

Hubungan Kecenderungan Neurotik dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi

Ria Wiyatfi Linsiya

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember
ria.wiyatfi@unmuhjember.ac.id

Abstract

The process of completing the thesis of bachelor faced by students often causes stress that affects their welfare which is called subjective well-being. One of the factors that influence the subjective well-being of individuals is the personality tendency factor. This study discusses the relationship between neurotic tendencies and subjective well-being. Participants in this study were students of the Faculty of Psychology, University of X who were working on a thesis. The type of research used in this research is correlational quantitative research between two variables using a neurotic tendency scale and a subjective well-being scale. The results of this study indicate that there is a relationship between neurotic tendencies and subjective well-being. The relationship between neurotic tendencies and subjective well-being showed a significant negative correlation ($r = -0.221$, $p = 0.016$). The lower the neurotic tendency, the higher the subjective well-being. The higher aspect of being owned by students in subjective well-being is affective evaluation, which is 41.5%.

Key Words : *subjective well-being; the tendency of neurotic; thesis student*

Abstrak

Proses penyelesaian skripsi seringkali mempengaruhi kesejahteraan yang disebut *subjective well-being*. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi *subjective well-being* ialah faktor kecenderungan kepribadian. Penelitian ini membahas hubungan kecenderungan neurotik dengan *subjective well-being*. Partisipan dalam penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif korelasional menggunakan skala kecenderungan neurotik dan skala *subjective well-being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecenderungan neurotik dengan *subjective well-being* ($r = -0,221$, $p < 0,05$). Semakin rendah kecenderungan neurotik, maka semakin tinggi *subjective well-being*. Aspek evaluasi afektif merupakan aspek yang paling tinggi yaitu sebesar 41,5%.

Kata Kunci : *subjective well-being; kecenderungan neurotik; mahasiswa skripsi*

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tuntutan untuk menyelesaikan studinya dengan mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Penyelesaian skripsi seringkali menimbulkan stres pada mahasiswa (Leo, 2013). Stres merupakan tekanan yang dirasakan individu dalam usaha untuk penyesuaian diri (Nevid & Spencer, 2005) dan memberikan dampak pada kesehatan umum kesehatan yang lebih berat dan menyebabkan terjadi gangguan insomnia (Wallanius, 2006; Rizqiea & Hartati, 2012). Stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir juga akan berdampak pada kesejahteraan individu (Manita, Mawarpury, Khairani, Sari, 2019). Hal ini juga sejalan dengan pendapat Nezelek, Krejtz, Rusanoeska dan Holas (2018) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat stres rendah maka kesejahteraan individu (*Subjective well-being*) yang dimiliki lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang mengalami stres yang lebih tinggi.

Subjective well-being adalah evaluasi terhadap kondisi kognitif dan afektif yang dirasakan oleh individu (Snyder & Lopez, 2009). Menurut pendapat Nickersen, Diener & Schwarz (2011) penilaian mahasiswa yang positif terhadap kondisi kognitif dan afektif tersebut diprediksi dapat memberikan kemungkinan keberhasilan dalam penyelesaian tugas. Begitu pula dalam hal pengerjaan skripsi merupakan tugas akhir yang harus diselesaikan di perguruan tinggi. Oleh sebab itu, *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi penting untuk ditingkatkan.

Terdapat dua komponen utama dalam pembentukan *subjective well-being* menurut Diener yaitu aspek kognitif dan aspek afektif (Larsen & Eid, 2008). Aspek kognitif meliputi evaluasi individu terhadap kepuasan hidup yang dirasakan saat ini dan berkaitan pula dengan terpenuhinya kebutuhan, keinginan dan harapan dalam hidupnya saat ini. Aspek kognitif dapat diartikan sebagai evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari kehidupan seseorang. Pada evaluasi ini terbagi menjadi dua yaitu secara global dan domain. Pada komponen kepuasan hidup (*life satisfaction*) yang merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Menurut Diener (2003), penilaian kesejahteraan juga berfokus pada bagaimana individu

