

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi berperan penting sebagai lembaga pendidikan tinggi yang memiliki peran krusial dalam membentuk generasi muda yang berkualitas, yang mampu memberikan wawasan dan pandangan terhadap lingkungan mereka, terutama dalam menghadapi permasalahan yang ada di masyarakat. Melalui kegiatan seperti penyuluhan atau program pengenalan, perguruan tinggi dapat membantu masyarakat untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan konflik yang sedang terjadi. Kesulitan masalah yang sedang dihadapi di masyarakat mendorong perguruan tinggi untuk turut serta dalam mencari solusinya. Salah satu solusi yang dapat diberikan oleh perguruan tinggi adalah melalui implementasi program Kuliah Kerja Nyata (KKN). KKN adalah sebuah kegiatan yang wajib dilakukan oleh setiap mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, khususnya tingkat Sarjana (S1).¹

UIN Antasari Banjarmasin merupakan salah satu perguruan tinggi agama yang terletak di provinsi Kalimantan Selatan. Sebagai salah satu perguruan tinggi, maka UIN Antasari memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan Tri Dharma

¹ Lusi Rahmanisa, Muhammad Mona Adha, dan Devi Sutrisno Putri, "Pengaruh Civic Engagement Terhadap Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa," *De Cive : Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan* 3, no. 6 (30 Juni 2023): 192, <https://doi.org/10.56393/decive.v3i6.1694>.

Perguruan Tinggi.² Menurut Undang-Undang No 12 Tahun 2012, pengabdian kepada masyarakat didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan oleh anggota akademis menggunakan pengetahuan dan teknologi untuk meningkatkan kualitas kehidupan bangsa dan kesejahteraan masyarakat.³ Kuliah Kerja Nyata (KKN) berperan sebagai sarana untuk membangun hubungan antara perguruan tinggi dan masyarakat. Namun, dalam praktiknya, banyak mahasiswa menganggap KKN hanya sebagai formalitas atau kewajiban tambahan belaka. Akibatnya, sejumlah mahasiswa kurang serius dalam melaksanakan KKN, bergantung pada teman sekelompok untuk menjalankan program kerja atau hanya menyelesaikan tugas yang dianggap sebagai tanggung jawab pribadi mereka.⁴

Mahasiswa merupakan pilar utama dalam pembangunan sebuah negara, sehingga mereka harus memahami peran mereka dalam masyarakat. Mahasiswa memiliki tanggung jawab intelektual, yang berarti mereka mampu memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi masyarakat dengan menerapkan ilmu pengetahuan yang mereka pelajari. Mereka juga memiliki tanggung jawab moral, yaitu mereka diharapkan bertanggung jawab atas tindakan mereka dalam kehidupan bermasyarakat. Selain itu, mahasiswa juga memiliki peran sosial, di mana mereka

² *Pedoman Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin* (Banjarmasin: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2019), 1.

³ Ahmad Ulil Albab Al Umar dkk., "Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Wujud Pengabdian Kepada Masyarakat Di Tengah Pandemi Covid-19," *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 1 (24 Januari 2021): 40, <https://doi.org/10.47492/eamal.v1i1.377>.

⁴ Rahmanisa, Adha, dan Putri, "Pengaruh Civic Engagement Terhadap Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa," 193.

diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap berbagai permasalahan sosial yang ada dalam masyarakat.⁵

Penempatan lokasi KKN bagi mahasiswa ditetapkan oleh kampus, sehingga mahasiswa perlu adaptasi diri dan dukungan sosial. Menurut Ryff, dukungan sosial dan adaptasi diri merupakan faktor-faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, baik dari segi internal maupun eksternal. Dukungan sosial mencakup kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan atau diterima dari berbagai sumber dalam lingkungan individu. Sementara itu, adaptasi diri merujuk pada kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya, menerima diri sendiri, menikmati hidup tanpa kesulitan, serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial di sekitarnya.⁶

Kesejahteraan psikologis mahasiswa sering menjadi topik diskusi karena memegang peran krusial dalam berbagai bidang kehidupan di perguruan tinggi, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik.⁷ Kesejahteraan psikologis menjadi indikator yang memprediksi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti hal-hal pribadi, sosial, akademis, dan karir. Konflik antar mahasiswa, stres, kesulitan dalam penyesuaian diri, dan rendahnya penerimaan diri dapat berdampak negatif pada hubungan sosial, pencapaian tujuan hidup, dan pengembangan diri,

⁵ Nanda Ihsan Pradana Rian Kusuma dkk., "Peran Mahasiswa Dalam Pembangunan Desa Melalui Kuliah Kerja Nyata Tematik Di Desa Gentan Sukoharjo," *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 3 (18 Maret 2023): 293, <https://doi.org/10.55681/swarna.v2i3.411>.

