

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia melewati beberapa tahapan perkembangan. Salah satunya adalah masa dewasa awal yang melibatkan transisi dari masa remaja ke masa selanjutnya. Seringkali tahap emosional, sosial, berpikir dan lainnya mengalami perubahan. Tahap dikaitkan dengan kemampuan untuk menentukan masa depan dan merencanakan kehidupan sendiri dan juga selama masa transisi (peralihan) dari masa remaja ke masa dewasa, individu akan belajar berpikir abstrak, lebih ekspresif, mandiri dan bertanggung jawab (Papalia and Olds, 2001). Tahap peralihan dewasa awal akan melewati sebuah masa kritis yang dialami saat berada pada usia 20-an diakibatkan beberapa faktor seperti banyaknya paksaan dan tekanan hidup. Hal ini sering disebabkan oleh tuntutan lingkungan yang menuntut kemampuan untuk mengambil tindakan dan merencanakan masa depan (Arnett, 2000), serta tekanan dari kebutuhan pendidikan (Kartika et al.,2018).

Masa dewasa awal biasanya individu akan berada pada tingkatan pendidikan perguruan tinggi atau dikatakan sebagai seorang mahasiswa. Mahasiswa adalah individu berusia 18-25 tahun yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta (Siswoyo, 2007). Adanya tekanan akademik maupun non akademik untuk menentukan masa depan dan kekhawatiran akan masa depan semakin tinggi dan dorongan akan keberhasilan dari lingkungan sekitarnya. Banyaknya stres yang bertumpuk akibat dari tekanan yang sedang

dihadapi sehingga memunculkan banyak masalah baru yang berkaitan dengan emosi serta perubahan tingkah laku (Jackson & Warren, 2000).

Saat seorang individu belum dapat menghadapi maupun melewati perubahan emosional di masa dewasa awal, maka akan membuat ia tetap terpuruk pada masalah yang ada atau bahkan bisa saja ia berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Berdasarkan survei oleh *World Health Organization* (WHO) bahwa pada umur 20-an tahun sering dalam mengalami gangguan kesehatan mental yang diakibatkan oleh banyaknya adaptasi lingkungan maupun penyesuaian psikologis, emosional maupun finansial (Kompas.com, 2021). Menurut data kepolisian di Indonesia pada tahun 2021 terdapat 671 orang yang melakukan tindakan bunuh diri yang disebabkan oleh gangguan kesehatan mental. Menurut Dr. Celestinus jika bunuh diri rentan terjadi pada usia 15-29 tahun (Galamedia.Pikiran-Rakyat.com, 2021).

Salah satu cara dapat membantu mahasiswa mengatasi banyaknya tekanan pada akademik dan non akademik, dengan meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan diri sendiri. *Self-efficacy* merupakan keyakinan didalam diri individu tentang kemampuannya untuk melakukan perilaku tertentu atau dalam mencapai tujuan tertentu (Bandura,1997). Peningkatan pada *self-efficacy* berpengaruh dalam kemampuan meyakinkan diri sendiri dalam menghadapi masalah. Sehingga dalam melewati berbagai tekanan maupun rintangan pada bangku pendidikan. Adanya *self efficacy* yang tinggi dapat mengatasi berbagai masalah dengan baik namun jika pribadi dengan *self efficacy* yang menurun atau rendah, maka akan tetap terpuruk dengan masalah yang sedang dihadapi dan memilih untuk menghindari masalah.

Hal ini dibuktikan dengan telah dilakukannya studi pendahuluan melalui *google form* yang dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang pada 30 Oktober 2021 dengan 29 responden dengan menunjukkan hasil dari 24 responden mengaku sedang berada ketidak stabilan emosi seperti mudah gelisah, takut gagal, kurang percaya diri, dan sering memikirkan masa depan secara berlebihan sehingga mereka membutuhkan dukungan sosial untuk meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan diri sendiri. Disimpulkan jika mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang memiliki *self efficacy* yang rendah yang seharusnya sebagai mahasiswa perlu untuk memiliki *self efficacy* yang tinggi.

Self efficacy bagi mahasiswa adalah hal yang sangatlah penting, dikarenakan semakin banyak tuntutan dan tekanan yang dialami. Adanya tugas dan tanggung jawab yang dilakukan oleh mahasiswa tidaklah mudah, mulai dari tekanan akademik, berharap mendapatkan pekerjaan yang layak dan stabil secara ekonomi. Dibuktikan oleh artikel yang dibuat Prajna Syifa P.D (2021) yang diunggah melalui kumpara.com dengan isi artikel tersebut menggambarkan kehidupan mahasiswa yang banyak tugas dan banyak tuntutan pada lingkungan sehingga *self efficacy* dapat efektif membantu mengatasinya dikarenakan dapat meningkatkan kemampuan pada diri sendiri. *Self efficacy* menjadi unsur penting dalam membantu mahasiswa melewati masa-masa yang sulit, tetapi *self efficacy* tidak begitu saja terbangun harus ada faktor pendorong lain yang dapat membentuknya.

Sesuai dengan studi pendahuluan diatas yang menunjukkan jika faktor utama yang dapat membantu meningkatkan *self efficacy* adalah dukungan sosial. Manfaat dukungan sosial adalah peningkatan produktivitas, peningkatan

kesejahteraan psikologis dan pengendalian diri dengan rasa memiliki, identifikasi diri, peningkatan harga diri, dan pengurangan stres (Johnson, 1991). Dukungan sosial yang diberikan kepada seorang mahasiswa tentunya dapat dari beberapa pihak seperti keluarga atau teman sebaya. Namun terkadang teman sebaya hanya bisa saling memahami tanpa memberikan sebuah solusi dan juga tidak adanya waktu selalu bersama sehingga dukungan sosial teman sebaya tidak dapat sepenuhnya diandalkan. Adanya peran keluarga bisa membantu seorang individu dalam meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan diri. Menurut Oktari et.al (2022) peran orang tua berkaitan dengan adanya respon pengasuhan yang tepat dan sehingga orang tua memiliki peran kontribusi bukan hanya untuk perkembangan anak namun juga terhadap aspek lainnya.

Penelitian oleh Benight and Bandura menunjukkan 60% orang tua memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi dalam menangani perkembangan anak yang berkaitan dengan kemajuan dan perkembangan yang pesat dalam kehidupan. Bahkan salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah dukungan sosial keluarga (Benight and Bandura,2003.) Dukungan sosial keluarga merupakan perilaku keluarga terhadap individu dengan menerima anggota keluarga dan mampu memberikan dukungan (Friedman,1998). Keluarga adalah dua individu atau lebih yang disatukan oleh kebersamaan sehingga memiliki kedekatan secara emosional. Keluarga adalah salah satu faktor pendukung yang dapat memberikan dukungan sosial. Hal ini berkaitan adanya kedekatan antara seorang anak dengan orang tua sehingga dengan begitu keluarga dapat meningkatkan kepercayaan diri, nilai diri dan kesehatan secara fisik, lalu muncul sebuah rasa aman yang terjadi antara anak dengan keluarga (Gottlieb dalam Friedman,1998).

Menurut Friedman et al (2010) keluarga memiliki empat fungsi yaitu pertama fungsi afektif yang artinya memberikan dukungan dan bertanggung jawab atas kebutuhan sosio emosional anggota keluarga. Kedua fungsi sosialisasi yaitu keluarga sebagai sarana bagi anak dalam membentuk kepribadian sebagai manusia sosial dalam lingkungan diluar keluarga. Ketiga fungsi ekonomi yaitu keluarga sebagai penyedia seluruh kebutuhan finansial. Keempat fungsi perawatan kesehatan yang artinya keluarga sebisa mungkin menyediakan segala kebutuhan kesehatan secara fisik maupun psikologis bagi anggota keluarganya. Dengan begitu keluarga memang menjadi peran penting bagi individu pada dewasa awal karena sejak awal lahir, tempat pertama yang menjadi tumpuan adalah keluarga. Disimpulkan jika individu dengan rentang usia 18-29 tahun rentan mengalami ketidak stabilan emosi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang oleh karena itu perlunya meningkatkan *self efficacy* untuk membantu meningkatkan rasa kepercayaan diri dalam diri sendiri dan terhadap kemampuan didalam diri sendiri.

Pada sebuah penelitian oleh Yasinta Raharjayanti (2019) dengan judul penelitian “Dukungan Sosial Keluarga dan *Self efficacy* Siswa SMP dalam Menghadapi Ujian Nasional”. Dengan hasil bahwa dukungan sosial keluarga mampu meningkat *self efficacy* dengan hasil kuisisioner 10,7% dimensi instrumental atau penghargaan dan dorongan untuk maju diberikan orang tua kepada anak sehingga efektif dalam meningkat *self efficacy* terhadap siswa SMP yang akan menjalani ujian nasional. Selaras juga penelitian oleh Maharani et.al (2021) dengan judul “Hubungan Antara *Self efficacy* dan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Siswa SMK Negeri 1” menunjukkan hasil bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial saling berkaitan dalam meningkat resiliensi, oleh karena itu

dua hal tersebut dapat saling terhubung. Dengan hasil memiliki hubungan yang signifikan ($R^2=0,698$, $p = < 0,05$ yang artinya signifikan antara dukungan sosial dengan *self efficacy* dalam mempengaruhi resiliensi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang”. Subyek penelitian adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dengan rentang umur 18-29 tahun, hal ini dikarenakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang telah mempelajari banyak ilmu tentang kesehatan mental seperti ilmu tentang psikologi abnormal, psikologi positif, psikologi klinis maupun ilmu psikologi lainnya yang ternyata belum cukup untuk menangani masalah yang sedang mereka alami saat ini yaitu rendahnya *self efficacy* (Kurikulum Tahun Akademik 2018/2019). Dan juga peneliti ingin memulai penelitian dalam lingkup sekitar yang lebih kecil untuk mempermudah data yang didapatkan dan tentunya untuk mendapatkan hasil penelitian yang diharapkan dan tentunya sebuah perubahan dimulai dari lingkup yang paling kecil di sekitar kita.

B. Rumusan Permasalahan

Melalui uraian latar belakang diatas dapat disimpulkan jika rumusan masalahnya adalah apakah ada pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *self-efficacy* pada di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang ?

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Melalui uraian latar belakang diatas dapat disimpulkan jika penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *self-efficacy* mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

2. Manfaat

Manfaat dari penelitian ini dapat teruraikan dengan sebagaimana berikut ini :

a. Secara teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan tentunya pengetahuan baru bagi pembaca yang berkaitan dengan pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *self-efficacy* pada mahasiswa.
2. Penelitian ini juga dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan terkhusus pada psikologi klinis, psikologi sosial dan psikologi perkembangan dengan fokus dewasa awal khususnya yang berkaitan dengan penanganan dalam menghadapi masa-masa sulit di dunia pendidikan.

b. Secara Praktis

1. Bagi mahasiswa bisa menjadi sebuah introspeksi dan juga penanggulangan dalam menghadapi rendahnya *self efficacy* .
2. Bagi keluarga bisa menjadi masukan dan saran dalam menghadapi anak atau bahkan anggota keluarga lain yang memiliki *self efficacy* yang rendah. Agar dapat membantu meningkatkan dengan dukungan sosial.
3. Bagi pembaca dari kalangan umum atau non mahasiswa bisa menjadi sebuah ilmu dan informasi baru dalam adanya pengaruh dukungan sosial

keluarga terhadap *self efficacy* pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

4. Bagi peneliti bisa menjadi acuan fenomena berkaitan pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap *self efficacy* pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Sebelumnya telah diteliti penelitian yang serupa namun tidak secara keseluruhan, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Susi N.N (2021) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan *Self-Efficacy* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN BATUSANGKAR” yang dilakukan di Batusangkar. Dengan subyek penelitian merupakan mahasiswa dengan jurusan Bimbingan dan Konseling di IAIN Batusangkar yang terdiri atas 4 angkatan yaitu 2016,2017,2018 dan 2019 dengan jumlah total populasi adalah 384. Dimana hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi variabel sebesar $0,2293 > 0,05$ sehingga menunjukkan hasil jika terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *self-efficacy*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Shilla F.M (2020) dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Optimisme Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Psikologi UIN AR-Raniry ” yang dilakukan di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Dengan subyek penelitian yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sehingga rentang usia sampel adalah 21-25 tahun dengan subjek utama yaitu 84 mahasiswa yang sedang menjalani program skripsi di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. Dengan adanya hasil jika koefisien korelasi analisis *product moment pearson* sebesar 0,710 artinya adanya keterkaitan dukungan sosial keluarga dengan sikap

optimisme pada mahasiswa. Jika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari keluarga akan menaikkan tingkat optimisme dari mahasiswa yang sedang menjalani skripsi maupun sebaliknya jika kurangnya dukungan sosial keluarga akan menurunkan tingkat optimisme mahasiswa.

Penelitian lainnya oleh Novianti et.al (2019) “ Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Self-Efficacy* Penyalahgunaan NAPZA Pada Tahap *Re-Entry* Di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido Sukabumi ” dengan subjek utama penelitian adalah 41 orang penghuni Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido Sukabumi. Hingga hasil penelitian ditemukan uji normalitas pada variabel dukungan sosial keluarga sebesar 0,733 lalu untuk uji normalitas pada variabel *self-efficacy* adalah 0,937 lalu untuk hasil uji regresi linear dengan nilai signifikan 0,000 ($0,000 < \text{dari } 0,05$) menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka akan semakin tinggi juga *self-efficacy*. Dengan kesimpulan jika variabel dukungan sosial keluarga berpengaruh pada *self-efficacy* bagi pengguna napza yang sedang direhabilitasi. Dengan adanya dukungan sosial keluarga cukup berpengaruh bagi pada pengguna napza dalam meningkatkan *self-efficacy* pada residen dengan taraf kesulitan tugas, kekuatan dan keumuman.

Sehingga dengan adanya tiga penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan jika dukungan sosial keluarga mengambil peran yang baik dan berpengaruh dalam meningkatkan *self-efficacy* seseorang dalam berbagai masalah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah variabel terikat adalah *self efficacy* dengan variabel bebas adalah dukungan sosial keluarga. Dengan subyek mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang terhitung mahasiswa aktif pada semester genap tahun 2021-2022. Tempat penelitian yang dilakukan juga berbeda, dimana pada

penelitian pertama dilakukan di IAIN Batusangkar (Sumatera Barat), penelitian kedua di UIN Ar-Raniry (Banda Aceh), dan penelitian ketiga di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido Sukabumi. Dan pada penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka yang berlokasi di Kota Malang, Jawa Timur. Dari beberapa penelitian yang sebelumnya juga mengaitkan dukungan sosial keluarga dengan variabel lain seperti pada penelitian kedua yang mengaitkan dengan optimisme.