menilai kehidupan mereka secara signifikan dan intelektual. Kepuasan hidup merupakan cara seseorang menilai hidupnya atau mensurvei hidupnya secara keseluruhan, dan dalam hal ini sepenuhnya membahas bagaimana individu melihat kehidupannya. Berdasarkan hasil wawancara mahasiswa, seringkali menganggap pengerjaan skripsi sebagai beban yang berat dan sulit untuk dilakukan. Selain itu, hambatan yang dirasakan pada saat pengerjaan skripsi diantaranya kebingungan mahasiswa dalam membuat judul, mencari referensi dan teori yang sesuai, revisi yang dilakukan berulang kali dan respon yang diberikan dosen pembimbing yang dianggap lama. Hal tersebut yang membuat mahasiswa menganggap bahwa skripsi sebagai ancaman bagi dirinya. Peristiwa tersebut juga dianggap sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan dan membuat kepuasan hidupnya menjadi rendah.

Pada aspek afektif bermakna merefleksikan pengalaman - pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang yang berkaitan dengan *mood* dan emosi terhadap peristiwa yang terjadi dan menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Diener & Lucas (2003) menyatakan dimensi afektif ini sebagai hal penting dalam *subjective well-being*. Aspek afektif memiliki peran dalam mengevaluasi *well-being* dikarenakan aspek afektif ini menunjukkan perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan. Aspek Afektif juga berkaitan erat dengan optimisme individu, kebahagiaan yang dirasakan serta keterlibatan individu dalam melakukan aktivitasnya (aktif). Mahasiswa juga seringkali merasa stres ketika merevisi dan harus mencari referensi yang mendukung skripsinya. Selain itu, Mahasiswa merasa kurang mampu atau kurang percaya diri pada kemampuannya saat mengerjakan skripsi. Hal ini membuat mahasiswa seringkali menghindari ketika berada pada situasi tersebut karena merasa jenuh sehingga terkadang memilih untuk tidak mengerjakan skripsinya dan mengalihkan pada aktivitas yang lain. Terkadang mahasiswa juga mengalami emosi marah terhadap dirinya sendiri karena merasa tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam pengerjaan skripsinya. Namun demikian, terdapat afek positif yang dirasakan ketika mahasiswa masih mendapat dukungan baik dari teman sebayanya ataupun

dari keluarganya. Hal ini menunjukkan mahasiswa memiliki *subjective well-being* yang belum optimal karena merasa kurang puas terhadap hidupnya, perasaan kurang bahagia dan lebih banyak emosi yang negatif seperti khawatir, marah dan cemas.

Salah satu faktor yang memiliki pengaruh dalam kesejahteraan individu ialah kecenderungan kepribadian (Zganec, Ivanovic & Lipovcan, 2011). Perbedaan kecenderungan kepribadian individu berdampak konsisten pada pikiran dan perilaku individu. Kepribadian Neurotik merupakan salah satu kecenderungan kepribadian yang memiliki pengaruh pada *subjective well-being* (Diener, Lucas & Oishi, 2005). Kepribadian neurotik ialah berkaitan dengan tingkat kecemasan individu, kurang mampu dalam mengontrol dorongan dan cenderung merasakan emosi yang bersifat negatif. Emosi negatif seperti halnya kemarahan, khawatir, sering mengeluh dan seringkali merasakan sisi kehidupan yang tidak menyenangkan. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan kepribadian neurotik seringkali mudah khawatir, stress, dan cemas saat menghadapi situasi pengerjaan skripsi. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa kurang puas, merasa gagal, pesimis dan kurang bahagia terhadap kehidupannya saat ini. Hal ini berarti *subjective well-being* yang rendah disebabkan karena dukungan kecenderungan kepribadian neurotik. Hasil penelitian DeNeve & Cooper (1998) juga menunjukkan kepribadian neurotik memiliki korelasi yang paling besar terhadap *subjective well-being*. Kepribadian neurotik yang tinggi lebih memiliki keterkaitan dengan kondisi stres dan tingkat kepuasan yang rendah (Otonari, Nagani, Morita, Budhathoki, Tashiro, Toyomura, Kono, Imai Onhaka & Takayanagi, 2012)