⁶ Hasanuddin dan Khairuddin, "Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai," *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 13, no. 2 (30 Desember 2021): 150–51, <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>.

⁷ Sari Zakiah Akmal dan Dewi Kumalasari, "Kesiapan Belajar Daring dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia di Masa Pandemi: Stres Akademik sebagai Moderator," *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology* 10, no. 10 (2020): 3.

yang pada akhirnya mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis.⁸ Individu yang menghadapi kesulitan dalam membina hubungan positif dengan orang lain, tidak memiliki kemampuan untuk mengelola lingkungan mereka dengan efektif, kurang bertanggung jawab, dan kurang mandiri dalam menyelesaikan masalah, menunjukkan tanda-tanda kesejahteraan psikologis yang rendah.⁹ Penelitian oleh Epi Kurniasari dan kawan-kawan menunjukkan bahwa sebanyak 38% mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia dilaporkan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.¹⁰

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis adalah konsep yang berhubungan dengan pengalaman emosional individu dalam kehidupan sehari-hari, yang kemudian diekspresikan sesuai dengan persepsi individu terhadap pengalaman hidup mereka. Kesejahteraan psikologis juga dapat diinterpretasikan sebagai tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan, serta sebagai berkurangnya gejala-gejala depresi.¹¹

Abbas menjelaskan bahwa manajemen psikologis adalah tanggung jawab individu karena pikiran dan perasaan dimiliki oleh diri sendiri, bukan orang lain. Mahasiswa perlu mampu melihat peluang dalam setiap peristiwa dan menghindari sikap pesimis serta pemikiran negatif yang mengganggu. Oleh karena itu,

⁸ Nur Eva dkk., "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 5, no. 3 (16 September 2020): 123, <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>.

⁹ Jihan Sarifah Pamuji, Dyan Evita Santi, dan Aliffia Ananta, "Penyesuaian diri: Adakah perananan efikasi diri dan psychological well-being pada santri baru di pondok pesantren?," *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi* 4, no. 1 (Juni 2023): 51.

¹⁰ Epi Kurniasari, Nandang Rusmana, dan Nandang Budiman, "Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa," *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 54.

¹¹ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069.

kepercayaan diri yang kuat sangat penting bagi mahasiswa. Kepercayaan diri merupakan keyakinan pada kemampuan individu untuk menunjukkan perilaku yang diperlukan dalam mencapai tujuan tertentu.¹²

Albert Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai hasil yang diinginkan, yang mempengaruhi jalannya peristiwa kehidupannya.¹³ Setiap individu yang hidup memiliki dorongan untuk berkembang, dan mereka yang ingin maju dan tumbuh memiliki keyakinan diri yang kuat. Menurut Bandura, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mencapai prestasi pribadi yang lebih baik dan merasakan kesejahteraan yang lebih besar melalui berbagai strategi.¹⁴

Menurut Carol dan Keasey, kepercayaan pada efikasi diri dapat menjadi motivasi bagi seseorang untuk menunjukkan usaha lebih besar dan lebih lama serta bertahan ketika menghadapi kesulitan. Penilaian terhadap efikasi diri seseorang dapat dipergunakan untuk meramalkan prestasi yang dapat dicapainya. Individu dengan efikasi diri tinggi meyakini bahwa mereka mampu mempengaruhi peristiwa di sekitar mereka, sedangkan individu dengan efikasi diri rendah merasa bahwa mereka pada dasarnya tidak mampu mengatasi tugas-tugas di lingkungan mereka. Ketika menghadapi situasi sulit, individu dengan efikasi diri rendah cenderung

¹² Hikma Rasyida, "Efektivitas Kuliah Daring di Tengah Pandemi," *Jurnal edukasi* 1, no. 1 (November 2020): 4–6.

¹³ V. S. Ramachandran, ed., *Encyclopedia of Human Behavior*, vol. 4 (San Diego, CA: Academic Press, 1994), 71.

