

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesejahteraan Psikologis

Menurut Kementerian Koordinator Kesejahteraan rakyat, sejahtera berarti suatu kondisi masyarakat yang sudah terpenuhi kebutuhan dasarnya, yaitu sandang, pangan, papan, pendidikan, pekerjaan dan sebagainya.

Ryff mencoba untuk mengintegrasikan beberapa teori psikologi yang dianggapnya berkaitan dengan konsep kesejahteraan psikologis untuk menambah kelengkapannya. Teori-teori psikologi klinis yang digunakan diantaranya yaitu konsep aktualisasi diri milik Abraham Maslow, konsep kematangan yang diambil dari teori milik Allport, konsep fully function milik Rogers, konsep individuasi dari Jung. Selain itu juga ada beberapa konsep lain yang diambil dari teori perkembangan khususnya psikososial juga konsep mengenai kesehatan mental (Ramdhani.2009: 39).

Menurut Doyle, Hanks, dan MacDonald (dalam skripsi Psychological Well-Being Perempuan Bekerja Dengan Status Menikah dan Belum Menikah, Lakoy, 2009), kesejahteraan psikologis adalah refleksi dari happiness, emotional well being, dan positive mental health. Emotional well being adalah pikiran dan perhatian berkenaan dengan perasaan depresi, anxiety dan frustrasi, harapan hidup, kemampuan untuk relaks, dan berbahagia dengan hidup (Bolang.B.D.A.2012:13). Psychological Well-Being menurut Carol D. Ryff, adalah sebuah konsep dinamis yang

mencakup dimensi subjektif, sosial dan psikologis serta perilaku yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis.

(<http://chandresetiawan6.wordpress.com>. 2011/11/04).

2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Enam dimensi well-being yang merupakan intisari dari teori-teori positive functioning psychology yang dirumuskan oleh Ryff juga dalam jurnal ilmiah berjudul “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations On The Meaning of Psychological Well-Being” (1989) mengembangkan kesejahteraan psikologis menjadi 6 dimensi sebagai berikut :

a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah bagaimana individu tersebut menerima diri sendiri secara apa adanya dan pengalamannya. Dengan adanya penerimaan diri secara apa adanya, baik dari segi positif maupun dari segi negatif, individu dimungkinkan memiliki sikap positif, maka sikap toleransi terhadap frustrasi dan pengalaman tidak menyenangkan akan meningkat. Penerimaan diri juga dapat didefinisikan sebagai karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal dan kematangan perjalanan hidup.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Hubungan Positif dengan Orang Lain merupakan tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari oleh kepercayaan, serta perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat. Hubungan tersebut bukan

hanya sekedar menjalin hubungan dengan orang lain guna memenuhi kebutuhan psikologis seperti keintiman, tetapi hubungan tersebut sudah melbatkan pengalaman diri sebagai metafisik yang dihubungkan dengan kemampuan menggabungkan identitas diri dengan orang lain serta menghindarkan diri dari perasaan terisolasi dan diri sendiri

c. Otonomi

Otonomi adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal. Atribut ini merupakan dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan individu berasal dari dirinya sendiri, tanpa adanya kendali dari orang lain. Individu yang berhasil mengaktualisasikan dirinya menunjukkan fungsi otonomi dan ketahanan.

d. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Menurut Ryff (1995) individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki rasa menguasai, berkompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang di tawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Dan sebaliknya penguasaan lingkungan yang rendah akan membuat

individu cenderung sulit mengembangkan lingkungan sekitarnya kurang menyadari kesempatan yang ditawarkan di lingkungan dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia di luar diri.

e. Tujuan Hidup

Individu yang positif pasti memiliki tujuan, kehendak, dan merasa hidupnya terarah pada tujuan tertentu, yang memberikan kontribusi pada perasaan bahwa hidupnya berarti. Dalam penjelasannya, Ryff (1995), bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang baik dikatakan memiliki tujuan hidup dan arah kehidupan, merasa memiliki arti tersendiri dari pengalaman hidup masa kini dan masa lalu, percaya pada kepercayaan tertentu yang memberikan arah hidupnya serta memiliki cita-cita atau tujuan hidupnya

f. Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi merupakan tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai manusia. Kemampuan ini merupakan gagasan dari individu untuk terus memperkuat kondisi internal alamiahnya. Dalam diri individu terdapat suatu kekuatan yang terus berjuang dan melawan rintangan eksternal, sehingga pada akhirnya individu berjuang untuk meningkatkan kesejahteraan dari pada sekedar memenuhi aturan moral. (Liputo. 2009: 21-26).

