

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi lulusan yang mampu mempersiapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang didapat melalui media perkuliahan kepada masyarakat (Latifah dkk, 2013). Menurut (Arinda, 2015) mahasiswa merupakan salah satu generasi harapan bangsa dimana masa depan yang dicita-citakan bangsa ini berada di tangan mereka, sehingga banyak mahasiswa yang ingin mendapatkan pendidikan dengan fasilitas yang terbaik. Ada mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi di daerah asalnya dan ada juga mahasiswa yang meninggalkan daerah asalnya untuk mendapatkan pendidikan di perguruan tinggi yang lebih baik di daerah lain. Mahasiswa yang meninggalkan daerah asalnya untuk menuntut ilmu pengetahuan di perguruan tinggi di daerah lain ini disebut mahasiswa perantau (Harijanto dkk, 2017).

Suntrock (dalam Hasibuan dkk, 2018) menambahkan bahwa masa transisi yang dialami mahasiswa, termasuk mahasiswa adalah perpindahan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Di tingkat yang lebih baru ini berbagai perubahan yaitu keharusan mahasiswa berinteraksi dengan mahasiswa lain yang berasal dari berbagai wilayah Indonesia dan berbagai budaya, perpindahan ke lembaga pendidikan yang lebih besar dan lebih kompleks, fokus ke peningkatan performansi akademik, dan mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Fisher dkk (dalam Halim, 2015) mengatakan kegagalan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan terhadap kejadian-kejadian yang menekan akan memicu timbulnya depresi dan berbagai emosi negatif lainnya, diantaranya akan muncul perasaan sedih, marah atau pesimis, ditambah dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan saat SMA, tentu akan memerlukan banyak tenaga dan energi. Keadaan ini dapat menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak puas dan tidak bahagia di dalam kehidupannya sehingga dapat menimbulkan rendahnya kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa.

Menurut Diener dkk (dalam Rini, 2017) *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif adalah hasil evaluasi atau penilaian seseorang secara kognitif dan afektif terhadap seluruh pengalaman hidup seseorang. Evaluasi kehidupan seseorang dalam kehidupan *subjective well-being* mencakup reaksi emosi positif terhadap kejadian dalam hidup, rendahnya muatan emosi negatif sebagaimana penilaian kognisi atau kepuasan dan pemenuhan hidup (Diener dkk dalam Ratnasari & Sumiati, 2017).

Menurut Carr (dalam Larasati, 2017) *subjective well-being* adalah kondisi psikologis positif yang khas dengan tingginya tingkat kepuasan hidup, tingginya tingkat afeksi positif dan rendahnya tingkat afeksi negatif. Pavot & Diener (dalam Lutfiyah, 2017) mengatakan *subjective well-being* merupakan salah satu prediktor kualitas hidup karena *subjective well-being* dapat mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan merasa lebih percaya diri, dapat menjalin hubungan sosial dengan lebih baik, serta menunjukkan performansi kerja yang lebih baik.

Veenhoven (dalam Maulina, 2014) mengatakan bahwa *subjective well-being* sebagai penilaian secara positif dan baik terhadap kehidupan yang mana seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila ia mengalami kepuasan hidup dan sering bersuka cita, serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan. Menurut Samputri & Sakti (2015) individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi, merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Individu tersebut juga kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa, dan tersenyum lebih banyak daripada individu yang tidak bahagia. Myers & Diener (dalam Samputri & Sakti, 2015) individu dengan *subjective well-being* yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan. Menurut (Halim, 2015) menjelaskan bahwa mahasiswa dikatakan memiliki *subjective well-being* yang baik apabila dalam kehidupannya lebih banyak emosi positif yang dirasakan seperti antusias dengan kehidupan akademiknya di kampus, optimis dalam menjalani hidupnya, aktif melakukan banyak hal yang diminati baik di dalam kampus atau di luar kampus, memiliki relasi sosial yang baik dengan teman atau lingkungan sekitar serta adanya kepuasan yang dirasakan berkaitan dengan hidupnya saat ini. Emosi-emosi negatif yang dirasakan terus-menerus tanpa adanya penyelesaian akan semakin menghambat seseorang untuk menjalani hidupnya dan mengembangkan dirinya. Dalam mengatasi emosi-emosi negatif, seseorang terlebih dahulu harus bisa menerima segala kenyataan dan masalah yang sedang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi-emosi negatif yang dirasakan. Sikap belas kasih ini sering disebut *self compassion*.

