

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan individu yang mengalami transisi dari jenjang sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA) baik dari sekolah menengah atas (SMA) ataupun sekolah menengah kejuruan (SMK). Menurut Hartaji (2012 : 5) menyatakan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani proses belajar dan menimba ilmu pada jenjang perguruan tinggi. Menjadi mahasiswa adalah suatu kebanggaan tersendiri dan sekaligus menjadi tantangan karena akan mendapatkan tanggung jawab yang besar yakni diharapkan bisa lebih mandiri dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi.

Menimba ilmu di jenjang perguruan tinggi tidak mudah. Selama menjalani proses pembelajaran mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan. Hal ini diungkapkan oleh Udhayakumar & Illango (2018) yang mengatakan bahwa “masalah – masalah yang terjadi pada mahasiswa yaitu tekanan waktu, ketakutan akan kegagalan, perjuangan untuk membangun identitas, tekanan keunggulan akademik dan kompetensi yang kuat”. Adanya permasalahan yang dialami dapat menyebabkan kesulitan pada mahasiswa dalam mencapai potensi yang optimal.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang dibutuhkan oleh mahasiswa agar dapat menghadapi permasalahan sehingga mampu mencapai keberhasilan. Turashvili & Japaridze (2012) bahwa ketika mahasiswa tidak bisa menghadapi permasalahan yang dialaminya maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis bukan hanya sekedar kebahagiaan atau terpenuhinya segala kebutuhan individu melainkan aktivitas jiwa yang selaras dengan kebajikan, dan diuraikan Aristoteles yaitu berjuang untuk mencapai yang terbaik dalam diri kita (Ryff, 2014). Artinya bahwa individu yang mampu bertahan saat dihadapkan dengan keadaan sulit serta mampu berjuang untuk terus mencapai apa yang diharapkan adalah individu yang memiliki kesejahteraan psikologis. Punia & Malaviya (2018) mengungkapkan bahwa “memiliki kesejahteraan psikologis bukan berarti individu harus merasa

baik sepanjang waktu, pengalaman emosi yang menyakitkan misalnya kekecewaan, kegagalan, kesedihan adalah bagian normal dari kehidupan, dan mampu mengelola emosi negatif atau menyakitkan ini sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang”.

Sepanjang kehidupan kesejahteraan psikologis akan berdampak pada kondisi individu. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungannya, Ryff (Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016). Kesejahteraan psikologis yang rendah pada mahasiswa dapat diakibatkan karena beberapa faktor seperti pengaturan waktu yang buruk, kualitas tidur yang buruk dan kurangnya dukungan. Husted (2017) mengatakan bahwa mengatur waktu secara efektif dapat mengurangi efek dari tekanan akademik yang mengarah pada kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi maka akan memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan orang dewasa yang kurang sehat secara mental serta menunjukkan produktivitas yang lebih besar dan penggunaan perawatan kesehatan yang lebih rendah (Ryff, 2014). Artinya mahasiswa sebagai orang dewasa perlu untuk memiliki kesejahteraan psikologis. Turashvili & Japaridze (2012) mengungkapkan bahwa ketika mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki sikap yang positif seperti kemampuan untuk menerima diri sendiri, mempunyai tujuan hidup, mampu menjalin hubungan yang berkualitas dengan orang lain, bersifat mandiri dalam berpikir dan bertindak, memiliki kemampuan untuk mengelola lingkungan yang kompleks agar sesuai dengan kebutuhan pribadi dan nilai-nilai, serta dapat terus tumbuh dan berkembang.

Membantu individu dalam mencapai perkembangan optimal merupakan tujuan dari bimbingan dan konseling sebagai bagian dari komponen pendidikan. Nastiti & Habibah (2016) mengatakan bahwa “layanan bimbingan dan konseling di tingkat perguruan tinggi dibutuhkan dan secara umum bertujuan membantu mahasiswa dengan mengiringi proses perkembangannya melewati masa-masa perguruan tinggi, sehingga terhindar dari kesulitan, dapat mengatasi kesulitan, membuat penyesuaian yang baik dan membuat arah diri sampai mencapai perkembangan optimal”. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat dikembangkan yaitu layanan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sebagai sarana dalam mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi pada mahasiswa. Yusuf (Yuliani, 2018) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis pada dasarnya termasuk tujuan dari layanan bimbingan dan konseling, yakni memberikan bantuan kepada individu agar mencapai kehidupan yang bermakna dan berbahagia baik secara personal maupun sosial. Langkah awal yang dapat dilakukan dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yaitu instrumentasi atau pengukuran psikologis.

