

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Santrock (dalam Halim, 2015) mengatakan bahwa mahasiswa merupakan individu pada rentang usia 18-25 tahun pada fase dewasa awal yang merupakan periode kehidupan individu untuk menyesuaikan dengan pola kehidupan baru dan harapan baru dari sosialnya. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18-40 tahun, sehingga fase ini diharapkan untuk menyesuaikan dengan tekanan dan lingkungan sosial. Dewasa awal juga merupakan transisi dari fase remaja yang seharusnya dapat memenejemen waktu dan bersosialisasi. Suatu fase yang dihadapi individu dengan penuh masalah dan tekanan. Mahasiswa dapat mengalami depresi ataupun emosi negatif apabila tidak mampu menangani masalahnya.

Menurut *National Health Ministries* (2006) mahasiswa umumnya merasakan stres karena berbagai tuntutan yang harus dihadapi. Sumber penyebab stres pada mahasiswa cukup beragam antara lain adalah tekanan akademis, perubahan lingkungan, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, menghadapi individu dengan ide yang beragam, mulai membuat keputusan besar, mengenali identitas, orientasi seksual, dan mempersiapkan kehidupan setelah kuliah. Keadaan tersebut dapat memengaruhi kebahagiaan dan kepuasan mahasiswa sehingga berpengaruh kepada kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Rendahnya kesejahteraan subjektif pada individu dapat menyebabkan dampak negatif pada diri individu tersebut. Mukhlis dan Koentjoro (dalam

Wibisono, 2017) mengungkapkan bahwa dampak negatif dari kesejahteraan subjektif rendah yaitu munculnya kecemasan sehingga membuat koping dan motivasi individu tersebut menjadi rendah. Selain itu, dampak negatif yang ditimbulkan seperti permasalahan psikologis yang diliputi stres maupun depresi. Melalui uraian definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kesejahteraan subjektif yang rendah akan memiliki dampak negatif yang dirasakan oleh individu tersebut. Beberapa dampak yang akan dirasakan individu dengan kesejahteraan subjektif yang rendah adalah kecemasan, rendahnya motivasi dan koping, serpermasalahan psikologis seperti stres dan depresi.

Mahasiswa marak melakukan hal-hal berbahaya yang disebabkan oleh kesejahteraan subjektif yang rendah. Dikutip dalam *kompas.com* tahun 2019 yang memaparkan bahwa 30,5% mahasiswa depresi, 20% berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6% mahasiswa telah mencoba untuk bunuh diri. Perilaku dan pemikiran tersebut menjadi puncak berbagai permasalahan yang dialami mahasiswa, seperti tekanan akademik, ketidakjelasan akan kelulusan, keuangan, hubungan dengan dosen maupun orang tua, dan lain sebagainya. Hal tersebut merupakan salah satu contoh memprihatinkan yang dialami oleh mahasiswa yang disebabkan dengan kesejahteraan subjektif yang rendah.

Penelitian mengenai kesejahteraan subjektif telah dilakukan Kulaksızoglu dan Topuz (2014) pada mahasiswa di Turki dengan hasil yang menunjukkan bahwa 57,33% subjek mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif sedang ke rendah dan 42,67 mahasiswa sisanya memiliki kesejahteraan subjektif tinggi. Penelitian serupa juga dilakukan pada mahasiswa di Indonesia yang dilakukan oleh Intan menunjukkan bahwa subjek mahasiswa yang memiliki kategori kesejahteraan subjektif rendah dan sedang adalah sebesar 97,84% subjek, dan

hanya 2,16% subjek yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi (Wibisono & Wahyuningsih, 2017). Berdasarkan penelitian tersebut disimpulkan bahwa banyak mahasiswa yang masih memiliki kesejahteraan subjektif pada kategori sedang ke rendah. Penelitian mengenai kesejahteraan subjektif telah dilakukan oleh dua peneliti dari dua negara yang berbeda yaitu Indonesia dan Turki. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Indonesia tergolong rendah.

Peneliti telah melakukan wawancara singkat dengan empat narasumber yang merupakan mahasiswa dengan memberikan pertanyaan “Apakah anda merasa bahagia dengan hidup anda? Mengapa?”.

BH, seorang mahasiswa berusia 18 tahun merupakan mahasiswa semester dua yang diwawancara pada tanggal 29 Mei 2019, pukul 13.00 bertempat di salah satu ruang kelas Gedung Antonius, Universitas Katolik Soegijapranata, diperoleh pernyataan:

“Sebagai seorang mahasiswa baru di kampus ini, saya merasa stres karena saya harus menjalin relasi yang baru dengan teman-teman di kelas yang notabene mereka berbeda-beda sehingga membuat saya takut apabila nanti saya tidak memiliki teman.”

