

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Kuliah adalah satu tahap dalam sistem pendidikan secara umum, dimana individu dianggap sudah dewasa sehingga disebut mahasiswa. Menurut data statistik yang dikutip dari Nirmala dan Attamimi (2017), menunjukkan jumlah mahasiswa yang terdaftar di Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 6.924.511, jumlah ini lebih besar daripada jumlah penduduk di Singapura. Data statistik di atas menunjukkan pendidikan masih dipandang sebagai jalan menuju kehidupan yang lebih baik bagi masyarakat Indonesia. Mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi dengan beragam bentuk seperti, akademi, sekolah tinggi, politeknik, universitas dan institut (Hulukati & Djibran, 2018). Menurut Hidayat (2011), mahasiswa memiliki tingkat intelektualitas tinggi, kecerdasan dalam berlogika dan mampu mempertimbangkan setiap tindakan yang diambilnya.

Menurut Hulukati dan Djibran (2018) Mahasiswa termasuk kelompok usia usia 18 – 25 tahun yang mana dalam tahap perkembangan dikategorikan dalam masa remaja akhir dan transisi menuju dewasa awal. Menurut Havigrust (dalam Hulukati & Djibran, 2018) setiap tugas perkembangan ditahapan apapun harus dipenuhi agar tidak menghambat tugas perkembangan ditahapan selanjutnya. Menurut Hurlock (dalam Hulukati & Djibran, 2018) tahap perkembangan mahasiswa ini berfokus pada perubahan fungsional dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan dan perannya dalam masyarakat. Tugas-tugas perkembangan masa remaja akhir antara lain; mampu menerima keadaan

fisiknya, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok, memahami dan menerima perannya dalam hal seks usia dewasa, mencapai kemandirian emosional, meresapi dan menginternalisasikan perannya sebagai anggota masyarakat, mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perkawinan, bertanggung jawab dalam setiap pilihan yang diambilnya (Hulukati & Djibran, 2018).

Pada teori perkembangan dikatakan bahwa setiap tahapan perkembangan harus dituntaskan, karena jika suatu tahapan perkembangan belum terselesaikan maka akan menghambat ke tahapan selanjutnya (Hulukati & Djibran, 2018). Maka dari itu mahasiswa harus dapat menuntaskan tugas-tugas perkembangannya, agar dapat melanjutkan ke tahap perkembangan selanjutnya.

Menurut Richards (dalam Maharani, 2015) salah satu tujuan tertinggi dalam hidup manusia adalah mencapai kesejahteraan. Secara umum, tingkat kesejahteraan orang Indonesia dalam menjalani kehidupan ada dalam kategori bahagia yaitu sebesar 65,11. Mahasiswa dikatakan sejahtera ketika dirinya bisa memenuhi tugas-tugas perkembangan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan (Maharani, 2015).

Kesejahteraan termasuk dalam kajian ilmu psikologi positif sebagai istilah psikologis yang menggambarkan konsep kebahagiaan seseorang (Diener dkk, 2009). Kebahagiaan biasanya berfokus pada dua hal yaitu: keberadaan pikiran (*state of mind*) dan orang yang menjalani hidup yang dengan baik (*a life that goes well for leading it*). Berangkat dari pernyataan di atas, peneliti mengambil sudut pandang bahwa kebahagiaan mempunyai arti yang sama dengan *well-being* atau kesejahteraan. Menurut Rojas (2019) kesejahteraan bersifat khusus dimana kesejahteraan individu satu dengan lainnya berbeda, maka disebut

sebagai *Subjective Well-being* yang selanjutnya dikatakan kesejahteraan Subjektif.

Menurut Diener dan Ryan (2009), terdapat tiga aspek yang berbeda namun saling berkaitan dalam kesejahteraan subjektif yaitu, (1) tingginya frekuensi emosi positif, (2) rendahnya frekuensi emosi negatif dan (3) evaluasi kognitif seperti kepuasan hidup. Kesejahteraan sebagai payung besar untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan individu berkaitan dengan evaluasi subjektif terhadap hidupnya (Diener & Ryan, 2009).

Kesejahteraan sangat penting dimiliki mahasiswa, karena merupakan prediktor bagi kemampuan personal dan keberhasilan di masa depan. Kesejahteraan juga berfungsi sebagai penurunan stres atau tekanan yang dihadapi mahasiswa, dimana menurut Broughman, Zail, Mendoza, dan Miller, terdapat lima sumber stres pada mahasiswa, yaitu urusan akademik, urusan keluarga, urusan finansial, masalah sehari-hari, dan hubungan sosial mahasiswa (Wahyuni, Nurihsan & Yusuf, 2018).

