

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana (Asrun et al., 2020). Dalam mengerjakan skripsi atau tugas akhir, mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan, yakni kesulitan mendapatkan referensi, proses revisi yang sulit, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sulit ditemui dan membutuhkan waktu yang lama untuk memberikan *feedback*. Pada umumnya, mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan proposal skripsi atau skripsi dan memiliki usia sekitar 20 hingga 25 tahun. Menurut Arnett (dalam Santrock, 2018) individu yang berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun dikenal sebagai *emerging adulthood*, yaitu individu yang sedang dalam transisi masa remaja ke dewasa. Pada masa ini, individu mulai mempertimbangkan karir apa yang akan dilakukan dan apa yang ingin dicapai dalam identitas mereka. Pada penelitian yang dilakukan Schwartz (2016), *emerging adulthood* memiliki 2 sisi kehidupan, yaitu individu yang mampu bergerak ke arah jalur perkembangan yang lebih positif karena memiliki kesejahteraan yang lebih baik dibandingkan masa remaja, dan individu yang mengalami masalah, kecemasan, hingga depresi karena khawatir tentang masa depan mereka ketika bertumbuh dewasa. Individu yang berada dalam remaja akhir atau dewasa akan mulai memikirkan masa depan mereka dengan serius, terutama tentang karir pekerjaan yang akan dilakukan (Khatijatusshalihah et al., 2022). Bagi mahasiswa tingkat akhir yang belum mengetahui dengan jelas tentang karir masa depan, transisi dari masa perkuliahan ke dunia kerja dapat menyebabkan kecemasan dan tantangan yang besar.

Mahasiswa tingkat akhir juga dituntut dapat menyesuaikan diri selama proses penyusunan skripsi yang dilakukan secara individual sehingga mahasiswa tingkat akhir membutuhkan motivasi dan dukungan dari teman sebaya agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Berbagai kesulitan yang dialami dapat menyebabkan timbulnya tekanan dalam diri mahasiswa tingkat akhir. Semakin

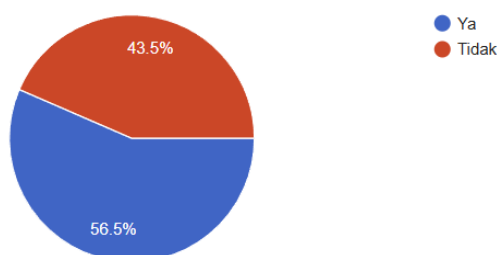
rumit proses penyusunan skripsi yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir, semakin besar juga tantangan yang dihadapi sehingga dapat menyebabkan gangguan stres (Hariaty et al., 2023). Menurut Fawzy (2017, dalam Maharani dkk., 2024), stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, penurunan kualitas tidur, penurunan prestasi akademik, penyalahgunaan obat-obatan, kehilangan kepercayaan diri, menurunnya kualitas dan kepuasan hidup, serta risiko penyakit mental hingga keinginan untuk bunuh diri. Menurut Wusqa & Novitayani (2022), ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat lainnya. Kondisi tersebut terjadi karena hambatan yang dialami mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi dalam menghadapi pendidikan mereka. Pada artikel detik.com (Aminudin, 2024), dilaporkan bahwa terdapat seorang mahasiswa semester 9 di kota Malang yang melakukan bunuh diri karena adanya hambatan dalam proses mengerjakan skripsi sehingga tidak kunjung selesai. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wusqa & Novitayani (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 11,2% mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori risiko bunuh diri yang tinggi, 68,3% pada kategori rendah, dan 20,5% pada kategori tidak berisiko bunuh diri.

Berdasarkan dampak yang ditimbulkan, hambatan yang dialami mahasiswa tingkat akhir berpotensi memengaruhi aspek dari *subjective well-being* yaitu aspek kognitif yang berkaitan dengan kepuasan hidup serta aspek afektif yang terdiri dari afektif positif dan afektif negatif. *Subjective well-being* merupakan evaluasi aspek kehidupan yang mencakup rasa aman, rasa nyaman, kepuasan hidup, dan kebahagiaan yang terbentuk dalam evaluasi afektif dan kognitif seseorang. Menurut Jasman & Prsetya (2023), *subjective well-being* yang rendah dapat memberikan efek negatif dan mengganggu kehidupan individu karena perasaan negatif tidak bahagia, mudah cemas, hingga menyebabkan risiko depresi. Menurut Pavot & Diener (2004), *subjective well-being* berkaitan dengan keberhasilan individu, misalnya individu dengan *subjective well-being* yang tinggi lebih sukses dalam menjalin hubungan sosial yang positif, sukses dalam pekerjaan, dan dapat mengatasi masalah dengan lebih baik. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *subjective well-being* tinggi cenderung merasakan emosi positif seperti