¹⁴ Hasnul Mawaddah, "Analisis Efikasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi Unimal," *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 2, no. 2 (9 Februari 2021): 20, <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3633>.

untuk cepat menyerah, sementara individu dengan efikasi diri tinggi akan berupaya lebih keras untuk menghadapi tantangan yang dihadapi.¹⁵

Menurut perspektif Islam, efikasi diri dijelaskan dalam ilmu tasawuf sebagai konsep *raja'* (harapan, berharap), yang mengandung makna ketergantungan pada sesuatu yang dicintai yang akan terjadi di masa mendatang. *Raja'* membawa implikasi terhadap pencapaian tujuan di masa depan dan membuat hati menjadi hidup serta merdeka.¹⁶ Konsep *raja'* dalam tasawuf dapat diparalelkan dengan efikasi diri, yang melibatkan keyakinan yang kuat dan sikap lapang hati terhadap apa yang akan terjadi di masa depan. Individu yang memiliki sifat *raja'* cenderung terhindar dari sifat-sifat negatif seperti pesimisme, kelemahan semangat, putus asa, dan kurang bergairah.¹⁷

Pada konteks yang lebih luas, Alqur'an menegaskan bahwa setiap individu akan mampu menghadapi ujian apa pun yang diberikan Allah SWT, karena Allah tidak akan memberikan beban kepada seseorang melampaui batas kemampuannya. Seperti yang disebutkan dalam Qur'an surah *Al-Baqarah/2:286*

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۙ

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya.

¹⁵ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S., *Teori-teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2012), 75–76.

¹⁶ Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al Qusyairi an Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf, Terj. Umar Faruq* (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), 178.

¹⁷ Ibnu Athoillah Asukandari, *Pembersihan Jiwa: Langkah Langkah Mempertajam Mata Hati Dalam Melihat Allah* (Surabaya: Putra Pelajar, 2001), 115.

(Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (Q.S. Al-Baqarah/2:286).

Ayat tersebut menyimpulkan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan beban kepada seseorang melebihi kemampuannya, sehingga menegaskan keyakinan bahwa individu dapat menghadapi segala yang terjadi dalam hidupnya. Ayat tersebut juga menunjukkan bahwa setiap individu diberikan kemampuan-kemampuan sebagai persiapan untuk menjalani kehidupan, sehingga penting bagi setiap orang untuk percaya bahwa kemampuan yang dimilikinya dapat menjadi potensi untuk mencapai kesuksesan.¹⁸

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sedang melaksanakan kuliah kerja nyata, maka diperoleh informasi mengenai permasalahan yang sedang dihadapinya. Wawancara dilakukan dengan seorang mahasiswa berinisial ARW, ia mengatakan bahwa selain tugas kelompok juga ada tugas individu yang harus dikerjakan. Tugas individu tersebut ada dua dan bisa dipilih salah satunya yaitu membuat video dokumentasi kegiatan atau membuat esai kegiatan selama kuliah kerja nyata. ARW sendiri masih bingung memilih tugas yang mana untuk dikumpulkan, sehingga dia mempersiapkan keduanya. Tempat KKN ARW berada di Hinas Kanan dengan kondisi jalan lumayan rusak dan sedikit curam sehingga takut untuk turun gunung,

¹⁸ Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, *Shafwatut Tafāsir: Tafsir-tafsir pilihan, Terj. KH. Yasin* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001), 384.

selain itu juga untuk sinyal tidak terlalu lancar sehingga menjadi kendala tersendiri untuk ARW. Untuk beradaptasi ARW perlu beberapa hari agar terbiasa, namun ia bersyukur karena menurut ketua adat untuk tempat KKN-nya memiliki rasa toleransi yang tinggi. Menurutnya, waktu KKN yang sangat singkat yaitu 45 hari memiliki kelebihan dan kekurangan. Beberapa kekurangan tersebut di antaranya sulit untuk mendapatkan dana melalui proposal karena membutuhkan waktu untuk pencairan dana, setiap hari harus ada program kerja yang dikerjakan agar memenuhi pedoman dari LP2M sehingga waktu istirahat sedikit, perlu beradaptasi dengan cepat. Kelebihan yang dirasakan ARW dengan waktu KKN satu bulan menurutnya terasa lebih cepat selesai.¹⁹

Kesimpulan yang dapat ditarik dari wawancara ini adalah bahwa kesejahteraan psikologis ARW terpengaruh oleh beberapa faktor, termasuk adaptasi terhadap lingkungan fisik dan sosial yang baru serta tekanan untuk memenuhi tugas-tugas yang diberikan. Efikasi diri ARW terlihat dalam upaya untuk mengatasi tantangan tersebut dengan mempersiapkan tugas-tugas individu secara menyeluruh. Adanya rasa syukur atas toleransi yang tinggi di lingkungan tempat KKN juga mencerminkan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologisnya. Pada konteks KKN, tantangan dan dukungan dari lingkungan dapat mempengaruhi bagaimana mahasiswa seperti ARW merasakan dirinya dan mengelola tugas-tugasnya.

