atau kesehatan mental merupakan hal yang fundamental dalam konsep kesehatan karena membantu individu menyadari potensi mereka, menangani stres pada keseharian mereka, bekerja secara produktif dan terlibat dalam komunitas mereka (WHO, 2013). Kondisi mental yang sehat bukan hanya tentang tidak adanya penyakit tetapi juga tentang fungsi optimal yang dapat dijalankan individu, hal ini yang menjadi dasar untuk memahami konsep sejahtera bagi individu (Slee&Grace, 2016). Konsep kesejahteraan subjektif individu atau *subjective well being* adalah salah satu aspek dalam kesejahteraan psikologis yang mempengaruhi kondisi sehat mental (Davies, 2001).

Subjective well being atau kesejahteraan subjektif individu adalah evaluasi yang dilakukan individu terhadap kehidupannya (Diener, Suh, dan Oishi, 1999). Diener dan Oishi, (2005) menyampaikan bahwa evaluasi tersebut dilakukan pada 2 komponen yaitu komponen kognitif (*life satisfaction*) dan komponen afektif (*positive affect* dan *negative affect*). Individu dapat dikatakan memiliki *subjective well being* yang tinggi apabila individu tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, dan lebih sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan serta lebih jarang merasakan emosi negatif seperti khawatir dan kecewa (Utami, 2009). Secara lebih ringkas, Diener et al (1999 dalam Slee&Grace, 2016:17) mengatakan bahwa *subjective well being* (selanjutnya disebut SWB) adalah penilaian individu tentang seberapa baik kondisi emosional mereka dan kepuasan hidup mereka. SWB secara khusus menekankan bahwa individu dapat menilai sendiri tentang bagaimana kehidupan mereka (William&Diener, 2013).

Kondisi SWB individu berdampak pada kehidupan mereka. Tingkat SWB yang tinggi berdampak pada kesehatan dan juga sistem imun individu (Howell et al, 2007 dalam Diener & Chan, 2011). Sebuah penelitian jangka panjang juga menunjukkan bahwa tingkat SWB dapat berdampak pada kesehatan dan umur panjang (Diener&Chan,2011). Selain kesehatan, SWB juga berdampak pada pendapatan dan perilaku sosial individu (De Neve, dkk 2013). Namun, apabila tingkat SWB individu terbilang rendah maka akan menghasilkan dampak jangka panjang terutama bagi individu muda, dimana kondisi ini akan berdampak pada resiko mengalami depresi ketika dewasa (Fawaz&Lee, 2016). Pentingnya dampak SWB pada individu muda juga disampaikan dalam perayaan *World Mental Health Day 2018*. WHO menyampaikan bahwa kesejahteraan pada individu muda menjadi penting karena mereka banyak mengalami kondisi kehidupan seperti berpindah sekolah, berpindah rumah, dan mendapat berbagai tanggung jawab baru sebagai individu yang mulai memasuki tahap dewasa awal. Kondisi-kondisi tersebut beresiko mengganggu kesejahteraan mereka. Dukungan psikososial terutama dari sektor sekolah sangat dibutuhkan oleh individu muda, sehingga perlu dibangun kesadaran untuk mendukung hal tersebut (WHO, 2018).

Mahasiswa sebagai individu muda juga perlu diperhatikan kesejahteraannya. Kesejahteraan mahasiswa adalah hal yang menentukan keefektifan perannya di lingkungan belajarnya yang dalam hal ini adalah universitas tempat mahasiswa tersebut belajar (Furlon, 2004). Selain itu, kondisi SWB mahasiswa juga penting karena dapat mempengaruhi optimalisasi fungsinya di lingkungan kampus (Victorian Government, 2010) sehingga perlu dilakukan pemantauan terhadap kondisi kesejahteraan siswa untuk melihat apakah sekolah sudah melaksanakan fungsinya dengan baik (Prihartini dkk, 2005).

Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi SWB mahasiswa penting, namun pada kenyataannya melalui prelinimarey yang dilakukan peneliti terhadap 130 mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (selanjutnya disebut UKWMS sebanyak 54% mahasiswa mengevaluasi bahwa mereka lebih sering merasakan emosi negatif daripada emosi positif. Dimana, evaluasi terhadap emosi negatif dan positif merupakan komponen afektif dari SWB. Selain komponen afektif, terdapat juga komponen kognitif yang diukur pada mahasiswa UKWMS untuk menunjukkan tingkat SWB mereka. Komponen kognitif tersebut merupakan penilaian terhadap kepuasan hidup dan pencapaian individu. Dari 29 mahasiswa, sebanyak 37.9% mahasiswa mengaku tidak merasa puas dengan hidupnya, 51.7% merasa belum mendapatkan hal-hal penting yang diinginkan dalam hidupnya dan 62.1% merasa ingin merubah hal yang sudah terjadi dalam hidupnya. Berdasarkan hasil preliminary tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi SWB mahasiswa UKWMS rendah. Kondisi SWB yang rendah pada mahasiswa, menjadi sebuah masalah. Menurut Slee&Skrzypiec (2016) kesejahteraan mahasiswa sangat penting untuk membantu mahasiswa mencapai kondisi *flourish* dan mencapai keberhasilan akademik. Sehingga penting untuk meningkatkan kondisi kesejahteraan mahasiswa.