Peneliti melakukan wawancara awal kepada dua orang mahasiswa Unika Soegijapranata, yaitu inisial T berusia 22 tahun (subjek 1) pada tanggal 10 Oktober 2020 di Cafe Folkafe Tembalang dan inisial D berusia 23 tahun (subjek 2) pada tanggal 12 Desember 2019 di Cafe Konco Lawas Banyumanik. Subjek T menjelaskan pengertian dari kesejahteraan yaitu dimana kondisi seseorang yang senang setelah mencapai apa yang diinginkan, merasa bahagia secara rohani dan jasmani.

Peneliti bertanya apakah subjek saat ini merasakan kesejahteraan atau tidak, subjek menjawab bahwa saat ini ia tidak merasa sejahtera. Peneliti bertanya apa yang membuat subjek merasa tidak sejahtera pada saat ini. Subjek

menjelaskan bahwa pada masa perkuliahan subjek belum menuntaskan perannya sebagai mahasiswa, yaitu menyelesaikan skripsi.

Subjek T menjelaskan bahwa afeksi negatif apa yang membuat subjek merasa sejahtera, subjek menjelaskan bahwa ia putus dengan pacarnya yang kemudian mempengaruhi rasa semangat untuk menyelesaikan perkuliahan. Subjek T merasa bahwa salah satu faktor penyemangat mengerjakan skripsi adalah saat ia bersama pacarnya, karena mereka biasa untuk mengerjakan skripsi bersama, mengutarakan ide bersama dan pada saat mereka putus ia merasa tidak semangat lagi mengerjakan skripsi yang kemudian membuat ia merasa tidak sejahtera karena belum menyelesaikan tugas yang harus ia selesaikan.

Subjek T juga menjelaskan bahwa pengalaman negatif yang dialami adalah bahwa pada saat ini subjek sedang merasa sedih karena ia mengingat bapaknya yang sudah meninggal hampir 1 tahun. Subjek mengatakan bahwa pada awalnya subjek sudah merasa ikhlas atas kepergian bapaknya, namun akhir-akhir ini subjek merasa bahwa dirinya malah merasa tidak ikhlas kenapa bapaknya harus pergi. Rasa kehilangan dan sedih ini yang membuat subjek merasa menghambat untuk menyelesaikan tugas perkembangan pada dirinya yaitu menyelesaikan kuliah. Subjek menjelaskan bahwa dulu ketika masih ada bapaknya subjek mampu pergi untuk mengerjakan tugas atau skripsi di luar rumah namun sekarang ia harus menjaga ibunya di rumah padahal subjek merasa nyaman ketika mengerjakan tugas atau skripsi di luar rumah. Pada dua permasalahan ini subjek merasa pesimis untuk menyelesaikan tugas perkembangannya karena subjek merasa bahwa rasa sedih subjek sangat

mempengaruhi rasa semangat untuk menyelesaikan tugas perkembangan subjek maka dari itu subjek merasa tidak sejahtera.

Peneliti bertanya apakah ada afeksi positif yang ia alami subjek T menjelaskan bahwa pada saat ini subjek masih memiliki kakek yang masih hidup kakeknya berkata bahwa saat ini kakeknya hanya meminta satu hal selama masih hidup yaitu melihat subjek T lulus. Permintaan kakek subjek membuat subjek lebih bersemangat pada saat ini untuk menyelesaikan skripsinya.

Pengalaman positif dan negatif yang sudah subjek lalui membuat subjek merasa tidak sejahtera karena rasa sedih subjek dari kedua afeksi negatif membuat ia merasa tidak sejahtera, ia merasa pesimis untuk menyelesaikan tugas perkembangannya.

Selanjutnya peneliti mewawancarai subjek 2 mengenai pengertian kesejahteraan, lalu subjek 2 menjelaskan kesejahteraan adalah kondisi dimana seseorang merasa bahagia, tidak merasakan penderitaan, memiliki semangat untuk menjalani kehidupan yang produktif dan merasa damai. Peneliti bertanya tentang apakah subjek 2 merasakan kesejahteraan, subjek 2 menjawab bahwa saat ini (ketika wawancara) subjek 2 menjelaskan dalam skala *persentase* bahwa sebesar 60% dirinya merasa tidak sejahtera dan 40 % merasa sejahtera.

Subjek 2 menjelaskan bahwa kondisi tidak sejahtera yang dirasakan dikarenakan pada usianya saat ini yaitu 23 tahun, subjek 2 belum menuntaskan tugas-tugas perkembangan pada usianya. Tugas perkembangan yang dimaksud adalah kemandirian secara finansial, memiliki pekerjaan dan subjek 2 merasa kurang berkarya. Dengan adanya hambatan seperti yang disebutkan di atas, terkadang cukup memengaruhi subjek 2 dalam menjalani kesehariannya sebagai mahasiswa tingkat akhir di Unika Soegijapranata.