Pengukuran kesejahteraan psikologis dalam bimbingan dan konseling utamanya sebagai fungsi pemahaman serta dasar untuk pengembangan program bimbingan dan konseling dalam upaya mengembangkan potensi mahasiswa. Keberadaan alat ukur yang valid dan reliabel dalam bidang bimbingan dan konseling merupakan hal yang penting. Aplikasi instrumentasi dapat dipandang sebagai kegiatan utama dan pertama dalam layanan bimbingan dan konseling. Utama dimaknai sebagai penting dan tidak bisa ditinggalkan. Artinya seluruh layanan bimbingan dan konseling tidak akan berjalan dengan baik tanpa didahului pemahaman diri dan lingkungan siswa. Pemahaman tersebut hanya akan terjadi jika konselor memiliki data atau informasi siswa, yang diperoleh melalui kegiatan aplikasi instrumentasi tersebut. Pertama, karena kegiatan aplikasi instrumentasi merupakan kegiatan terawal dari kegiatan bimbingan konseling lainnya (Putera & Muis, 2013).

Skala kesejahteraan psikologis merupakan alat ukur psikologis yang digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis individu. Skala kesejahteraan psikologis yang dikonsepsikan oleh Ryff adalah yang paling sering digunakan (Well, 2010 : 89). Skala ini memecah konstruksi menjadi 6 dimensi berbeda dan dianalisis secara terpisah, masing-masing dengan subskala mereka sendiri. Dimensi yang dianalisis adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup dan pengembangan pribadi. Skala kesejahteraan psikologis asli terdiri dari 20 item per skala dan mencakup total 120 item (Henn et al., 2016). Versi yang singkat memuat 84 item (14 item per skala), 54 item (9 per item per skala), 42 item (7 item per skala) dan 18 item (3 item per skala) juga telah digunakan dalam penelitian (Abbott et al., 2006). Melihat hal tersebut dapat dikatakan bahwa skala kesejahteraan psikologis Ryff telah mengalami pengembangan.

Pengembangan skala kesejahteraan psikologis selama 10 tahun terakhir menunjukkan telah banyak dilakukan. Abbot et al (2010) melakukan penelitian kepada wanita paruh baya berusia 52 tahun di Jakarta yang menggunakan 42 item skala Ryff dan menunjukkan bahwa subskala enam dimensi skala kesejahteraan psikologis dari Ryff, cukup mengukur tingkat kesejahteraan rata-rata, tetapi memiliki presisi pengukuran rendah pada level tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh (Gao & McLellan, 2018) kepada 772 remaja di daratan China yang menyelesaikan 33-item skala kesejahteraan psikologis yang telah disesuaikan. Data digunakan untuk menguji reliabilitas dan membangun validitas skala kesejahteraan psikologis yang diadaptasi dan menunjukkan bahwa lima dari enam sub-skala memiliki konsistensi internal yang dapat diterima, kecuali sub-skala otonomi. Penelitian lain dilakukan oleh (Viejo, 2018) kepada 197 remaja perempuan dan laki-laki di Andalusia (Spanyol) dengan usia 12-18 tahun yang mengadaptasi skala kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff. Skala ini terdiri dari 20 item yang dinilai pada skala Likert 6-point mulai dari benar-benar tidak setuju untuk benar-benar setuju. Hasil yang diperoleh mendukung skala kesejahteraan psikologis remaja sebagai instrumen valid dan reliabel, dengan indeks yang baik konsistensi internal dan penyesuaian faktorial dengan

model 4 faktor berdasarkan sub skala penerimaan diri, hubungan positif, otonomi dan pertumbuhan pribadi yang diusulkan oleh Ryff.