TA, seorang mahasiswi berusia 19 tahun merupakan mahasiswi semester empat yang diwawancara pada tanggal 24 Mei 2019, pukul 12.00 bertempat di Gedung Albertus, Universitas Katolik Soegijapranata, diperoleh pernyataan

“Saya merasakan sangat kacau di semester ini karena banyak tugas yang harus saya kerjakan sedangkan manajemen waktu saya yang kurang baik membuat saya semakin khawatir pada nilai di semester ini.”

SD, seorang mahasiswi berusia 21 tahun merupakan mahasiswi semester enam yang diwawancara pada tanggal 25 Mei 2019, pukul 17.00 bertempat di rumah narasumber, diperoleh pernyataan

“Kuliah di semester yang sudah menjelang akhir ini sungguh memusingkan dan membuat saya kurang tidur karena banyaknya tuntutan tugas dan praktek lapangan dari dosen ditambah kegiatan kampus lainnya. Hal itu membuat hidup saya kurang baik akhir-akhir ini.”

JA, seorang mahasiswa berusia 21 tahun merupakan mahasiswa enam yang diwawancarai pada 25 Mei 2019, pukul 13.00 bertempat di Gedung Antonius diperoleh pernyataan:

“Saya merasa senang dengan hidup saya saat ini karena saya dapat kuliah sampai di titik ini dan dikelilingi oleh teman-teman yang selalu mendukung perjalanan saya di kehidupan perkuliahan.”

FA, seorang mahasiswa berusia 22 tahun merupakan mahasiswa semester delapan yang diwawancarai pada 26 Mei 2019, pukul 21.00 melalui media sosial *Whatsapp* diperoleh pernyataan:

“Saya merasa tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi berasal dari berbagai pihak, baik orang tua maupun teman. Dosen pembimbing yang killer membuat saya justru takut untuk bimbingan.”

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada kelima mahasiswa dengan umur dan angkatan berbeda menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh sebagian besar mahasiswa memiliki faktor yang berbeda dan alasan yang berbeda pada setiap narasumber seperti takut, cemas, stres, dan khawatir. Kesejahteraan subjektif tinggi dirasakan oleh salah satu mahasiswa yang diwawancarai oleh peneliti yang ditunjukkan dari perasaan senang pada dirinya karena dapat berkuliah hingga saat ini dan dikelilingi oleh teman-teman yang selalu mendukungnya.

Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) merupakan adaptasi dari pandangan *hedonic* dari *well-being* (kesejahteraan). Definisi kesejahteraan subjektif adalah persepsi individu terhadap pengalaman dalam hidup. yang terdiri dari evaluasi kognitif, afektif terhadap hidup. Kesejahteraan subjektif adalah

keadaan dimana individu lebih memaknai kehidupan dengan didominasi oleh emosi positif (Ariati, 2010). Kesejahteraan subjektif memiliki tiga hal penting yaitu kepuasan hidup, afeksi positif dan afeksi negatif yang dirasakan individu. Dalam tiga hal tersebut dapat dikerucutkan lagi ke dalam dua aspek yaitu aspek afektif dan kognitif. Aspek kognitif diukur dari kognitif seseorang terhadap kepuasan hidupnya, sedangkan aspek afeksi diukur berdasarkan kebahagiaan atau afeksi positif dan afeksi negatif yang dimiliki individu. Afeksi positif terdiri dari perasaan senang, gembira, dan kenyamanan. Afeksi negatif sendiri terdiri dari gugup, stres, dan tidak percaya diri. Afeksi positif diukur melalui emosi positif dan afeksi negatif diukur melalui emosi negatif (Inarah & Noor, 2017).

Kesejahteraan subjektif merupakan salah satu konsep pendekatan psikologi positif. Menurut Compton dan Hoffman (2013) psikologi positif adalah pemaksimalan hal baik pada individu sehingga tidak hanya berfokus pada hal buruk saja. Pencegahan pada hal buruk adalah suatu hal yang menjadi perhatian para psikolog. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk pencegahan adalah menciptakan ilmu baru mengenai kekuatan dan keutamaan pada individu, terutama pada individu muda. Compton dan Hoffman (2013) menambahkan lagi, kekuatan dan keutamaan akan hal baik tersebut dapat membuat individu muda memaksimalkan potensi yang ia miliki. Perkembangan psikologi positif tersebut, membawa keyakinan baru bahwa individu dapat menentukan cara pandangnya dengan kehidupan yang dijalannya karena pemaknaan hidup bersifat subjektif.