Peneliti bertanya tentang penyesalan atau pengalaman negatif yang sampai saat ini masih belum terselesaikan kepada subjek 2, lalu subjek 2 menjelaskan bahwa dirinya masih kurang dalam berkarya, menggali lebih dalam pembicaraan dengan kakek subjek 2 yang sudah meninggal dan terlambat 2 tahun untuk masuk kuliah.

Peneliti bertanya tentang pengalaman positif yang pernah subjek 2 rasakan, lalu subjek 2 menjelaskan bahwa pengalaman positif terbaik yang pernah terjadi dalam hidupnya adalah ketika subjek 2 ke luar negeri untuk pertama kalinya saat subjek 2 SMP. Pengalaman positif dan negatif yang dirasakan oleh subjek 2 membuat dirinya merasa pesimis akan masa depan. Subjek 2 sering kali merasa sudah terlambat untuk melakukan sesuatu terkait masa depan.

Berdasarkan dua narasumber, peneliti melihat bahwa kedua subjek sedang merasa tidak sejahtera. Menurut subjek 1 Kesejahteraan adalah kondisi seseorang yang senang setelah mencapai apa yang diinginkan, merasa bahagia secara rohani dan jasmani. Subjek 1 memiliki pengalaman positif dan negatif dimana pengalaman negatif lebih mendominasi subjek sehingga subjek merasa dirinya tidak sejahtera. Sama halnya dengan subjek 2 merasa bahwa masih banyak sesuatu yang tidak berjalan semestinya. Subjek 2 merasa belum sejahtera karena memiliki ketakutan atau pesimis dalam menghadapi masa depannya.

Menurut Compton (2001), kesejahteraan subjektif mempunyai beberapa faktor yang memengaruhi, yaitu: *self control, optimisme, hope, sense of meaning in life, positive relationship with other people, personal traits, money, dan age.*

Berdasarkan beberapa faktor di atas peneliti yakin bahwa *optimisme* mengambil peranan penting dalam menentukan tingkat kesejahteraan subjektif seseorang.

Menurut Carver (2010), optimisme pada seseorang berkenaan dengan harapan untuk masa depan sangat ditentukan oleh interpretasi pengalaman yang mirip dengan masa lalunya. Jika hasil refleksi pengalaman dimasa lalu bersifat positif, maka orang tersebut cenderung mempunyai tingkat optimisme yang tinggi, begitu juga sebaliknya.

Menurut Seligman (2008) ada tiga aspek dari optimisme antara lain, *Permanence*, *Pervasiveness* dan *Personalization*. *Permanence* berkaitan dengan Seseorang merespon peristiwa baik atau buruk akan meninggalkan efek yang sementara atau permanen. Seseorang dengan optimisme yang tinggi akan mempersepsikan efek dari peristiwa yang buruk sementara. Sebaliknya untuk peristiwa baik akan dipandang sebagai pelajaran yang efeknya akan bertahan lama. *Pervasiveness*, berkaitan dengan pencarian kausal dari masalah yang sedang dihadapinya, atau cenderung menghadapi dan bukan melarikan diri. *Personalization*, aspek ini menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai tingkat optimisme tinggi akan memandang penyebab dari kegagalan yang diperolehnya berasal dari eksternal dan keberhasilannya karena dirinya sendiri.

Berdasarkan penelitian Nuzulia dan Nursanti (2012), berjudul 'Hubungan Optimisme dengan *Subjective Well-Being* pada Karyawan *Outsourcing* PT Bank Rakyat Indonesia Cabang Cilacap', didapatkan hasil penelitian, bahwa ada hubungan positif antara *optimisme* dengan *Subjective Well-being*, dimana semakin tinggi optimisme yang dimiliki karyawan maka semakin tinggi pula *Subjective Well-Being* nya. Penelitian yang dilakukan oleh Nuzulia dan Nursanti memiliki dua variabel yang sama dengan dua variabel penelitian ini, letak

perbedaannya pada subjek penelitian, dimana penelitian ini berfokus pada mahasiswa sedangkan penelitian terdahulu pada karyawan.

Berdasarkan penjelasan di atas, permasalahan pada penelitian ini adalah adakah hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

## **1.2. Manfaat Penelitian**

### **1.2.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu menambah khasanah literasi ilmu psikologi positif yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif dan optimisme. Karena penelitian-penelitian tentang kedua variabel diatas masih jarang ditemui dalam penelitian Indonesia.

### **1.2.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menjadi referensi guna mengubah kesejahteraan subjektif mahasiswa terutama berkaitan dengan optimisme.