3. Faktor Kesejahteraan Psikologis

Manusia pada umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda. Ryff (1995) menyatakan bahwa empat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis manusia adalah sebagai berikut :

a. Usia

Menurut Ryff (1995), ada perbedaan antara usia dengan kesejahteraan psikologis. Kemudian Ryff dan Singer, dalam Jurnal *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Health* (Lakoy, 2009), menemukan bahwa beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

b. Jenis Kelamin

Menurut Ryff (1995), perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang lebih positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik dari pada pria.

c. Status Sosial Ekonomi

Menurut Ryff dan Singer dalam Jurnal *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Health* (Lakoy, 2009), mengatakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis

individu. Di temukan kesejahteraan psikologis yang tinggi pada individu yang memiliki stats pekerjaan yang tinggi.

d. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah hal-hal yang berkaitan dengan rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang di persepsikan. Hal-hal tersebut dapat di dapatkan dari orang-orang yang ada disekeliling kita.

e. Daur Hidup Keluarga

Sejumlah peneliti telah melakukan studi dengan menggunakan indikator kesejahteraan psikologis seperti konsep diri, kesehatan mental dan kepuasan hidup, untuk mempelajari hubungan antara daur hidup keluarga dengan kesejahteraan psikologis dari anggota keluarga.

4. **Gawai atau gadget**

Gawai adalah sebuah perangkat mekanikal atau alat elektronik yang mempunyai fungsi tersendiri dengan ukuran yang kecil atau praktis dan berfungsi untuk mempermudah atau membantu aktifitas dalam kehidupan sehari-hari dengan perangkat (alat) yang lebih praktis (Catur Hidayat, 2021).

B. Kajian Hasil-hasil penelitian yang relevan

Suatu penelitian dikatakan relevan jika penelitian tersebut merupakan uraian sistematis tentang hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu yang relevan sesuai dengan substansi yang diteliti. Fungsinya untuk memposisikan penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang akan

dilakukan. Beberapa penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang dilakukan. Beberapa penelitian yang dianggap relevan dengan penelitian ini, diantaranya :

1. Deflin Nonis Jilly Anandayu, (2020) Kecemasan Akademik Dan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Yang Mengalami BDR (Belajar Dari Rumah), menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik pengambilan data dilakukan dengan cara mengisi angket atau kuisisioner di Google Form pada internet serta hasil penelitian skala motivasi menyelesaikan skripsi disusun dari indikator yang diungkapkan oleh Sardiman yaitu (a) Tekun dalam menghadapi tugas; (b) Ulet menghadapi kesulitan; (c) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah; (d) Lebih senang untuk bekerja sendiri; (e) Cepat bosan pada tugas-tugas rutin; (f) Dapat mempertahankan pendapat; (g) Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini; dan terakhir (h) Senang mencari dan memecahkan masalah. Adapun terdapat persamaan penelitian yang dilaksanakan Deflin dengan peneliti adalah motivasi menyusun skripsi selama masa pandemi. Sedangkan perbedaan penelitian yang dilaksanakan oleh Deflin lebih menitik beratkan pada motivasi mahasiswa dalam menyusun skripsi di masa pandemi. Sementara penelitian yang akan dilakukan peneliti lebih fokus pada penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menyusun skripsi di masa pandemi.

2. Ayu, Ernaningsih Diah and , Dra. Hariyatmi, M.Si., (2020) Analisis Kesulitan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FKIP UMS Dalam Penulisan Skripsi Selama Pandemi COVID-19 Tahun Akademik 2019/2020 dengan menggunakan penelitian kualitatif dengan Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan Biologi FKIP UMS dalam penulisan skripsi selama pandemi COVID-19 tahun ajaran 2019/2020 mengalami kesulitan pada proses ujian (78.90%), proses bimbingan (74.05%), pengambilan data (69.67%), dan pencarian literatur (68.86%). Adapun terdapat persamaan penelitian yang dilaksanakan Ayu, Ernaningsih, dan Dra Hariyatmi, M.Si. dengan peneliti adalah kesulitan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sedangkan perbedaan penelitian yang dilaksanakan oleh Ayu, Ernaningsih, dan Dra Hariyatmi, M.Si. lebih menitik beratkan pada kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sementara penelitian yang akan dilakukan peneliti lebih fokus pada bagaimana mahasiswa menghadapi masalah tersebut dan seperti apa gawai berperan didalamnya.
3. Layyinatul Syifa, Eka Sari Setianingsih, Joko Sulianto, (2019) Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar menggunakan pendekatan kualitatif dengan Hasil penelitian penggunaan gadget berdampak pada perkembangan psikologi anak sekolah dasar. Dalam penelitian ini 10 anak di kelas V (lima) yang menggunakan gadget dengan durasi lebih dari 2 jam perhari mengalami perubahan perilaku. Dampak yang ditimbulkan yaitu dampak positif, anak