Mahasiswa yang mengalami stress pada penyelesaian skripsinya tentu membutuhkan peningkatan kondisi *subjective well-being*. Hal ini akan berdampak pada pengelolaan tujuan dan emosi sehingga mahasiswa dapat mempertahankan dan menjaga kesejahteraannya dan muncul dalam bentuk ide-ide yang memotivasi agar dapat tercapai tujuannya (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts & Chen, 2009). Berdasarkan uraian sebelumnya, penting untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan neurotik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa

yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan demikian mahasiswa dapat mengembangkan adaptasi dan resiliensi terhadap situasi yang dihadapi pada saat pengerjaan skripsi.

Metode

Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini ingin menguji hubungan antara kecenderungan neurotik dengan *subjective well-being*. Teknik pengambilan sampling yang dilakukan kepada mahasiswa yaitu dengan cara *insidental sampling* yaitu siapapun yang secara tidak sengaja atau insidental bertemu dengan peneliti yang menjadi sampel (Sugiyono, 2011). Karakteristik sampel yang digunakan ialah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Subjek penelitian dalam penelitian ini ialah 118 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Peneliti mengembangkan alat ukur psikologi berdasarkan teori yang telah dipilih dan sesuai dengan kondisi lapangan tempat penelitian. Skala psikologi yang digunakan untuk menggambarkan *subjective well-being* pada mahasiswa skripsi menggunakan skala *subjective well-being* (Rifayanti, 2011). Skala ini terdiri dari 17 item dan memiliki nilai reliabilitas yang cukup baik yaitu sebesar $\alpha = 0,87$. Alat ukur *Big Five Inventori (BFI)* yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia (Ramdhani, 2012) untuk mengetahui kecenderungan neurotik. Alat ukur ini terdiri dari 7 aitem dan memiliki nilai reliabilitas $\alpha = 0,74$. Guna menjawab hipotesa penelitian ini maka teknik analisis statistik korelasi *product moment* digunakan untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan neurotik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data didapat kesimpulan bahwa ada hubungan antara kecenderungan neurotik dengan *subjective well-being*. Hubungan kecenderungan neurotik dengan *subjective well-being* menunjukkan korelasi negatif signifikan ($r = -0,221$, $p = 0,016$). Hal ini berarti semakin tinggi

kecenderungan neurotik maka akan semakin rendah *subjective well-being* dan sebaliknya. Semakin rendah kecenderungan neurotik maka akan semakin tinggi *subjective well-being*. Sejalan dengan pendapat Chan dan Joseph (2000) juga menyatakan bahwa sifat kepribadian memberikan dampak dari variabel *subjective well-being*.

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi seringkali merasakan stres, gelisah dan khawatir gagal dalam penuntasannya. Belum lagi hambatan yang dirasa sulit seperti mencari referensi dan bahan yang dibutuhkan, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, dan lain sebagainya. Selain itu, mahasiswa juga merasa skripsi sebagai ancaman dan dianggap sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan. Selain itu, mahasiswa menjadi tidak puas dengan kondisinya saat ini, merasa pesimis dan cenderung menghindar ketika menghadapi situasi yang dirasa sulit dalam pengerjaannya atau yang disebut dengan *subjective well-being*. Hasil penelitian yang dilakukan Wang, Qi dan Cui (2014) juga menyatakan bahwa hal-hal yang mempengaruhi rendahnya *subjective well-being* ialah tingginya emosi negatif seperti, takut, khawatir, cemas dan lain sebagainya. Mahasiswa yang menghadapi berbagai kesulitan dan hambatan pada saat pengerjaan tugas skripsi mempengaruhi emosi negatif yang semakin meningkat.