kepercayaan diri yang tinggi, kebahagiaan, kepuasan, serta optimisme menghadapi masa yang akan datang, sedangkan mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *subjective well-being* rendah cenderung merasakan perasaan negatif, seperti stres, frustrasi, hingga kecemasan yang dapat berpengaruh pada kepuasan hidup (Majesty et al., 2023)

Penelitian ini juga dilengkapi dengan *preliminary research* yang berisi tentang kondisi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dengan jumlah 85 responden. Pertanyaan dalam *preliminary research* diturunkan melalui tiga aspek *subjective well-being*.

1. Kehidupan saya saat ini sesuai dengan ekspektasi saya
85 responses

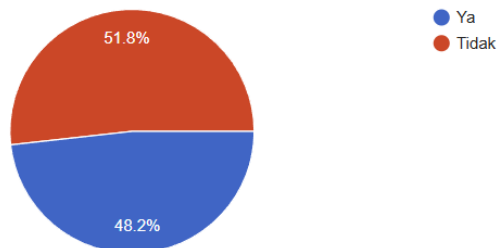


Gambar 1.1 *Pie Chart Preliminary Penelitian Subjective Well-Being*

Berdasarkan data dari *pie chart preliminary subjective well-being* dapat diketahui bahwa pada aspek kognitif, sebanyak 56,5% responden mempunyai kehidupan yang sesuai dengan ekspektasinya. Temuan ini diketahui melalui hasil data *preliminary* yang dilakukan peneliti bahwa sebanyak 48 responden merasa kehidupan saat ini sesuai dengan ekspektasi.

2. Saya lebih banyak merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif saat ini

85 responses

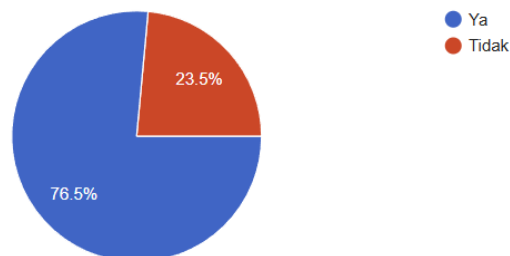


Gambar 1.2 *Pie Chart Preliminary Penelitian Subjective Well-Being*

Berdasarkan data dari *pie chart preliminary subjective well-being* dapat diketahui bahwa pada aspek afektif positif terdapat sebanyak 51,8% responden (44 responden) memilih jawaban “Tidak”, yang artinya lebih banyak merasakan emosi negatif dibandingkan emosi positif saat ini.

3. Saya mengalami stres yang cukup besar ketika menghadapi masalah

85 responses



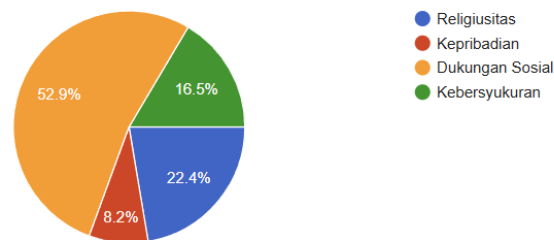
Gambar 1.3 *Pie Chart Preliminary Penelitian Subjective Well-Being*

Data *pie chart preliminary subjective well-being* selanjutnya pada aspek afektif negatif, dapat diketahui sebanyak 76,5% responden (65 responden) mengalami stres yang cukup besar ketika menghadapi masalah.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *subjective well-being*, yaitu religiusitas, kepribadian, dukungan sosial, dan tujuan hidup (Diener 1999, dalam Agustin & Zuroida, 2022). Dalam *preliminary research* yang dilakukan peneliti,

sebanyak 52,9% responden (45 responden) memilih dukungan sosial sebagai faktor paling penting dalam kesejahteraan dirinya.

Menurut Anda, manakah faktor dibawah ini yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan diri Anda?
85 responses



Gambar 1.4 *Pie Chart Preliminary Penelitian Subjective Well-Being*

Penelitian yang dilakukan Amelia et al. (2022) menunjukkan dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* secara signifikan pada mahasiswa rantau. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti & Purwantini (2025), yang juga menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa. Dukungan sosial dapat memberikan rasa dihargai, diterima, dan bantuan dalam mengatasi masalah atau tekanan. Kondisi tersebut berpengaruh pada aspek kognitif dan afektif positif *subjective well-being*. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang cukup penting untuk memengaruhi *subjective well-being* mahasiswa tingkat akhir.