Kondisi SWB yang baik didukung oleh kondisi kedua komponen SWB yaitu *life satisfaction* dan *positive affect* dan *negative affect*. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kondisi SWB seseorang. Menurut Compton, salah satunya adalah Sense of Perceived Control. Sense of perceived control merupakan kepercayaan yang dimiliki individu bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengontrol hal-hal dalam kehidupannya. Menurut Peterson (1999) individu yang memiliki perceived of control memiliki keyakinan bahwa mereka dapat memilih perilaku yang dilakukan untuk memaksimalkan hasil yang baik atau meminimalkan hasil yang buruk. Tinggi rendahnya Sense of perceive control yang dimiliki individu berdampak pada SWB individu tersebut. Sebagai contoh dalam penyelesaian tugas, mahasiswa dengan sense of perceived control yang tinggi akan memilih untuk melakukan hal-hal yang dapat membantunya mencapai hasil yang baik, sedangkan mahasiswa dengan perceived of control yang rendah akan melakukan perilaku yang tidak mendukung mahasiswa mencapai hasil maksimal.

Salah satu bentuk perilaku rendahnya sense of perceived control adalah perilaku prokrastinasi. Banyak hal yang dapat mempengaruhi komponen dari SWB, salah satunya adalah perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi adalah kegiatan pengabaian terhadap suatu tugas yang penting, menunda mengerjakan hal yang tidak menyenangkan dengan melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, atau sengaja mengerjakan tugas yang tidak terlalu penting (Hebing, 2016). Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yang berarti “keputusan hari esok”, atau dapat diartikan sebagai “menunda” (Ghufron, 2003). Ferrari (2010) menyatakan bahwa semua orang pernah melakukan penundaan atau prokrastinasi dalam melaksanakan tanggungjawabnya.

Hal tersebut diperkuat dengan *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa UKWMS. Berdasarkan hasil preliminary pada 18 mahasiswa di UKWMS, 100% mahasiswa mengaku pernah melakukan prokrastinasi. Dari keseluruhan partisipan, 10 diantaranya mengaku merasakan emosi negatif seperti cemas, takut, sedih, tertekan, jengkel, malu dan takut setelah

mengalami dampak dari perilaku prokrastinasi. Kondisi ini berdampak pada komponen afektif dari SWB yaitu *positive affect* dan *negative affect*. Selain berdampak pada aspek afektif dari SWB dengan pengalaman emosi negatif, perilaku prokrastinasi juga berdampak pada aspek kognisi SWB yaitu *life satisfaction*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Maryam, Kiani & Dahar (2016) prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang negatif dengan *life satisfaction*, dimana ketika individu melakukan prokrastinasi maka kondisi *life satisfaction* individu menjadi rendah. Kondisi ini dapat menunjukkan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin rendah *subjective well being* mahasiswa (Maryam, Kiani, Dahar, 2016) sehingga perlu dilakukan penelitian terkait hubungan antara prokrastinasi akademik dan *subjective well being* pada mahasiswa khususnya mahasiswa UKWMS.

1.2 Batasan Masalah

Pada penelitian ini diberikan batasan masalah agar penelitian dapat terfokus dan sesuai sasaran. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik dan hubungannya dengan *Subjective Well Being* pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Variabel *subjective well being* tidak diukur secara langsung melainkan melalui dua komponennya yaitu *positive affect* dan *negative affect* dan komponen *life satisfaction*.

1.3 Rumusan Masalah

- a. Apakah ada hubungan antara prokrastinasi akademik dan *positive affect* dan *negative affect*?
- b. Apakah ada hubungan antara prokrastinasi akademik dan *life satisfaction*?

1.4 Tujuan Penelitian

- a. Mengetahui ada tidaknya hubungan antara prokrastinasi akademik dan *positive affect* dan *negative affect*.
- b. Mengetahui ada tidaknya hubungan antara prokrastinasi akademik dan *life satisfaction*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada ilmu Psikologi, khususnya bidang minat Psikologi Pendidikan dan Psikologi Positif dalam kajian mengenai Prokrastinasi Akademik dan kajian mengenai *Subjective Well Being*.

1.5.2. Manfaat Praktis:

a. Bagi subjek penelitian:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada subjek penelitian yaitu mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya tentang hubungan antara prokrastinasi akademik dan *subjective well being* sehingga mahasiswa dapat mengurangi prokrastinasi akademik untuk meningkatkan *subjective well being*-nya.

b. Bagi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait hubungan prokrastinasi akademik dan *subjective well being* pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sehingga pihak universitas dapat mengetahui kondisi lapangan dan menentukan metode yang lebih baik lagi untuk pelaksanaan kegiatan pendidikan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.