Mahasiswa skripsi memiliki penilaian afektif lebih tinggi dibandingkan penilaian kognitif dalam *subjective well-being* yang dimiliki yaitu sebesar 41,5%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap berusaha untuk menghadapi situasi sulit atau hambatan dalam pengerjaan skripsinya walaupun terkadang sesekali mahasiswa merasa cemas dan mengalihkan atau menghindar dengan mencari kegiatan lain untuk menghilangkan kejenuhan. Disisi lain mahasiswa juga memiliki tujuan hidup, salah satunya menyelesaikan skripsi dan menjadi sarjana, hal ini pula yang menjadi motivasi mahasiswa untuk bisa bertahan dalam menghadapi kesulitan yang dialami tersebut sehingga tetap melakukan pengerjaan maupun revisi pada skripsi yang telah dibuat (Bronk, 2014). Sementara itu, evaluasi kognitif yang berkaitan dengan penilaian mahasiswa terhadap situasi atau peristiwa yang dihadapi cenderung lebih rendah yaitu sebesar 33,9 %. Hal ini nampak pada mahasiswa yang seringkali merasa kurang puas terhadap hidupnya

karena memaknai pengerjaan skripsi sebagai peristiwa tidak menyenangkan dan seringkali menganggap sebagai situasi yang mengancam bagi dirinya (Sutalaksana & Kusdiyanti, 2020).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ada hubungan antara kecenderungan neurotik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini sesuai dengan pendapat Chan dan Joseph (2000) bahwa kecenderungan kepribadian yang dimiliki individu juga memberikan dampak pada *subjective well-being* individu. Aspek pada *subjective well being* tertinggi yaitu pada evaluasi afektif yaitu sebesar 58,5%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya rasa stress, khawatir dan cemas yang masih ada pada diri mahasiswa dalam pengerjaan skripsinya, tidak menurunkan motivasi mahasiswa tersebut untuk bertahan dalam menyelesaikan skripsinya. Hal tersebut dikarenakan, mahasiswa masih memiliki tujuan yang ingin dicapai dan adanya keinginan untuk menyanggah predikat sebagai sarjana.

Saran

Pada peneliti yang tertarik untuk mengambil tema yang serupa, diharapkan dapat menggunakan tipe kepribadian lain yang lebih spesifik untuk dihubungkan dengan variabel *Subjective well-being*. Hal tersebut, dikarenakan variabel *Subjective well-being* memiliki pengaruh yang kuat pada faktor kepribadian. Selain itu, juga dapat menggunakan variabel lain yang belum ada dalam penelitian ini untuk lebih mencermati faktor lainnya yang dapat berpengaruh pada variabel *subjective well-being* pada individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Bronk, K.C. (2014). *Purpose in life : a critical component of optimal youth development*. New York: Springer
- Chan, R., & Joseph, S. (2000). Dimensions of personality, domain of aspirations and *subjective well-being*. *Personality and Individual differences*, 28, 347-354

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed.), (pp. 63-73). New York, NY: Oxford University Press.
- Larsen, R.J., & Eid, M. (2008). *Science of Subjective well-being*. New York : Guilford Publication
- Leo, S. 2013. *Kiat Jitu Menulis Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta: Erlangga.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Manita, E., Mawarpuri, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-Being) Dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 5(2), 178-18
- Nevid, J.S., Spencer, et al. 2005. Psikologi Abnormal. Alih Bahasa oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2018). Within-person relationships among daily gratitude, well-being, stress, and positive experiences. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 883–898
- Otonari, J., Nagano, J., Morita, M., Budhathoki, S., Tashiro, N., Toyomura, K., Kono, S., Imai, K., Onhaka, K., Takayanagi, R. (2012). Neuroticism and extraversion personality traits, health behavior and subjective well-being : The Fukuota Study. *Quality Life Research*, 21, 1847-1855
- Ramdhani, N. (2012). Adaptasi bahasa dan budaya inventori big five. *Jurnal Psikologi*, 39, 189-207
- Rifayanti, R. (2011). Pelatihan strategi selective, optimization, compensation (SOC) terhadap *subjective well-being* pada calon pensiunan. *Tesis* (Tidak dipublikasikan) Malang : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Sutalaksana, D.A & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan stress akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi*, 6 (2), 594 - 598
- Zganec, A.B., Ivanovic, D., & Lipovcan. (2011). Personality Traits and Social Desirability as Predictors of Subjective Well-Being. *Psihologijske Teme*, 20(2), 261-276