¹⁹ ARW, Mahasiswa KKN Tahap 2, Wawancara *Online* Studi Pendahuluan, 30 Agustus 2022

Wawancara kedua dilakukan kepada mahasiswa inisial ES. Di antara penugasan video atau membuat artikel, ES lebih memilih untuk membuat artikel karena menurutnya bisa melatih kepekaan tulisan terhadap lingkungan sekitar. Program kerja kelompok KKN ES terdiri dari program kerja harian, mingguan, dan besar. Namun, walaupun ES sudah bisa menentukan tugas individu ia tetap mengalami beberapa kendala seperti perlu beradaptasi dengan lingkungan, beradaptasi dengan cuaca karena beberapa temannya ada yang sakit, sinyal yang kurang memadai. Menurut ES waktu KKN 45 hari masih kurang cukup untuk menyelesaikan program kerja secara maksimal walaupun sudah disusun dan direncanakan.²⁰

Kesimpulan yang dapat ditarik dari wawancara ini adalah bahwa efikasi diri ES tercermin dalam kemampuannya untuk memilih dan menyelesaikan tugas individu dengan fokus pada pengembangan kepekaan tulisan. Meskipun menghadapi berbagai kendala seperti adaptasi lingkungan dan cuaca serta keterbatasan sinyal, ES tetap berupaya untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut. Sementara itu, kesejahteraan psikologis ES terpengaruh oleh persepsi bahwa waktu KKN yang berlangsung selama 45 hari masih kurang untuk menyelesaikan program kerja kelompok secara optimal.

Kesimpulan dari wawancara kedua subjek menunjukkan bahwa memiliki keyakinan diri yang kuat dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan dan mencapai tujuan mereka selama KKN. Selain itu, dukungan sosial dan kemampuan

²⁰ ES, Mahasiswa KKN Tahap 2, Wawancara *Online* Studi Pendahuluan, 30 Agustus 2022

adaptasi juga memainkan peran krusial dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka selama KKN.

Mahasiswa yang mampu secara tepat menilai kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah akan lebih cenderung merasa sejahtera dalam hidupnya. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak mampu secara akurat menilai kemampuannya, maka ia akan mengalami kesulitan dalam merasa sejahtera.²¹ Untuk mencapai kesejahteraan psikologis, penting bagi seseorang untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan psikologisnya.²² Kepuasan dan harapan yang terwujud secara fisik merupakan lambang dari kesejahteraan fisik bagi manusia.²³ Kesejahteraan tercermin dari pemahaman dan penerimaan seseorang terhadap kekuatan dan kelemahan dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, motivasi untuk terus berkembang, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, serta kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan efektif.²⁴ Jadi, kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana seseorang dapat mengembangkan potensinya secara positif, merasa puas dengan hidupnya, memiliki hubungan yang

²¹ Dyla Fajhriani N. Dyla, Afnibar Afni, dan Aulia Rahmi Rahmi, "Psychological Well Being Mahasiswa Dalam Menjalani Kuliah Daring Untuk Mencegah Penyebaran Virus Corona (Studi terhadap Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang)," *Al Irsyad : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11, no. 1 (5 Juni 2020): 16.

²² Aisyah Farah Sayyidah dkk., "Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis," *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam* 13, no. 2 (30 September 2022): 104, <https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4274>.

²³ Hari Slamet Trianto, Christiana Hari Soetjiningsih, dan Adi Setiawan, "Faktor Pembentuk Kesejahteraan Psikologis Pada Milenial," *Philanthropy: Journal of Psychology* 4, no. 2 (10 Desember 2020): 108, <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i2.2731>.