Menurut Diener (dalam Filsafati & Ratnaningsih, 2016) individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi akan lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan daripada emosi yang tidak menyenangkan, ketika terlibat dalam kegiatan yang menarik dan begitu pula sebaliknya. Menurut Mujamiasih

(2013) emosi positif dan rendahnya emosi negatif pada individu adalah konsep psikologi positif karena membuat kehidupan individu menjadi sejahtera. Kesejahteraan subjektif individu dapat disebabkan karena besarnya emosi positif dan emosi negatif pada individu tersebut. Semakin tinggi emosi positif individu maka kesejahteraan subjektif individu tersebut semakin tinggi.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif antara lain harga diri, kontrol diri, ekstraversi, optimisme, relasi sosial positif, arti dan tujuan hidup, religiusitas dan spiritualitas, dan rasa syukur (Ariati, 2010; Carr dalam Rosari, 2018; Wibisono, 2017). Begitu pula, Murisal dan Hasanah (2017) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif erat kaitannya dengan rasa syukur. Rasa syukur merupakan faktor yang saling memengaruhi satu sama lain dengan kesejahteraan subjektif seseorang sehingga tercipta perasaan sejahtera pada hidup individu.

Menurut Lai (dalam Maqhriza, 2018) secara teoritis, kehidupan yang disyukuri menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan hidup individu. Individu yang memiliki afek positif maka akan memiliki kemungkinan besar bahwa individu tersebut memiliki pemikiran yang positif pula. Pemikiran positif pada individu akan memunculkan rasa syukur dalam menjalani hidup (Desi dkk., 2017). Tingkat rasa syukur pada individu akan memiliki pengaruh dan saling berkaitan dengan kesejahteraan hidup individu tersebut.

Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (dalam Usman, Djibrin, & Pautina, 2002) individu yang memiliki rasa syukur akan didominasi oleh emosi positif, harga diri tinggi, dan dukungan sosial sekitarnya.

Menurut Murisal dan Hasanah (2017) rasa syukur adalah suatu perasaan pada individu yang didominasi oleh rasa senang dan gembira atas segala

sesuatu yang diterima oleh individu. Menurut Snyder dan Lopez (dalam Murisal & Hasanah, 2017) rasa syukur adalah keadaan pada individu untuk mengapresiasi peristiwa-peristiwa yang telah terjadi di dalam hidup sehari-hari. Menurut McCullough, Tsang, dan Emmons (dalam Wibisono, 2017) rasa syukur adalah kecenderungan individu mengetahui dan memiliki emosi positif dan rasa syukur akan kebaikan orang lain melalui pengalaman positif yang pernah dialami individu melalui orang lain. Kesimpulan mengenai rasa syukur menurut ketiga tokoh di atas adalah suatu perasaan yang dirasakan oleh individu, dimana individu tersebut merasa gembira atas segala peristiwa-peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya. Rasa syukur dan kesejahteraan subjektif merupakan topik yang penting diteliti pada kalangan mahasiswa agar dapat meningkatkan emosi positif dan beradaptasi dengan baik dengan keadaan.

Penelitian mengenai rasa syukur dan kesejahteraan subjektif dilakukan oleh Wibisono (2017) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, penelitian ini lebih spesifik dilakukan kepada mahasiswa beragama Islam dengan metode *survey online* di media sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki oleh individu, maka kesejahteraan subjektif pada individu tersebut akan lebih tinggi. Sebaliknya, individu yang memiliki rasa syukur rendah maka akan membuat kesejahteraan subjektif pada individu tersebut rendah. Penelitian serupa pernah dilakukan pada orang tua dengan anak tunagrahita menunjukkan rasa syukur yang tinggi sebesar 56% akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi sebesar 62%. Semakin tinggi rasa syukur pada individu maka individu tersebut akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi pula. Beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai rasa syukur dan

kesejahteraan subjektif diatas, maka peneliti akan menggunakan subjek mahasiswa yang terkhusus pada Universitas Katolik Soegijapranata dikarenakan berdasarkan wawancara awal menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata memiliki kesejahteraan subjektif rendah.

Berdasarkan uraian diatas, maka secara lebih spesifik peneliti akan membahas mengenai hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa?

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

1.3. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak dan hasil dari penelitian yang akan dilakukan, diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut:

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan khususnya untuk Psikologi Positif tentang rasa syukur dan kesejahteraan subjektif.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif terutama dalam kaitan dengan rasa syukur.