Dukungan sosial merupakan pertukaran sumber daya antara dua atau lebih individu dengan tujuan untuk membantu atau mendukung satu sama lain sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan penerima (Shumaker & Brownell, dalam Zimet et al., 1988). Zimet et al. (1988) menggambarkan dukungan sosial sebagai bantuan yang didapatkan melalui teman, keluarga, dan orang penting lainnya sehingga individu dapat merasa dihargai. Menurut Hariani & Guspa (2024), dukungan sosial dapat memengaruhi cara individu dalam menghadapi permasalahan, misalnya ketika individu mendapatkan perspektif yang baru dan emosi yang lebih positif setelah menceritakan masalah atau kegagalan yang dihadapinya pada orang

terdekat. Penelitian yang dilakukan Damayanti & Purwantini (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial pada mahasiswa dapat meningkatkan *subjective well-being*. Sebaliknya, apabila dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa rendah, maka tingkat *subjective well-being* mahasiswa juga akan rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Wardani et al. (2023) menunjukkan hasil bahwa semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi kecemasan yang dialami. Sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses menyelesaikan studi.

Peneliti juga melakukan wawancara pada 3 mahasiswa tingkat akhir, didapati bahwa 3 informan tersebut mengalami stres dan cemas dalam menjalani perkuliahan sebagai mahasiswa tingkat akhir karena kesulitan mengerjakan proposal skripsi dan merasa cemas tidak dapat lulus bersama teman-temannya.

“Iya saya saat ini sedikit cemas sama proposal skripsi saya karena jujur belum ada kemajuan yang signifikan. Perasaan saya tidak baik-baik saja, cemas, tapi saya berusaha denial, gapapa bisa kok gitu. Kek takut ketinggalan gituloh. Aku mau ne lulus rame-rame gitu, terus juga kek dibantu juga sih sama temen-temen. Membantu mencari jurnal terkait”

(Y, Mahasiswa semester 6)

“Lumayan kesulitan sih karena emang jurnal-jurnalnya sangat dikit, yang buat topikku itu jurnalnya dikit, dikit pol jadi susah nyusunnya karna proposal kan harus banyak jurnal jadi lumayan susah lumayan bikin stres. Lebih sering marah, moodnya gaenak, emosi terus, oh mungkin kalo malem suka overthinking, ini bisa selesai nggak di periode ini, terus kayak temen-temen gimana, takut ketinggalan sama temen-temen, sampe pernah nangis”

(T, Mahasiswa semester 6)

“Aku sering merasa ke trigger sih sama topik skripsiku, waktuku juga kebagi sama ormawa jadi kewalahan, terus kek jadi kadang gaada motivasi, topik skripsiku kan tentang kekerasan gitu to, nah aku pernah liat angka kekerasan meningkat jadi aku nangis terus gaada motivasi lagi ngerjain skripsi”

(V, Mahasiswa semester 6)

Berdasarkan hasil data tersebut, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir tidak memenuhi aspek kognitif dan afektif positif *subjective well-being* karena cenderung

merasakan emosi negatif saat ini dan mengalami stres yang cukup besar ketika menghadapi masalah. Setelah itu, peneliti juga melakukan wawancara pada 3 mahasiswa tingkat akhir yang merupakan responden *preliminary research* untuk mengetahui lebih lanjut tentang permasalahan yang sedang dialami. Mahasiswa F mengatakan bahwa semasa mengerjakan skripsi, dirinya merasa tertekan hingga sempat tidak selera makan dan mengalami sulit tidur karena rasa perasaan takut dan cemas setiap kali harus melakukan bimbingan. Mahasiswa T mengatakan jika memang sulit beradaptasi dengan skripsi yang merupakan tugas besar, tapi dirinya bersyukur dengan kehidupannya yang diberikan oleh Tuhan karena memiliki lingkungan suportif yang mendukung ketika kesulitan, sehingga ia merasa walaupun saat ini adalah masa yang sulit tapi masih bisa dijalani tanpa merasa stres yang berlebihan. Kemudian mahasiswa B mengatakan jika dirinya merasa takut tidak bisa lulus bersama dengan teman-temannya karena kesulitan mendapatkan responden dalam penelitiannya. Kondisi tersebut menyebabkan B merasa cemas dan sering merasa *overthinking* hingga ia sering mengurung diri di kamarnya dan tidak mau bersosialisasi dengan orang sekitar. Berdasarkan hasil wawancara, dapat terlihat jika mahasiswa F dan B memiliki *subjective well-being* yang rendah karena cenderung merasakan perasaan negatif seperti takut, cemas, dan *overthinking* yang tidak memenuhi aspek kognitif dan afektif positif. Mahasiswa T memiliki *subjective well-being* yang tinggi karena memenuhi aspek kognitif yang mencakup kepuasan hidup, yaitu rasa syukur kepada Tuhan atas kehidupan saat ini dan aspek positif yang ditunjukkan ketika T merasa bisa mengatasi tekanan tanpa stres yang berlebihan karena memiliki lingkungan yang selalu mendukung.

Cohen et al. (1983) menyatakan bahwa *perceived stress* atau stres yang dirasakan dapat muncul ketika individu tidak dapat mengatasi situasi yang menekan. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat berpotensi menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Suryani 2004, dalam Rivaldi, 2024). Apabila stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir tidak diatasi dengan baik, kondisi tersebut dapat berpengaruh pada aspek kognitif dan afektif dari *subjective well-being* karena kepuasan hidup yang rendah dan cenderung merasakan perasaan negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Majesty et al. (2023)

juga menyatakan bahwa semakin tinggi stres yang dialami maka semakin rendah *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir, begitu pula sebaliknya. Dalam penelitian yang dilakukan Majesty dkk. (2023) dikatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi cenderung memiliki *subjective well-being* yang rendah karena stres yang dirasakan dapat menimbulkan perasaan negatif sehingga berpengaruh pada kepuasan hidup. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat stres yang rendah akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi karena mahasiswa tersebut lebih banyak merasakan emosi positif sehingga mengalami tingkat kepuasan hidup yang tinggi

Dalam konteks mahasiswa, penelitian terdahulu tentang dukungan sosial dan *subjective well-being* umumnya dilakukan pada mahasiswa di universitas tertentu dan mahasiswa secara umum (misalnya, Amelia et al. 2022; Hartini et al. 2025; Damayanti & Purwantini 2025), sehingga masih sedikit dijumpai penelitian yang spesifik membahas hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Mengingat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir juga dapat memengaruhi *subjective well-being* mereka, maka faktor stres tersebut perlu untuk dikontrol. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian ini untuk mengetahui lebih spesifik bagaimana hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir setelah mengendalikan *perceived stress*.

1.2 Batasan Masalah

Pada penelitian ini, terdapat beberapa batasan masalah yang telah ditetapkan, antara lain:

- a. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah dukungan sosial berdasarkan teori Zimet et al. (1988), *perceived stress* berdasarkan teori Cohen et al. (1983) dan *subjective well-being* berdasarkan teori Diener (1984).
- b. Dukungan sosial dibatasi pada tiga sumber dukungan sosial, yaitu dari keluarga, teman, dan *significant others* berdasarkan aspek dari alat ukur *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (Zimet et al., 1988).

- c. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir berusia 18-25 tahun yang sedang mengerjakan proposal skripsi atau skripsi.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

- a. “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* aspek kognitif pada mahasiswa tingkat akhir setelah mengendalikan *perceived stress*?”
- b. “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* aspek afektif pada mahasiswa tingkat akhir setelah mengendalikan *perceived stress*?”

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Menguji hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* aspek kognitif pada mahasiswa tingkat akhir dengan mengendalikan *perceived stress*.
- b. Menguji hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* aspek afektif pada mahasiswa tingkat akhir dengan mengendalikan *perceived stress*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Diharapkan melalui hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan terutama dalam bidang psikologi klinis untuk melihat bagaimana hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir dengan mengendalikan *perceived stress*.

1.5.2 Manfaat praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa untuk dapat memberikan dukungan sosial pada orang sekitar yang merupakan

mahasiswa tingkat akhir sehingga dapat membantu mereka meningkatkan *subjective well-being*.

b. Bagi Orang Tua atau Wali

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi untuk orang tua atau wali agar dapat memberikan dukungan kepada anak yang merupakan mahasiswa tingkat akhir sehingga dukungan tersebut meningkatkan *subjective well-being* mereka.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai referensi dan bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir dengan mengendalikan *perceived stress*.