Halim (dalam Setyawan, 2018) menyatakan *Self compassion* berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi Budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Menurut Neff (dalam Setyawan, 2018) *self compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Individu yang lebih *self compassion*, memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia.

Menurut Bennett & Goleman (dalam Nockita, 2016) *self compassion* merupakan bentuk kepedulian dan kasih sayang yang ditujukan bagi diri sendiri selama melewati waktu-waktu sulit. Selain itu, Neff (dalam Nockita, 2016) menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* tinggi memiliki keberanian, keamanan secara emosional dan kebijaksanaan untuk melihat potensi yang dimiliki sehingga dapat memahami apa yang perlu dilakukan dan mengubahnya untuk menolong dirinya sendiri sehingga tidak sampai mengganggu aspek-aspek penting dalam hidupnya. Individu dengan *self compassion* nya juga cenderung dapat melihat kebutuhan akan kesehatannya, seperti kebutuhan untuk memeriksa kesehatannya ke rumah sakit, minum obat, berolahraga dan sebagainya. *Self compassion* yang tinggi juga membantu individu untuk memperhatikan diri mereka dengan lebih baik, meningkatkan kemampuan regulasi diri yang dapat mendorong kondisi fisik maupun kesejahteraan psikologis mereka. Dengan kata lain, selain dapat mengurangi sakit yang diakibatkan penderitaan dan dampak buruknya, *self compassion* juga membantu diri sendiri untuk memilih cara yang lebih berguna untuk hidup. Selain diri sendiri,

dukungan yang diberikan oleh orang lain baik dari orang tua, teman, ataupun orang terdekat juga diperlukan, dukungan dari orang lain ini disebut dengan dukungan sosial.

Dukungan sosial menurut Sarafino (dalam Tarigan, 2018) adalah perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima dari orang atau kelompok lain. Sarafino (dalam Tarigan, 2018) menambahkan bahwa orang-orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka ketika membutuhkan bantuan. Menurut Orford (dalam Tarigan, 2018) *social support* bekerja dengan tujuan untuk memperkecil pengaruh tekanan-tekanan atau stres yang dialami individu. Dengan kata lain jika tidak ada tekanan atau stres maka *social support* tidak berpengaruh. Smet (dalam Larasati, 2017) mendefinisikan dukungan sosial sebagai satu di antara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Segi fungsionalnya mencakup dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan perasaan, memberi nasihat atau informasi dan pemberian bantuan material. Dukungan sosial terdiri atas informasi atau nasihat verbal dan atau nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka yang mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Menurut Taylor (dalam Maulina, 2014) dukungan sosial adalah sebagai suatu informasi dari orang lain yang berupa cinta, perhatian, kepedulian, dan penghargaan serta merupakan jaringan komunikasi dan hubungan timbal balik dari orang tua, keluarga, teman, dan komunitas sosial.

Berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan pada tanggal 02 November 2019 pada 8 orang mahasiswa tahun pertama jurusan kedokteran didapatkan informasi bahwa diantara mereka ada yang berasal dari Jambi, Riau, Bengkulu, Medan, dan sebagainya merasa hidupnya berada pada masa yang sulit dan tidak seperti yang diharapkan. Hal ini dirasakan karena banyak hal-hal baru

yang harus mereka hadapi ketika menjalani hidup sebagai mahasiswa perantauan. Beberapa mahasiswa mengatakan adanya perasaan cemas tidak diterima di lingkungan dan membuatnya merasa tidak tenang serta sesekali merasa sedih karena harus berpisah dengan orang tua dan teman-teman di daerah asalnya.