²⁴ Airin Triwahyuni dan Clement Eko Prasetyo, "Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 26, no. 1 (31 Januari 2021): 38, <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>.

baik dan terikat dengan masyarakat sekitarnya, memiliki kendali diri dan stabilitas emosional, serta mencapai kebahagiaan.²⁵

Efikasi diri memengaruhi cara individu merasakan, berpikir, bertindak, dan memotivasi dirinya. Ini tidak hanya bergantung pada keterampilan yang dimiliki, tetapi lebih pada keyakinan individu tentang kemampuannya untuk menggunakan keterampilan tersebut efektif di masa yang akan datang.²⁶ Kegiatan KKN merupakan manifestasi dari efikasi diri mahasiswa dalam menerapkan ilmu-ilmu akademik ke dalam kegiatan nyata di masyarakat. Efikasi diri merupakan penilaian individu terhadap kemampuannya dalam merencanakan dan menjalankan serangkaian tindakan.²⁷ Efikasi diri yang tinggi berhubungan dengan tingkat keterlibatan dan kepuasan hidup yang tinggi, sementara efikasi diri yang rendah berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis. Dengan efikasi diri yang tinggi, seseorang cenderung mengalami kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, sementara dengan efikasi diri rendah, kesejahteraan psikologis dapat mengalami penurunan.²⁸

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwi Arti Mustikasari tentang hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti

²⁵ Alya Trianda Sari dan Nur Eva, "Hubungan Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate Yang Sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review," *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* 1, no. 1 (4 Juni 2021): 144.

²⁶ Dea Aldila Merida, Rina Rifayanti, dan Elda Trialisa Putri, "Efikasi Diri Dengan Kesiapan Kerja Pada Dewasa Awal di Kota Samarinda," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 4 (27 Desember 2021): 902, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6842>.

²⁷ Dian Wulan Sari dkk., "Kegiatan Kkn Mahasiswa Universitas Bina Insan: Efikasi Diri Mahasiswa Dalam Pengelolaan Keuangan," *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS* 1, no. 5 (2 Oktober 2023): 542, <https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i5.111>.

²⁸ Alifa Nuraini dan Endah Nawangsih, "Pengaruh Efikasi Diri Menyelesaikan Skripsi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Bandung," *Bandung Conference Series: Psychology Science* 2, no. 2 (26 Juli 2022): 313, <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.3018>.

asuhan menunjukkan bahwa analisis data menunjukkan korelasi sebesar $r=0,487$ dan $p=0,000$ ($p \leq 0,01$), yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil tersebut, sumbangan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan diperkirakan mencapai 23,7%. Dari uji hipotesis ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pada kelompok remaja tersebut.²⁹

Studi sebelumnya oleh Siddiqui terhadap mahasiswa dari Universitas Muslim Aligarh di India menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Studi tersebut juga menemukan bahwa peningkatan efikasi diri berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Studi serupa juga dilakukan oleh Milam, Cohen, Mueller, & Salles terhadap 179 resident bedah dari 9 subspecialisasi di California, yang menemukan bahwa efikasi diri berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan perasaan pencapaian pribadi di tengah tantangan residensi yang intens dalam kehidupan dokter.³⁰

Pada penelitian sebelumnya, pengukuran efikasi diri sering kali dilakukan secara umum sehingga tidak dapat mencerminkan secara spesifik bagaimana efikasi diri berkaitan dengan kesejahteraan psikologis selama kuliah kerja nyata. Maka, berdasarkan hal tersebut peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian lebih

²⁹ Dwi Arti Mustikasari, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan" (Skripsi, Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019), 7, <https://eprints.ums.ac.id/73893/>.

³⁰ Nuraini dan Nawangsih, "Pengaruh Efikasi Diri Menyelesaikan Skripsi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Bandung," 313.

mendalam dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa UIN Antasari Selama Kuliah Kerja Nyata”.

B. Rumusan Masalah

Prosedur diawali dengan perumusan masalah penelitian yang membantu mengarahkan tujuan penelitian dan menentukan ruang lingkungannya. Rumusan masalah biasanya berbentuk kalimat tanya yang jelas serta terarah.³¹ Rumusan masalah pada penelitian ini ialah:

1. Bagaimana tingkat efikasi diri mahasiswa UIN Antasari selama kuliah kerja nyata?
2. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa UIN Antasari selama kuliah kerja nyata?
3. Apakah ada pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa UIN Antasari selama kuliah kerja nyata?