Skala kesejahteraan psikologis sudah digunakan di Indonesia. Peneliti menemukan beberapa penelitian yang menggunakan adaptasi skala kesejahteraan psikologis di Indonesia. Adaptasi tersebut menunjukkan skala kesejahteraan psikologis memiliki reliabilitas *alpha cronbach* dan korelasi item total yang beragam. Penelitian yang di Indonesia sebagian besar menggunakan skala kesejahteraan psikologis 42 item (Brebahama & Listyandini, 2016; Awaliyah & Listiyandini, 2017; Erpiana & Fourianalistyawati, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Savitri & Listiyandini (2017) menggunakan skala asli terdiri dari 42 item yang sudah diadaptasi sebelumnya oleh penelitian lain. Hasil perhitungan analisis item pada uji coba skala kesejahteraan psikologis, terdapat 6 item tidak dapat berfungsi dengan baik ( $r < 0.2$ ), sehingga hanya 36 item yang digunakan dalam proses pengambilan data. Dari hasil uji coba setelah menghapus 6 item, skala kesejahteraan psikologis memiliki nilai reliabilitas setiap dimensinya berkisar antara  $\alpha = 0,812 - 0,892$ , dengan korelasi item total yang memadai ( $r > 0.2$ ). Penelitian lain yang dilakukan Prabowo (2016) mengadaptasi skala kesejahteraan psikologis Ryff yang berjumlah 42 item, hasilnya adalah skala kesejahteraan psikologis memiliki validitas berkisar antara 0,316 - 0,613. Sedangkan uji reliabilitas sebesar 0,756, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen yang dipakai reliabel. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Awaliyah & Listiyandini (2017) yang mengadaptasi skala kesejahteraan psikologis 42 item. Berdasarkan pada uji analisa item alat ukur skala kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 42 item terdapat beberapa item yang tidak valid karena memiliki nilai  $< 0,2$  diantaranya item 2, 8, 36, dan 41, sehingga hanya 38 item yang digunakan dalam proses analisa data dan memiliki nilai reliabilitas berkisar antara  $\alpha = 0,617 - 0,755$  pada setiap dimensi. Namun penggunaan dalam skala kesejahteraan psikologis 18 item ditemukan pula dalam penelitian di Indonesia yakni yang dilakukan oleh Parila, dkk (2018). Hanya saja penelitian dengan 18 item tidak menjelaskan secara khusus mengenai hasil analisis dari skala tersebut. Menurut Ryff sendiri skala kesejahteraan psikologis 18 item tidak direkomendasikan

karena memiliki masalah psikometrik dan tidak melakukan pekerjaan dengan baik untuk menutupi isi dari enam konstruksi kesejahteraan.

Semua hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa adaptasi skala kesejahteraan psikologis memiliki reliabilitas dan validasi yang baik. Tetapi tidak menunjukkan proses adaptasi, sehingga terdapat langkah-langkah adaptasi yang harus diperhatikan kembali. Peneliti menemukan beberapa langkah adaptasi yang tidak sesuai dengan pedoman yang dibuat *International Test Commission* (ITC) pada tahun 2010. ITC merupakan suatu organisasi yang mempromosikan mengenai pengembangan, evaluasi, dan penggunaan suatu tes psikologis dan pendidikan secara benar. Ketidaksesuaian yang terlihat dari beberapa penelitian tersebut salah satunya dalam proses penerjemahan. Peneliti tidak dapat menemukan bagaimana dan siapakah yang bertanggung jawab atas penerjemahan yang dilakukan sedangkan dalam pedoman ITC ditekankan bahwa penerjemahan yang dilakukan harus dilakukan oleh pihak yang kompeten dan menguasai bahasa, budaya serta aspek psikologis dari bahan yang akan diterjemahkan (Hambleton, Merenda & Spielberger, 2005). Selain itu peneliti belum menemukan penelitian yang secara khusus mengembangkan atau mengadaptasi skala kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Indonesia.

Mengingat pentingnya kesejahteraan psikologis yang akan berdampak pada kondisi mahasiswa selama menjalani perkuliahan maka adaptasi skala kesejahteraan psikologis dibutuhkan guna mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis serta sebagai langkah dasar dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan adaptasi skala kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Indonesia. Adaptasi skala kesejahteraan psikologis Ryff ini diharapkan akan memfasilitasi serta mempermudah seluruh komponen perguruan tinggi untuk memahami sejauh mana aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dicapai oleh mahasiswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Kesejahteraan psikologis yaitu proses pemenuhan potensi manusia yakni sejauh mana seseorang menjadi orang yang berfungsi penuh, dimana individu mampu melewati hal-hal yang dianggap sulit dan mampu mencapai yang terbaik yang ada pada dirinya. Mahasiswa sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar.