Mahasiswa lainnya mengatakan bahwa mereka merasa asing dengan lingkungan barunya terutama dalam lingkungan kampus dan tempat mereka kos. Ada diantara mahasiswa cenderung menarik diri dari lingkungan barunya karena takut dan kurang percaya diri.

Ada mahasiswa yang merasakan suasana hatinya cepat berubah dan menjadi pribadi yang lebih sensitif. Dirinya merasa cepat marah, mudah untuk menangis dan tidak terlalu terbuka terhadap teman-temannya karena takut dianggap lemah. Dirinya juga merasa kurang puas dengan kehidupannya saat ini dan seringkali merasa sedih jika teringat orang tua dan teman-temannya di daerah asalnya. Kesedihannya bertambah jika melihat ada teman kampusnya yang kuliah diantar oleh orang tuanya dan bisa bertemu dengan orang tuanya setiap hari.

Penelitian mengenai *self compassion* dan *subjective well-being* pernah dilakukan oleh Aulia Rahmawati Seputro pada tahun 2016 dengan judul “Hubungan antara *Self compassion* dan *Subjective Well-Being* Pada Pendeta” Penelitian lain juga pernah dilakukan oleh Anindina Rizki Halim pada tahun 2015 dengan judul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang”. Penelitian selanjutnya oleh Ayulia Ningsih pada tahun 2017 dengan judul “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan *Subjective Well-Being* Pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai Di Kota Banda Aceh”.

Penelitian mengenai dukungan sosial dan *subjective well-being* pernah dilakukan oleh Larasati pada tahun 2017 dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Optimisme Dengan *Subjective Well-Being* Pada Remaja Tuna Daksa Di Bbrsbd Prof. Dr. Soeharso Surakarta”. Penelitian lain juga pernah dilakukan oleh Lutfiyah pada tahun 2017 dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Subjective Well-Being* Pada Anak Jalanan Di Wilayah Depok”. Penelitian selanjutnya oleh Jessica Harijanto dan Jenni Lukito Setiawan pada tahun 2016 dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Subjective Well-Being* Mahasiswa Perantau di Surabaya”. Penelitian lainnya oleh Rohmad 2014 dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sampel penelitian, tempat penelitian dan tahun dilakukannya penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Antara *Self Compassion* dan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Kedokteran Di Universitas Andalas Padang.

B. Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara *Self Compassion* dengan *Subjective Well- Being* pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran di Universitas Andalas Padang.
2. Apakah terdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Subjective Well- Being* pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran di Universitas Andalas Padang.
3. Apakah terdapat hubungan antara *Self Compassion* dan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well- Being* pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran di Universitas Andalas Padang.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka dapat disimpulkan tujuan penelitian yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *Self Compassion* dengan *Subjective Well- Being* pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran di Universitas Andalas Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Subjective Well- Being* pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran di Universitas Andalas Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *Self Compassion* dan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well- Being* pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran di Universitas Andalas Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi ilmu pengetahuan di bidang psikologi khususnya Psikologi Sosial dengan melihat dan mengaplikasikan ilmu yang ada khususnya teori tentang *subjective well-being*, *self compassion* dan dukungan sosial.

2. Manfaat Praktis

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana *self compassion* yang dimiliki pada mahasiswa khususnya mahasiswa dan dukungan sosial yang didapatkan sehingga mereka dapat lebih bersikap baik kepada diri sendiri apabila menghadapi masalah agar tercapai *subjective well-being* yang tinggi.

c. Bagi Pihak Kampus

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pihak kampus agar lebih memperhatikan mahasiswa untuk terpenuhi *subjective well-beingnya* dalam dunia pendidikan, seperti memberikan dukungan kepada mahasiswa dalam menjalani pendidikan agar dapat meningkatkan *well-being* mahasiswa.

d. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan dan pertimbangan maupun perbandingan dengan memperhatikan variabel-variabel yang diduga mempengaruhi *subjective well-being* dan dapat menggunakan sampel yang berbeda