mudah mencari informasi tentang pembelajaran, dan memudahkan untuk berkomunikasi dengan teman. Namun, dampak negatif yang ditimbulkan dari gadget, berpengaruh pada perkembangan psikologi anak, terutama aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral. Dalam pertumbuhan emosi, anak yang menggunakan gadget menjadi mudah marah, suka membangkang, menirukan tingkah laku dalam gadget serta berbicara sendiri pada gadget. Sedangkan pengaruhnya terhadap perkembangan moral, berdampak pada kedisiplinan, anak menjadi malas melakukan apapun, meninggalkan kewajibannya untuk beribadah, dan berkurangnya waktu belajar akibat terlalu sering bermain game dan menonton youtube. Adapun terdapat persamaan penelitian yang dilaksanakan Layyinus Syifa, Eka Sari Setianingsih, Joko Sulianto dengan peneliti adalah dampak dari penggunaan gawai atau gadget. Sedangkan perbedaan penelitian yang dilaksanakan oleh Layyinus Syifa, Eka Sari Setianingsih, Joko Sulianto lebih menitik beratkan pada perkembangan psikologi anak. Sementara penelitian yang akan dilakukan peneliti lebih fokus pada dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka pikir dalam sebuah penelitian diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan penelitian, mengarahkan, menganalisis sehingga tujuan penelitian bisa tercapai. Pada masa pandemi ini gawai sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa mengingat saat ini kesejahteraan psikologis mahasiswa memiliki masalah dikarenakan beberapa

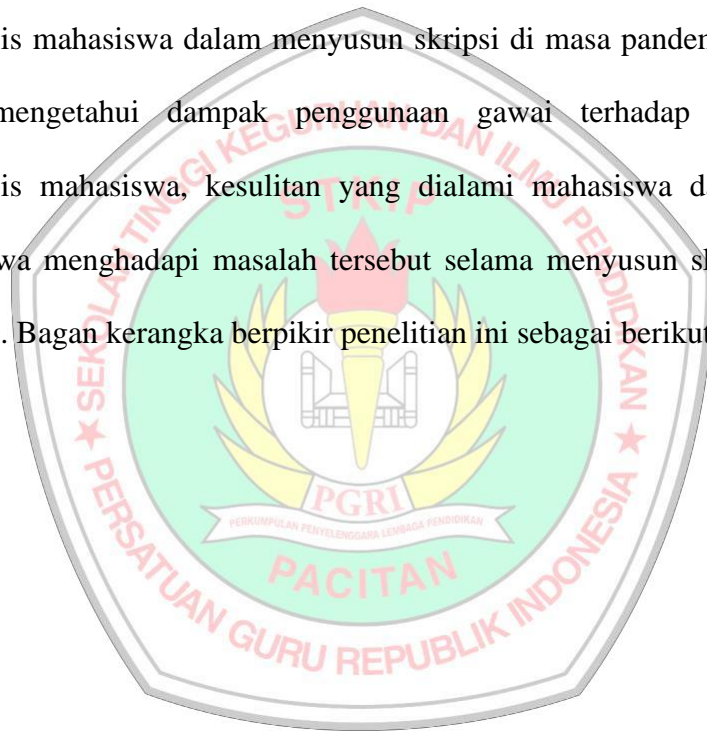
faktor, apalagi dengan adanya penyusunan skripsi. Terdapat 4 mahasiswa yang diteliti, diantaranya adalah mahasiswa pendidikan informatika yang sedang menyusun skripsi. Masalah yang berkaitan dengan dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menyusun skripsi terdapat bagaimana dampak yang diakibatkan dari penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, bagaimana tanggapan dari mahasiswa dan bagaimana mahasiswa mengatasi masalah tersebut.

Fokus penelitian yang akan diteliti adalah menganalisa bagaimana dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menyusun skripsi di masa pandemi. Teori pendukung digunakan dalam penelitian ini meliputi 1) Dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa (Layyinatus Syifa, Eka Sari Setianingsih, Joko Sulianto, 2019), 2) Bagaimana tanggapan dari mahasiswa (Ayu, Ernaningsih Diah and , Dra. Hariyatmi, M.Si., 2020), 3) Bagaimana mahasiswa mengatasi masalah tersebut (Deflin Nonis Jilly Anandayu, 2020).

