

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena mengakhiri hidup menjadi peristiwa yang kerap terjadi di Indonesia, tak terkecuali di kalangan mahasiswa. Pada tahun 2023, dalam kurun waktu tiga bulan yaitu pada bulan Agustus-Oktober 2023, ditemukan empat kasus mahasiswa perguruan tinggi di Kota Semarang yang memilih untuk mengakhiri hidup (Rizqyana, 2023; Sholikha dkk., 2024). Berdasarkan informasi yang didapatkan dari berbagai laman berita, tidak dapat diketahui secara pasti mengenai penyebab dugaan bunuh diri keempat korban tersebut (Rizqyana, 2023; Rostanti, 2023). Namun, Nazib (2023), dalam artikel berita yang ditulisnya menyatakan bahwa berdasarkan proses penyidikan, dugaan awal penyebab bunuh diri yang dilakukan oleh dua dari keempat mahasiswa tersebut disebabkan karena depresi dan banyaknya tekanan yang dialami.

Banyaknya tindakan mengakhiri hidup yang terjadi pada mahasiswa dapat menjadi salah satu indikasi dari rendahnya kesejahteraan psikologis (Kurniasari dkk., 2019). Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu konsep psikologi positif yang terdiri atas enam komponen positif dalam menerima diri sendiri, mengembangkan otonomi dan tujuan hidup, memiliki hubungan baik dengan orang lain, selalu bertumbuh ke arah positif, dan mengelola lingkungan yang dimiliki. Apabila ditinjau dari dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (2014), perilaku bunuh diri pada mahasiswa yang salah satunya disebabkan karena depresi

dapat dikaitkan dengan ketidakmampuan mahasiswa dalam memenuhi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis secara optimal (Distina & Kumail, 2019). Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengembangkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis akan mengakibatkan pada tidak adanya tujuan hidup yang dimiliki, hubungan sosial yang memburuk, tidak memiliki kontrol terhadap lingkungan dan kemandirian, merasa dirinya tidak berharga dan mudah kecewa terhadap diri (Distina & Kumail, 2019; Eva dkk., 2020). Berdasarkan fenomena tersebut, diketahui bahwa kesejahteraan psikologis penting untuk dimiliki mahasiswa agar dapat berfungsi secara maksimal dan positif sebagai seorang individu serta mengembangkan kehidupan yang bermakna (Ryff, 2014).

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan mental yang memberikan dampak positif terhadap kehidupan individu (Eva dkk., 2020). Secara lebih rinci, kesejahteraan psikologis didefinisikan oleh Ryff (2014), sebagai keadaan yang tidak hanya mengacu pada kebahagiaan, perasaan senang, maupun pemenuhan nafsu, tetapi mengenai aktivitas individu untuk mencapai kehidupan yang bermakna dengan mengembangkan dimensi-dimensi yaitu penerimaan diri, tujuan hidup, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, dan penguasaan lingkungan. Individu dengan kondisi mental yang tergolong sejahtera secara psikologis dapat diketahui dari bagaimana individu mencerminkan perilaku-perilaku positif pada dimensi kesejahteraan psikologis (Ryff, 2014).

Berdasarkan tahap perkembangan, mahasiswa berada pada masa beranjak dewasa (*emerging adult*) dengan rentang usia kurang lebih 18-25 tahun (Santrock, 2018). Arnett (2014), menyebutkan bahwa salah satu ciri dari masa peralihan

menuju kedewasaan adalah instabilitas (ketidakstabilan). Pada periode ini mahasiswa akan menghadapi berbagai perubahan, baik itu pada lingkungan tempat tinggal, pendidikan, pekerjaan, maupun hubungan romantis (Santrock, 2018).

Berdasarkan penelitian Mariyanti (2017), data konseling dari Pusat Layanan Psikologi (PLP) Universitas Esa Unggul menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Psikologi mengalami berbagai permasalahan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, diantaranya seperti masalah akademik, keluarga, dan permasalahan personal. Serupa dengan data konseling tersebut, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro juga ditemukan mengalami permasalahan yang sama. Berdasarkan perolehan informasi studi pendahuluan dengan asisten Badan Konsultasi Mahasiswa Fakultas (BKMF) Psikologi Universitas Diponegoro pada bulan November 2023, BKMF Psikologi Universitas Diponegoro menerima berbagai keluhan terkait permasalahan yang dialami mahasiswa baik akademik maupun non akademik, seperti organisasi, pertemanan, finansial, bahkan relasi romantis. Eva dkk (2020) menguraikan bahwa berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa akan berpengaruh terhadap tingkat stres yang dimiliki mahasiswa sehingga dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis dimiliki.