C. Tujuan Penelitian

Berikut ini tujuan yang ingin peneliti capai dengan penelitian ini:

1. Untuk mengetahui tingkat efikasi diri mahasiswa UIN Antasari selama kuliah kerja nyata.
2. Untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa UIN Antasari selama kuliah kerja nyata.

³¹ Purwanto, *Statistika untuk Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011). 118.

3. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa UIN Antasari selama kuliah kerja nyata.

D. Signifikansi Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya pengetahuan akademis dan bermanfaat bagi pembaca mengenai dampak efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa selama kuliah kerja nyata. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam bidang Psikologi dan Psikologi Islam serta menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik tersebut.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan tidak hanya menjadi bacaan, tetapi juga menjadi sumber wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin tentang pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis selama kuliah kerja nyata. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan kepada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin dalam mengembangkan efikasi diri mereka saat menjalani kuliah kerja nyata.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan pemikiran, uraian, dan acuan tentang pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa selama kuliah kerja nyata.

E. Definisi Operasional

1. Efikasi Diri

Definisi efikasi diri menurut Albert Bandura menggambarkan keyakinan individu mengenai kapasitas mereka untuk mencapai tujuan tertentu dan mengatasi tantangan yang dihadapi dalam kehidupan. Efikasi diri merupakan konsep yang kompleks yang melibatkan keyakinan individu tentang kemampuan mereka sendiri dan pengaruhnya terhadap perilaku, hasil kinerja, dan adaptasi dalam berbagai aspek kehidupan. Efikasi diri memiliki pengaruh yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk bagaimana mereka merasa, berpikir, berperilaku, dan memotivasi diri sendiri. Efikasi diri ini bisa menghasilkan efek yang beragam melalui empat proses utama, yaitu proses kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi.³²

Bandura membagi aspek efikasi diri menjadi tiga, yaitu tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*).³³ Menurut Bandura, faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah budaya, jenis kelamin, sifat dari tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan diri.³⁴

Berdasarkan uraian di atas maka bisa disimpulkan bahwa efikasi diri pada mahasiswa selama kuliah kerja nyata adalah keyakinan mahasiswa UIN Antasari yang menjalankan KKN tahap 3 tahun 2022 terhadap kemampuan dirinya dalam

³² Ramachandran, *Encyclopedia of Human Behavior*, 4:71.

³³ May Rauli Simamora dan Marina Letara Nababan, "Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri Mahasiswa Selama Masa Awal Pandemi COVID-19," *Jurnal Sains Psikologi* 10, no. 2 (2021): 69.

³⁴ Azizah Ghina Nuraini, "Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya di Masa Pandemi Covid 19" (Skripsi, Surabaya, Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2021). 22-24.

menyusun, menjalankan, dan menyelesaikan program kerja KKN serta mengatasi berbagai situasi atau kondisi yang mungkin muncul selama pelaksanaannya, kemudian mampu menyelesaikannya berdasarkan kepada tiga aspek, yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. Efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa selama KKN dapat memberikan dorongan motivasi yang kuat, meningkatkan keterlibatan mereka dalam pelaksanaan program, dan membantu mereka mengatasi tantangan yang mungkin muncul. Ini dapat berdampak positif pada kinerja mereka serta pengalaman mereka secara keseluruhan selama KKN.

2. Kesejahteraan Psikologis

Ryff mengidentifikasi kesejahteraan psikologis sebagai bentuk kepuasan terhadap aspek-aspek hidup yang menghasilkan perasaan bahagia dan damai dalam kehidupan seseorang.³⁵ Kesejahteraan psikologis menurut Ryff mencakup lebih dari sekadar perasaan bahagia, tetapi juga melibatkan kepuasan dalam hidup, keseimbangan emosional, dan perasaan damai yang menyeluruh. Hal ini menekankan pentingnya berbagai aspek kehidupan yang dapat memberikan kepuasan dan kebahagiaan bagi individu, serta mempromosikan keseimbangan emosional yang positif.³⁶

Kesejahteraan psikologis yang baik menurut Carol Ryff tidak hanya ketiadaan gejala atau indikator kesehatan mental negatif, seperti kecemasan atau depresi. Ryff menekankan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik mencakup

³⁵ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," 1069.

³⁶ Carol D Ryff dan Corey Lee M Keyes, "The structure of psychological well-being revisited.," *Journal of personality and social psychology* 69, no. 4 (1995): 719.

berbagai dimensi positif dari pengalaman hidup individu. Kesejahteraan psikologis yang baik menurut Ryff tidak hanya mencakup ketiadaan gejala negatif, tetapi juga melibatkan pengalaman positif dalam kehidupan, seperti pertumbuhan pribadi, hubungan yang bermakna, otonomi dan kemandirian, serta rasa makna dan tujuan dalam hidup. Dengan memperhatikan dan memperkuat dimensi-dimensi ini dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang kuat dan berkelanjutan menurut pandangan Ryff.³⁷

Ryff mengelompokkan aspek kesejahteraan psikologis kedalam 6 bagian, yakni penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan diri (*personal growth*).³⁸

Menurut Ryff faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis terbagi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal meliputi status sosial ekonomi, budaya, religiusitas, dan dukungan sosial.³⁹

Berdasarkan beberapa uraian di atas maka bisa disimpulkan bahwa Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UIN Antasari selama Kuliah Kerja Nyata

³⁷ Suranto Suranto dan Rini Sugiarti, "Self-Efficacy on Psychological Well-Being of Early Childhood Education Teachers," *ALTRUISTIK : Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan* 1, no. 2 (31 Desember 2021): 54, <https://doi.org/10.24114/altruistik.v1i2.26010>.

³⁸ Carol D. Ryff, "Eudaimonic Well-Being and Health: Mapping Consequences of Self-Realization.," dalam *The Best within Us: Positive Psychology Perspectives on Eudaimonia.*, ed. oleh Alan S. Waterman (Washington: American Psychological Association, 2013), 82, <https://doi.org/10.1037/14092-005>.

³⁹ Carol D. Ryff, "Psychological Well-Being in Adult Life," *Current Directions in Psychological Science* 4, no. 4 (Agustus 1995): 99–104, <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>. 100.

(KKN) tahap 3 tahun 2022 adalah kemampuan individu untuk mengatasi tekanan mental negatif, menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, dan mengendalikan diri sendiri selama menjalani KKN dengan berdasarkan kepada enam aspek yang dikemukakan oleh Ryff. Dengan mengembangkan dan memperkuat aspek-aspek ini, mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka selama KKN dan membawa dampak positif pada pengalaman mereka serta pertumbuhan pribadi di masa depan.

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Arti Mustikasari dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2019 dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan”. Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Subjek penelitian berjumlah 150 orang dari tujuh panti asuhan yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan yang diperoleh dari nilai nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,487 dan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$).⁴⁰ Persamaan penelitian ini terletak pada variabel penelitian, yaitu variabel bebas menggunakan efikasi diri dan variabel terikat menggunakan kesejahteraan psikologis. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang mana subjek penelitiannya adalah anak yatim, sedangkan subjek penelitian peneliti adalah mahasiswa yang sedang KKN.

⁴⁰ Mustikasari, “Hubungan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan,” 7.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Triana Rizki Maula dari Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri (*self-efficacy*) terhadap Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis di Komunitas HGM Surabaya”. Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 60 subjek pasien gagal ginjal kronis. Hasil penelitian menunjukkan $r_{xy} = 0,812$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis.⁴¹

Persamaan penelitian ini terletak pada variabel penelitian, yaitu variabel bebas menggunakan efikasi diri dan variabel terikat menggunakan kesejahteraan psikologis. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitiannya yaitu pasien gagal ginjal kronis, sedangkan subjek penelitian peneliti adalah mahasiswa yang sedang KKN.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfah Musyaropah, Rizky Allivia Larasati Haibar, Nurhayati Adiratna Kusuma, Asti Iryanti Putri, Aulia Aulia dari Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan tahun 2022 dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19”. Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswa yang memiliki pengalaman mengikuti proses belajar secara daring/*online* akibat pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap *psychological well-being* mahasiswa di masa pandemi Covid-19, dengan hasil perolehan koefisien $R=0,742$ dan $F=59,404$ ($p < 0,001$).⁴²

⁴¹ Triana Rizki Maula, “Pengaruh Efikasi Diri (Self-Efficacy) Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis di Komunitas HGM Surabaya,” *Psikologi Humanistik* 7, no. 1 (2019): 43.

⁴² Ulfah Musyaropah dkk., “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (Desember 2022): 171.

Persamaan penelitian terdapat pada variabel, yaitu variabel bebas efikasi diri dan variabel terikat kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian terletak pada subjek dan variabel bebas, yaitu mahasiswa yang memiliki pengalaman mengikuti proses belajar secara daring/*online* akibat pandemi Covid-19 dan variabel bebas dukungan sosial teman sebaya. Sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa KKN dan hanya menggunakan 1 variabel bebas.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Alifa Nuraini dan Endah Nawangsih dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung tahun 2022 dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri Menyelesaikan Skripsi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung”. Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 327 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh variabel efikasi diri menyelesaikan skripsi terhadap variabel kesejahteraan psikologis dengan kontribusi sebesar 46.6%, dengan hasil penelitian dengan hasil perolehan koefisien $R = 0,466$ dan tingkat signifikansi sebesar $.000 < .05$.⁴³

Persamaan pada penelitian yaitu menggunakan variabel terikat kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian terletak pada variabel bebas dan subjek penelitian, yaitu variabel efikasi diri mengerjakan skripsi dan subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan peneliti hanya menggunakan variabel efikasi diri secara umum dan menggunakan subjek mahasiswa KKN

5. Penelitian yang dilakukan oleh Iqra Rasool, Aisha Zubair, dan Mubeen Anwar dari Quaid-i-Azam University tahun 2019 dengan judul “*Role of Perceived Self-efficacy and Spousal Support in Psychological Well-being of Female Entrepreneurs*”. Metode pada penelitian ini

⁴³ Nuraini dan Nawangsih, “Pengaruh Efikasi Diri Menyelesaikan Skripsi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Bandung,” 311–14.

menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 405 orang pengusaha wanita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri secara signifikan berhubungan positif dengan dukungan pasangan ($r = .24, p < .01$) dan kesejahteraan psikologis ($r = .44, p < .00$).⁴⁴

Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan variabel bebas yang sama yaitu efikasi diri. Perbedaan pada penelitian ini adalah menggunakan dua variabel terikat yaitu dukungan pasangan dan kesejahteraan psikologis serta pada subjek penelitian menggunakan pengusaha wanita.

G. Asumsi Dasar dan Hipotesis Penelitian

Menurut Lungberg, hipotesis merupakan asumsi atau dugaan yang bersifat tentatif mengenai hubungan antara dua atau lebih variabel dalam sebuah penelitian. Hipotesis sering kali menjadi dasar untuk menyusun rencana penelitian lebih lanjut dan diuji melalui pengumpulan dan analisis data. Pada tingkat yang paling mendasar, hipotesis dapat bermula dari firasat, prediksi, atau ide imajinasi tentang kemungkinan hubungan antara variabel yang diamati.⁴⁵ Sehingga bisa diartikan jika hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara mengenai rumusan masalah. Hipotesis penelitian ini yaitu:

H_a : Ada pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UIN Antasari selama kuliah kerja nyata

⁴⁴ Iqra Rasool, Aisha Zubair, dan Mubeen Anwar, "Role of Perceived Self-Efficacy and Spousal Support in Psychological Well-Being of Female Entrepreneurs," *Pakistan Journal of Psychological Research* 34, no. 4 (22 Januari 2020): 907–8, <https://doi.org/10.33824/PJPR.2019.34.4.48>.

⁴⁵ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2019), 67.

H_0 : Tidak ada pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UIN Antasari selama kuliah kerja nyata.

H. Sistematika Penulisan

Hasil dari penelitian ini untuk mempermudah penulisan, maka disusun dengan sistematika penulisan yang terbagi menjadi 5 bab, yaitu sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan, terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, asumsi dasar dan hipotesis penelitian, dan sistematika penulisan.
2. Bab II Kajian Teori dan Kerangka Pikir, terdiri dari definisi teoritik kesejahteraan psikologis, aspek-aspek kesejahteraan psikologis, karakteristik kesejahteraan psikologis, faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan psikologis dalam perspektif Islam, definisi efikasi diri, aspek-aspek efikasi diri, proses pembentukan efikasi diri, faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri, efikasi diri dalam perspektif Islam, tinjauan teoritik, dan kerangka pikir.
3. Bab III Metode Penelitian, terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, desain pengukuran, teknik pengolahan data dan analisis data, prosedur penelitian.

4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, hasil uji instrumen, hasil analisis data dan interpretasi, uji asumsi dasar, aspek pembentuk utama, pembahasan atau analisis, dan keterbatasan penelitian.
5. Bab V Penutup, terdiri dari kesimpulan dan rekomendasi.