Ketika mahasiswa tidak memiliki kesejahteraan yang baik maka akan mengalami kesulitan dalam mengatasi tantangan serta hambatan yang menjadi tanggung jawabnya. Untuk itu dibutuhkan suatu pemahaman mengenai kesejahteraan psikologis agar dapat mencapai perkembangan optimal sehingga diri individu itu akan terus berkembang dan mampu mencapai keberhasilan dalam hidupnya.

Bimbingan dan konseling sebagai bantuan profesional yang membantu individu untuk mencapai perkembangan yang optimal dibutuhkan pada jenjang perguruan tinggi. Layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi mencakup bagaimana mahasiswa dapat berkembang seoptimal mungkin. Kesejahteraan psikologis dalam konteks bimbingan konseling termasuk ke dalam tujuan layanan pribadi dan sosial. Hal dasar yang bisa dilakukan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yaitu menyediakan instrumen atau alat ukur yang berstandar.

Alat ukur yang paling sering digunakan untuk mengungkap tingkat kesejahteraan psikologis yaitu skala kesejahteraan psikologis (Well, 2010 : 89). Alat ukur ini dikembangkan oleh Ryff dan terdiri dari 120 item yang ditujukan kepada populasi orang dewasa (Viejo, 2018). Tetapi seiring berkembangannya penelitian skala kesejahteraan psikologis mengalami pengurangan item menjadi 84 item, 54 item, 42 item serta 18 item. Beberapa negara sudah menggunakan skala kesejahteraan psikologis ini dengan berbagai macam item bahkan ada yang sudah menggunakan skala kesejahteraan psikologis ini sesuai dengan kultur negaranya.

Permasalahannya adalah apakah skala kesejahteraan psikologis cocok untuk digunakan bagi mahasiswa di Indonesia, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alat ukur yang membantu memahami mahasiswa atau komponen pendidikan di perguruan tinggi dalam melihat sejauh mana kesejahteraan psikologis yang telah tercapai serta dapat dijadikan dasar atau langkah awal dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Artinya bagi mahasiswa apakah skala kesejahteraan psikologis merupakan alat ukur yang tepat untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis mereka sehingga dapat digunakan.

### **C. Rumusan Masalah**

1. Seperti apa proses adaptasi skala kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ?
2. Apakah skala kesejahteraan psikologis versi adaptasi memenuhi syarat sebagai alat ukur psikologis berdasarkan tingkat validitas dan reliabilitasnya ?
3. Bagaimana cara pengkategorisasian skala kesejahteraan psikologis versi adaptasi ?
4. Sejauh mana perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap skor yang dihasilkan dalam Skala Kesejahteraan Psikologis ?

### **D. Tujuan Penelitian**

1. Menghasilkan skala kesejahteraan psikologis versi adaptasi pada mahasiswa
2. Analisis terhadap tingkat standarisasi skala kesejahteraan psikologis hasil adaptasi bagi mahasiswa dilihat dari validitas dan reabilitasnya
3. Memperoleh cara pengkategorisasian skala kesejahteraan psikologis versi adaptasi
4. Analisis tentang pengaruh jenis kelamin terhadap skor yang dihasilkan dalam Skala Kesejahteraan Psikologis

## **E. Kegunaan Penelitian**

### 1. Manfaat Teori

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu memberikan tambahan dan pengembangan dalam ilmu psikologi secara umum, khususnya bidang bimbingan dan konseling terkait dengan pengembangan instrumen kesejahteraan psikologis. Serta memberikan sumbangsi untuk memberikan bukti empiris terkait teori kesejahteraan psikologis melalui pengukuran yang dibuat.

### 2. Manfaat Praktis

Melalui instrumen kesejahteraan psikologis dapat dijadikan dasar pertimbangan bagi konselor dalam upaya pembinaan dan pengembangannya individu terkait kesejahteraan psikologis.

## **F. Sistematika Penulisan**

### 1. BAB I : Pendahuluan

Terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

### 2. BAB II : Kajian Teori

Terdiri dari konsep kesejahteraan psikologis, konsep alat ukur psikologis dan keterkaitan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

### 3. BAB III : Metode Penelitian

Terdiri dari metode penelitian yang dipilih, pengembangan alat pengukur data, metode penarikan sampel, prosedur penelitian subjek penelitian serta analisis dan penafsiran data

### 4. BAB IV : Pembahasan dan Hasil

Terdiri dari deskripsi hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian

### 5. BAB V : Penutup

Terdiri dari simpulan dan rekomendasi