Dalam menjalani pendidikan perguruan tinggi, mahasiswa akan mengalami beberapa fase kehidupan (Wahyudi, 2019). Fase pertama yaitu mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama yang memasuki semester satu dan dua. Mahasiswa tahun pertama umumnya mengalami perubahan dan permasalahan dalam melakukan adaptasi dengan lingkungan serta tanggung jawab yang baru (Putri dkk., 2022).

Fase selanjutnya yaitu mahasiswa tahun kedua yang memasuki semester tiga dan empat. Pada fase ini mahasiswa akan dihadapkan dengan peningkatan tekanan dalam studi dibandingkan semester sebelumnya karena mata kuliah pada tahun kedua menjadi lebih terspesialisasi (Liu dkk., 2019). Selanjutnya, mahasiswa tahun ketiga yang memasuki semester lima dan enam memiliki beban akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun kedua karena pada tahun ketiga mahasiswa telah menentukan minat penjuruan keilmuannya (Wahyudi, 2019). Pada fase ini, mahasiswa juga akan disibukkan dengan kegiatan kuliah praktik atau magang dan pengabdian seperti KKN. Lalu, fase terakhir yaitu mahasiswa tahun keempat yang memasuki semester tujuh dan delapan. Pada fase ini mahasiswa akan menjalani penyusunan skripsi atau tugas akhir sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana.

Penelitian Liu dkk. (2019) menguraikan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa pada tahun pertama, kedua, ketiga, dan keempat di Tiongkok menunjukkan adanya perbedaan ditinjau dari kecemasan, stress, dan depresi yang dialami. Pada mahasiswa tahun pertama, tingkat kecemasan menjadi yang paling tinggi dialami oleh mahasiswa dibandingkan mahasiswa tahun kedua, ketiga, maupun keempat. Sementara itu, mahasiswa tahun kedua cenderung lebih banyak mengalami stres dan depresi. Berbeda dengan mahasiswa tahun pertama dan kedua, mahasiswa tahun ketiga, mulai mengalami penurunan depresi, kecemasan, dan stres yang dialami. Kemudian, pada mahasiswa tahun keempat, kondisi kesejahteraan psikologis mulai membaik dengan tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang lebih rendah dibanding mahasiswa tahun pertama, kedua, dan ketiga. Temuan dari

penelitian Liu dkk. (2019) menjelaskan bahwa kondisi mental pada mahasiswa memburuk dari tahun pertama hingga tahun kedua, kemudian mengalami peningkatan pada tahun ketiga dan keempat.

Kualitas kesejahteraan psikologis pada individu diketahui dapat dipengaruhi beragam faktor. Salah satu prediktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial (Dewinta, 2021; Eva dkk., 2020). Menurut Weiss (dalam Bulmer, 2015), dukungan sosial adalah jenis interaksi yang tercipta dari pertukaran interpersonal yaitu dapat diberikan oleh individu, baik awam maupun profesional dan diterima sebagai sebuah bantuan oleh individu lain yang sedang mengalami kesulitan untuk mendapatkan kembali keseimbangan hidup. Penelitian Eva dkk. (2020), menguraikan bahwa pengembangan konsep dukungan sosial merujuk pada upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres atau tekanan yang dirasakan individu. Pemberian dukungan sosial kepada mahasiswa yang tengah mengalami tekanan dapat membantu mereka untuk kembali sehat secara mental dan psikologis yang kemudian berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis (Eva dkk., 2020).

Dukungan sosial dapat bersumber dari siapa pun. Pada mahasiswa, banyaknya interaksi yang tercipta antara dirinya dengan teman sebayanya membuat teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial yang penting selain keluarga. Hal ini sependapat dengan Santrock (2018), yang menyebutkan bahwa pada masa transisi menuju kehidupan perkuliahan, individu mempunyai waktu yang lebih banyak untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya. Mahasiswa usia 18-25 tahun yang tergolong dalam generasi Z memiliki relasi pertemanan yang

terbentuk berdasarkan karakteristik generasi Z yang fleksibel dan berorientasi pada kekeluargaan (Wijoyo dkk., 2020), sehingga interaksi sosial yang tercipta pada generasi Z masih membutuhkan adanya orang lain melalui jalinan persahabatan (Varlina dkk., 2023).

Karakteristik lain generasi Z dalam menjalin pertemanan yaitu menjadi lebih terbuka, mencari validasi dari hubungan sosial yang positif, memiliki kebutuhan dalam memperoleh dukungan sosial teman sebaya (Reo dkk., 2024), serta lebih sering menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dan berinteraksi (Suryani, 2017). Adanya keterbukaan dalam jaringan pertemanan mahasiswa generasi Z akan memberikan perasaan aman dan penghargaan, saling memahami, sehingga timbul rasa saling percaya terhadap teman sebaya (Varlina dkk., 2023). Selain itu, generasi Z yang dikenal pula dengan "*digital natives*" mampu menciptakan interaksi sosial yang dapat berlangsung secara tatap muka maupun secara dunia maya melalui media sosial (Varlina dkk., 2023). Dengan demikian, generasi Z dapat memperoleh dukungan sosial dalam bentuk yang lebih luas, salah satunya yaitu dukungan melalui media sosial (Suryani, 2017).

Penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Eva dkk. (2020) dengan subjek mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang angkatan 2015-2018 menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan mampu memberikan sumbangan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam riset tersebut, dukungan sosial khususnya dari teman sebaya diketahui lebih dibutuhkan mahasiswa daripada dukungan sosial dari keluarga. Serupa dengan riset sebelumnya, temuan Dewinta (2021) menguraikan bahwa kesejahteraan psikologis

mahasiswa internasional yang ada di Yogyakarta dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya dan kemampuan dalam mengembangkan pikiran positif. Berdasarkan dua riset terdahulu, dukungan sosial dari teman sebaya ditemukan dapat mempengaruhi dan diprediksi berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Dalam beberapa tahun terakhir, dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis ditemukan menjadi variabel yang banyak diteliti pada subjek mahasiswa. Beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya juga telah berusaha untuk menunjukkan korelasi positif antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada subjek mahasiswa (Dewinta, 2021; Mufidha, 2019; Safitri & Rusli, 2023; dan Wulandari dkk., 2024). Namun berdasarkan studi terdahulu, masih ditemukannya kesenjangan antara keadaan kesejahteraan psikologis yang ideal dengan kondisi dan fenomena sebenarnya di kalangan mahasiswa membuat peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada subjek dan kancah yang berbeda dengan penelitian terdahulu. Oleh karena itu, penelitian mengenai korelasi dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis dirasa masih memiliki urgensi untuk dilaksanakan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan jabaran latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan

kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara ilmiah terkait korelasi antara dua variabel yang diteliti yaitu dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada subjek mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini harapannya dapat memberikan sumbangan referensi pada ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial yang menyangkut dukungan sosial teman sebaya, dan psikologi positif yang menyangkut kesejahteraan psikologis, serta psikologi pendidikan yang menyangkut kancan dan subjek penelitian.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa dipilih sebagai subjek dalam penelitian, sehingga harapannya temuan penelitian ini mampu memberikan informasi tambahan terkait peran dukungan sosial teman sebaya bagi individu dan bagaimana kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada subjek mahasiswa. Selain itu, dengan adanya penelitian ini harapannya dapat membantu mahasiswa dalam menyadari kondisi kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

b. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Diharapkan, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi instansi, dalam hal ini perguruan tinggi untuk mengembangkan kegiatan atau program yang mampu berguna bagi peningkatan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental mahasiswa, khususnya bagi tempat di mana penelitian ini dilakukan selain adanya dukungan sosial teman sebaya.

c. Bagi Peneliti Berikutnya

Penggunaan penelitian ini sebagai sumber informasi tambahan diharapkan dapat membantu para peneliti lain yang memiliki minat untuk menggali permasalahan atau topik yang serupa.