Untuk itu, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengetahui bagaimana dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menyusun skripsi di masa pandemi berdasarkan penggunaan waktu, apa yang dihasilkan selama atau setelah menggunakan gawai dan apa yang dirasakan mahasiswa setelah menggunakan gawai. Wawancara dilakukan untuk mengetahui lebih dalam tentang bagaimana

dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menyusun skripsi dan bagaimana sikap mahasiswa terhadap hal tersebut berdasarkan lama penggunaan gawai dalam sehari, tujuan penggunaan gawai, apa yang dirasakan mahasiswa setelah menggunakan gawai dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.

Hal yang diharapkan dari penelitian yang dilakukan adalah dengan menganalisis bagaimana dampak pengguna gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menyusun skripsi di masa pandemi, diharapkan untuk mengetahui dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, kesulitan yang dialami mahasiswa dan bagaimana mahasiswa menghadapi masalah tersebut selama menyusun skripsi di masa pandemi. Bagan kerangka berpikir penelitian ini sebagai berikut :



Masalah :

1. Mengetahui pendapat dan strategi mahasiswa terhadap kesejahteraan psikologis dalam menyusun skripsi di masa pandemi covid-19
2. Mengetahui bagaimana dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menyusun skripsi di masa pandemi

Fokus Penelitian

Mahasiswa Pendidikan Informatika tingkat 4 di STKIP PGRI Pacitan

Kajian Penelitian Relevan

1. Deflin Nonis Jilly Anandayu, (2020) Kecemasan Akademik Dan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Yang Mengalami BDR (Belajar Dari Rumah).
2. Ayu, Ernaningsih Diah and , Dra. Hariyatmi, M.Si., (2020) Analisis Kesulitan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FKIP UMS Dalam Penulisan Skripsi Selama Pandemi COVID-19 Tahun Akademik 2019/2020.
3. Layyinatul Syifa, Eka Sari Setianingsih, Joko Sulianto, (2019) Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar menggunakan pendekatan kualitatif dengan Hasil penelitian penggunaan gadget berdampak pada perkembangan psikologi anak sekolah dasar. Dalam penelitian ini 10 anak di kelas V (lima) yang menggunakan gadget dengan durasi lebih dari 2 jam sehari mengalami perubahan perilaku. Dampak yang ditimbulkan yaitu dampak positif, anak mudah mencari informasi tentang pembelajaran, dan memudahkan untuk berkomunikasi dengan teman. Namun, dampak negatif yang ditimbulkan dari gadget, berpengaruh pada perkembangan psikologi anak, terutama aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral. Dalam pertumbuhan emosi, anak yang menggunakan gadget menjadi mudah marah, suka membangkang, menirukan tingkah laku dalam gadget serta berbicara sendiri pada gadget. Sedangkan pengaruhnya terhadap perkembangan moral, berdampak pada kedisiplinan, anak menjadi malas melakukan apapun, meninggalkan kewajibannya untuk beribadah, dan berkurangnya waktu belajar akibat terlalu sering bermain game dan menonton youtube.

Teori Pendukung:

1. kesejahteraan psikologis adalah refleksi dari happiness, emotional well being, dan positive mental health. Emotional well being adalah pikiran dan perhatian berkenaan dengan perasaan depresi, anxiety dan frustrasi, harapan hidup, kemampuan untuk relaks, dan berbahagia dengan hidup (Bolang,B.D.A. 2012:13).
2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis. Enam dimensi well-being merupakan intisari dari teori teori positive functioning psychology meliputi : penerimaan diri, Hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989).
3. Faktor Kesejahteraan Psikologis. Empat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis manusia yaitu : usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, daur hidup keluarga (Ryff, 1995)
4. Gawai adalah sebuah perangkat mekanikal atau alat elektronik yang mempunyai fungsi tersendiri dengan ukuran yang kecil atau praktis dan berfungsi untuk mempermudah atau membantu aktifitas dalam kehidupan sehari-hari dengan perangkat (alat) yang lebih praktis (Catur Hidayat, 2021).

Solusi:

Mahasiswa harus mampu dan bijak dalam menggunakan gawai selama menyusun skripsi di masa pandemi ini dan bisa selalu menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Kesimpulan dan Saran

Penggunaan gawai tentu membantu mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya maupun dalam menyusun skripsi, namun gawai juga memiliki dampak negatif yang membuat mahasiswa lupa waktu atau kecanduan dan lebih memilih gawai daripada menyusun skripsi.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan penelitian relevan, berikut pertanyaan penelitian yang digunakan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai apa yang hendak diteliti lebih lanjut

- 1 Bagaimana tanggapan dan strategi dari mahasiswa terhadap kesejahteraan psikologis dalam menyusun skripsi di masa pandemi covid-19?
- 2 Bagaimana dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa?