

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap individu tentu mengharapkan adanya kesejahteraan dalam kehidupannya, baik kesejahteraan fisik maupun psikis (Amrini, 2018). Kesejahteraan penting dimiliki oleh setiap individu dikarenakan terdapat kesehatan mental positif didalamnya (Sakinah, 2018). Menurut World Health Organization (2018), kesehatan mental positif yang ada dalam kesejahteraan membuat individu dapat menyadari potensi yang dimiliki, dapat menghadapi tekanan-tekanan dalam hidup, dan dapat bekerja secara produktif serta berkontribusi dalam komunitasnya.

Kesejahteraan (*well-being*) sendiri terdiri dari dua perspektif yang berbeda yaitu *hedonisme* dan *eudaimonic* (Ryan & Deci, 2001). Perspektif *hedonisme* mengarah pada pengalaman subjektif individu terkait kebahagiaan dan kepuasan hidup (Tennant, Hiller, Fishwick, Platt, Joseph, Weich, Parkinson, Secker, & Stewart-Brown, 2007). Kebahagiaan yang menjadi salah satu fokus perspektif *hedonisme* ini hanya sekedar pada perasaan kesenangan jangka pendek yang berlangsung di masa sekarang saja (Grossbaum & Bates, 2002). Keyes (2006) berpendapat bahwa perspektif *hedonisme* berfokus pada persepsi individu terhadap ketertarikan akan kehidupan, kebahagiaan dan kepuasan hidup serta keseimbangan antara pengaruh emosi positif dan negatif dalam kehidupan.

Perspektif *eudaimonic* memandang kesejahteraan sebagai realisasi tujuan hidup yang bermakna dan perkembangan potensi penuh individu (Lopez, 2009 ; Macaskill & Killen, 2015). Perspektif *eudaimonic* berfokus pada

perkembangan potensi individu dalam jangka panjang melalui upaya, pengorbanan, dan disiplin diri (Grossbaum & Bates, 2002). Selain itu, perspektif *eudaimonic* ini juga berfokus pada fungsi psikologis positif dan realisasi diri (Tennant, dkk., 2007).

Berdasarkan pemaparan diatas mengenai pembagian kedua perspektif besar dari *well-being*, perspektif *hedonisme* menjadi dasar atas konsep *subjective well-being*, sedangkan perspektif *eudaimonic* mendasari konsep *psychological well-being* (Lopez, 2009). Menurut Ryff (1995) konsep *subjective well-being* kurang mampu mewujudkan kehidupan yang baik, karena terbatasnya aspek fungsi positif bagi kehidupan. Oleh karena itu Ryff (2014) menyatakan bahwa konsep *psychological well-being* lebih baik dalam menggambarkan konsep *well-being* dikehidupan. Hal tersebut dikarenakan konsep *psychological well-being* memiliki karakteristik yang lebih tepat dalam mempresentasikan kesempurnaan untuk mewakili fungsi psikologi positif individu (McMahan & Estes dalam Macaskill & Killen, 2015).

Menurut Ryff (1995) ; Ryff (dalam Fitriani, 2016) *psychological well-being* adalah suatu konsep yang digunakan untuk menggambarkan kondisi mental individu yang didasarkan atas pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. *Psychological well-being* merupakan kondisi mental individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya dimensi-dimensi psikologi positif dalam proses pencapaian aktualisasi diri (Batubara, 2017). Ada pun dimensi-dimensi dari *psychological well-being* meliputi *self-acceptance*, *environmental mastery*, *autonomy*, *positive relations with others*, *purpose in life*, dan *personal growth* (Ryff, 2014 ; Wells, 2010).

Rendahnya tingkat *psychological well-being* dalam kehidupan dapat berdampak negatif bagi kesehatan fisik, emosi, kognitif, dan perilaku (Heiman & Kariv dalam Pinanggit, 2018). Hal ini sesuai dengan hasil analisis dari penelitian yang dilakukan oleh Visser dan Routledg (2007) menunjukkan bahwa individu dengan kepuasan hidup dan *psychological well-being* yang rendah lebih cenderung melakukan tindakan yang melanggar hukum, seperti penggunaan narkoba. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Goldstein (2007) mengungkapkan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang rendah dapat memengaruhi tingkat stres.

Rendahnya *psychological well-being* dapat dialami oleh setiap individu, tidak terkecuali bagi mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Penyusunan tugas akhir merupakan hal yang wajib dilakukan oleh tiap mahasiswa tingkat akhir, karena menjadi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dalam lingkup akademis (Rosanty, 2014). Pada kenyataannya tidak semua mahasiswa tingkat akhir sudah memiliki kesiapan untuk menghadapi penyusunan tugas akhir, bahkan menganggap bahwa menyusun tugas akhir itu adalah hal yang sangat sulit, menakutkan, serta menimbulkan stress dan perasaan tidak sejahtera secara psikologis (Rahmawati & Rahmawati, 2015). Bentuk ketidaksejahteraan yang dialami mahasiswa dalam menyusun tugas akhir ini bermacam-macam, salah satunya seperti yang terjadi pada seorang mahasiswa di Universitas Padjajaran yang memutuskan mengakhiri hidupnya dengan gantung diri dikarenakan mengalami stres dengan tugas akhir skripsinya yang tak kunjung selesai (Putra, 2018).

Proses penyusunan tugas akhir di perguruan tinggi menjadi fase stres tersendiri yang dialami oleh mahasiswa (Maziyah, 2015), hal ini diakibatkan oleh

beberapa permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir. Adapun masalah-masalah yang biasa dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir yaitu, ketidakmampuan mahasiswa dalam membuat karya tulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, serta rendahnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet dalam Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006). Kegagalan dalam penyusunan tugas akhir juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari topik atau judul tugas akhir, kesulitan mencari referensi bacaan, kesulitan membuat latar belakang masalah, ganti topik atau judul tugas akhir, revisi, pembuatan instrumen, sulitnya memperoleh data dilapangan, merasa cemas, takut dan tegang saat ingin bertemu dosen pembimbing, kurang konsentrasi, sehingga membutuhkan waktu yang lama dalam menyelesaikan tugas akhir (Maziyah, 2015 ; Rosanty, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 Mei 2019 kepada lima mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di salah satu Universitas Kota Semarang, diketahui bahwa kelima subjek tersebut mengalami ketidaksejahteraan dalam proses penyusunan tugas akhir. Seluruh subjek mengatakan bahwa proses penyusunan tugas akhir tidaklah mudah dan seringkali menghadapi permasalahan-permasalahan yang membuat subjek mengalami stres, timbulnya perasaan sedih, pesimis, amarah, tertekan, gelisah, sulit konsentrasi, merasa jenuh serta malas untuk melanjutkan proses penyusunan tugas akhir. Permasalahan-permasalahan tersebut antara lain, sulitnya menemukan referensi bacaan yang tepat, merasa salah mengambil topik tugas akhir, kesulitan dalam mendapatkan data dilapangan, partner tugas akhir yang tidak mendukung (terjadi pada mahasiswa yang mengambil proyek dosen),

revisian yang tiada henti, tuntutan orang-orang terdekat untuk segera lulus, dan kegagalan dalam sidang proposal maupun akhir skripsi. Lebih lanjut, timbulnya perasaan iri hati karena melihat teman-teman perkuliahan yang akan segera lulus.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut terlihat bahwa dampak yang dialami subjek terkait permasalahan yang terjadi selama proses menyusun tugas akhir seperti perasaan sedih, pesimis, amarah, dan iri hati dapat menandakan kecenderungan *self-acceptance* yang rendah. *Self-acceptance* sendiri merupakan sikap positif akan dirinya, menerima kondisi diri baik kekurangan maupun kelebihan. Selain itu kondisi subjek yang stres, tertekan, gelisah, sulit konsentrasi, merasa jenuh serta malas untuk melanjutkan proses penyusunan tugas akhir juga dapat menandakan kecenderungan dimensi *environmental mastery* dan *personal growth* yang rendah. Menurut Ryff, *environmental mastery* adalah kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, sedangkan *personal growth* dapat diartikan sebagai keinginan untuk terus berkembang ke arah yang positif.

Peneliti juga melakukan wawancara tambahan untuk mengetahui variasi proses penyusunan tugas akhir kepada beberapa mahasiswa, baik yang baru memulai penyusunan tugas akhir sampai kepada mahasiswa yang sudah berada ditahap akhir penyusunan tugas akhirnya. Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa tingkat kesulitan yang dialami mahasiswa satu dengan yang lainnya berbeda dalam variasi proses penyusunan tugas akhir. Ada mahasiswa yang mengatakan bahwa lebih mengalami kesulitan pada tahap awal penyusunan tugas akhir karena harus mencari teori-teori yang mendukung topik tugas akhirnya, tetapi ada juga mahasiswa yang mengatakan bahwa lebih

mengalami kesulitan ditahap menuju akhir penyusunan tugas akhir, khususnya pada proses pengumpulan dan pengolahan data penelitian.

Proses penyusunan tugas akhir itu sendiri merupakan suatu hal yang menantang, akan tetapi apabila mahasiswa melihat dan memaknai tantangan ini sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan maka tanpa sadar akan memengaruhi kondisi *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

Pada dasarnya mencapai *psychological well-being* dalam kehidupan memang tidaklah mudah, diperlukan suatu tindakan yang dapat mengatasi penderitaan dan penyembuhan secara psikologis agar meningkatkan *psychological well-being* itu sendiri (Sakinah, 2018). Terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat *psychological well-being* pada diri individu (Susanti, 2012) antara lain: a) faktor demografis, b) dukungan sosial, c) evaluasi terhadap pengalaman hidup, d) kepribadian, dan e) faktor religiositas. Adapun faktor-faktor demografis yang memengaruhi tingkat *psychological well-being* meliputi 1) usia, 2) jenis kelamin, 3) status sosial dan ekonomi, serta 4) budaya.

Berdasarkan pemaparan diatas terkait faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being*, religiositas menjadi salah satu faktor yang berperan penting untuk membantu mempertahankan dan meningkatkan *psychological well-being* dalam kehidupan. Zinnbauer dan Pargament (2005) mengungkapkan bahwa religiositas merupakan konsep multidimesional yang mengarah pada kepercayaan, perasaan, hubungan, perilaku, atribut, dan pengalaman individu dalam kaitannya dengan kekuatan Maha Suci. Menurut Ghufron dan Risnawita (2017) religiositas adalah tingkat keyakinan dan penghayatan individu terhadap

ajaran agamanya, sehingga memengaruhi segala tindakan dan juga pandangan hidup.

Koenig dan Larson (2001) dalam penelitiannya menemukan bahwa religiositas dapat meningkatkan *psychological well-being* yang lebih besar dan menurunkan tingkat depresi atau kecemasan. Religiositas membantu individu dalam mengatasi suatu peristiwa tidak menyenangkan yang dapat memengaruhi tingkat *psychological well-being* didalam kehidupan (Wardhani & Nugraha, 2017). Religiositas membantu melindungi individu dari keresahan, sehingga individu dapat selalu siap dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dan terjaga keseimbangan hidupnya.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Rahmawati dan Rahmawati (2015) tentang pengaruh tingkat religiusitas terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa muslim yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Jember melaporkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dan *psychological well-being* mahasiswa muslim yang sedang mengerjakan skripsi, kecenderungan yang terjadi adalah semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Rahmawati dan Rahmawati (2015) terkait pengaruh religiositas terhadap *psychological well-being* adalah penelitian Rahmawati dan Rahmawati (2015) lebih menekankan salah satu agama yaitu agama Islam sedangkan yang peneliti lakukan lebih menekankan semua agama. Subjek yang dipakai dalam penelitian tersebut adalah mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di

Universitas Muhammadiyah Jember, sedangkan yang peneliti lakukan mengarah pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Selain itu, penelitian Rahmawati dan Rahmawati (2015) menggunakan metode analisa regresi, sedangkan metode analisa yang akan peneliti gunakan adalah metode analisa korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Sampling yang digunakan pada penelitian Rahmawati dan Rahmawati (2015) adalah *stratified proporsional random sampling*, sedangkan peneliti akan menggunakan *accidental sampling* dalam penelitian ini.

Koenig (dalam Rakhmat, 2004) mengatakan kegiatan agama sendiri seperti berdoa dan membaca Alkitab, berkaitan dengan kesehatan yang lebih besar, kesejahteraan hidup yang lebih tinggi, harga diri yang lebih baik, penyesuaian diri yang lebih baik, tingkat depresi yang lebih rendah, dan tingkat alkoholisme serta penggunaan zat adiktif yang lebih rendah pula. Intervensi psikoterapis untuk mengatasi depresi yang mengintegrasikan agama dengan psikoterapi mempercepat penyembuhan lebih tinggi dari teknik psikoterapi sekuler saja.

Alasan peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh tentang religiositas dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir adalah berdasarkan temuan-temuan data maupun penelitian terdahulu terkait religiositas dan *psychological well-being* yang pernah peneliti jumpai, peneliti merasa bahwa penelitian ini penting untuk dilakukan karena melihat hasil wawancara yang telah peneliti lakukan mengenai permasalahan yang dialami mahasiswa dalam menyusun tugas akhir yang cukup mengganggu secara psikologis, serta adanya berita tentang mahasiswa yang memutuskan mengakhiri

hidupnya dengan gantung diri dikarenakan mengalami stres dengan tugas akhir skripsinya yang tak kunjung selesai (Putra, 2018).

Melihat fakta demikian, religiositas diharapkan mampu memiliki kontribusi positif terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir melalui penemuan makna hidup, peningkatan harapan, serta terciptanya perasaan tenang dan sejahtera, yang didasarkan atas keyakinan bahwa setiap permasalahan dalam penyusunan tugas akhir merupakan ketentuan dari Tuhan yang sudah digariskan serta memiliki makna kebaikan untuk kehidupan mahasiswa tersebut, dan tentunya juga akan ada pertolongan dari Tuhan untuk mendapatkan jalan keluar yang terbaik dalam permasalahan penyusunan tugas akhir.

Alasan selanjutnya, sejauh peneliti mengeksplorasi penelitian *psychological well-being* pada *repository* Unika, hanya ditemukan dua penelitian tentang *psychological well-being*. Variabel bebas yang diteliti dalam penelitian *psychological well-being* tersebut adalah dukungan sosial (Fransisca, 2018) dan kepribadian *extraversion* (Chaniago, 2018).

Religiositas memiliki nilai-nilai yang baik dan pengaruh positif untuk *psychological well-being* dalam mencapai kesejahteraan secara psikologis dalam proses kehidupan individu, salah satunya adalah membantu individu menjadi lebih tenang ketika menghadapi permasalahan hidup. Melihat cukup banyaknya permasalahan yang harus dihadapi oleh mahasiswa akhir dalam penyusunan tugas akhir, peneliti tertarik untuk mengetahui *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara religiositas dengan *psychological well-being* pada mahasiswa

yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara tingkat religiositas dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

1.3. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang bersifat teoritis maupun praktis.

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi, dan memberikan sumbangan ilmiah yang bermanfaat dalam bidang psikologi, khususnya pada pengembangan ilmu psikologi positif yang berkaitan dengan *psychological well-being* dan religiositas.

1.3.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberi informasi dan referensi studi bagi berbagai pihak yang tertarik dengan masalah religiositas dan *psychological well-being*.