

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Remaja yang baru saja lulus SMA akan memasuki jenjang perkuliahan. Dunia perkuliahan merupakan masa yang baru sehingga menjadikan masa transisi yang membutuhkan penyesuaian dalam beberapa aspek. Menurut Hurlock (dalam, Sari, 2012) tahap dewasa awal dalam rentang usia 18 tahun sampai 40 tahun merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa, masa ini individu diharapkan oleh lingkungan sekitar untuk menjadi individu yang mandiri dengan menjalankan tugas-tugas perkembangan yang diharapkan oleh lingkungan.

Guru besar Psikologi Perkembangan Fakultas Psikologi Unpad, Prof. Dr. Juke Roosjati Siregar, M.Pd. (Marlia, 2012) menyatakan,

Masa transisi mahasiswa pada rentang usia 18-22 tahun dimana mahasiswa akan mengalami tiga tahapan pengembangan, yaitu tahap pengenalan, pengembangan dan pelepasan. Pada tahap pengenalan berlangsung hingga semester kedua, mahasiswa akan mengalami masa transisi dari kondisi kehidupan yang bergantung pada keluarganya dan memasuki kehidupan mandiri secara sosial dan emosi. Pada tahap pengembangan yang berlangsung sejak awal semester 3 hingga akhir semester 6, mahasiswa akan mendapat kesempatan mengeksplorasi berbagai hal yang dapat mereka jadikan bekal untuk menghadapi masa yang akan datang. Di tahap pelepasan, yang berlangsung sejak awal semester 7 dan berakhir di semester 8, mahasiswa diarahkan untuk mengaktualisasikan dirinya. Pada masa-masa tersebut, mahasiswa akan berhadapan dengan tugas-tugas perkembangan berkaitan dengan pengembangan karier, nilai-nilai moral, kemandirian emosi dan kompetensi sosial.

Dalam menjalani kehidupannya mahasiswa akan selalu menghadapi tantangan setiap saat, baik dalam bentuk peristiwa positif maupun peristiwa negatif. Kedua peristiwa tersebut berpengaruh pada reaksi emosi dan kognitif mereka, yang mana hal tersebut akan mempengaruhi kualitas tingkat

kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh mahasiswa. Oleh karena itu, sebagai agen perubahan dan harapan bangsa, mahasiswa dirasa perlu untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi peristiwa negatif dengan cara yang positif agar kualitas tingkat kesejahteraan subjektifnya tetap terjaga.

Setiap orang menginginkan kesejahteraan di dalam hidupnya, bahkan Aristoteles (dalam Safarina, 2016) menyebutkan tujuan utama dari eksistensi hidup manusia adalah kesejahteraan. Setiap orang juga memiliki keinginan atau cita – cita yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya. *Subjective well-being* merupakan evaluasi afektif dan evaluasi kognitif seseorang dari kehidupannya (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Evaluasi tersebut meliputi reaksi emosional pada peristiwa – peristiwa dalam hidup serta penilaian kognitif dari kepuasan hidup. Kesejahteraan subjektif dapat diartikan bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan yang dijalaninya. Menurut Diener (Kansky & Diener, 2017) kesejahteraan subjektif memiliki tiga komponen yaitu kepuasan hidup, emosi positif tinggi dan rendahnya emosi negatif.

Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, mempunyai kepuasan hidup dan mendapatkan banyak emosi positif seperti senang, puas, dan tenang. Sebaliknya seseorang yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah mengalami emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa serta takut (Kansky & Diener, 2017). Menurut Diener, Suh, & Oishi (1997) individu dengan kesejahteraan subjektif rendah akan merasa tidak percaya diri, hubungan sosial tidak terjalin dengan baik, serta memiliki performa kerja kurang baik. Saat mengalami keadaan yang banyak tekanan, individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif rendah sulit melakukan adaptasi dan *coping* yang efektif terhadap keadaan tersebut.

Robinson & Kirkeby, (2005); Robinson, Vargas, Tamir, & Solberg, (2004), mengatakan bahwa perbedaan kesejahteraan subjektif setiap orang bisa didapat dari perbedaan individu dalam cara berpikir tentang dunia. Perbedaan dalam memperoleh informasi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, begitu juga dengan bagaimana individu memproses informasi tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Beberapa peristiwa dalam kehidupan sehari – hari seperti bertemu dengan serangga, mendapatkan kopi yang pahit, atau menghadiri rapat yang tidak tepat waktu bisa dianggap sebagai peristiwa negatif yang dapat mengganggu kesejahteraan subjektif (Robinson dkk., 2004)

Saat mahasiswa tidak dapat beradaptasi dengan kehidupan barunya yang penuh dengan tuntutan baik dari dalam diri maupun dari luar maka individu tersebut akan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah. Sebaliknya apabila mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan kehidupannya yang baru dan menjalani kehidupannya secara positif serta maju maka mahasiswa tersebut memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Seperti wawancara yang peneliti lakukan dengan mahasiswi semester akhir salah satu universitas swasta di Semarang dengan inisial Y pada tanggal 1 September 2019. Mahasiswi Y mengakui bahwa kehidupannya sebagai seorang mahasiswa sejahtera. Banyak masalah yang datang namun dirinya menjadikan masalah tersebut sebagai hal yang lumrah dalam kehidupan dan menjadikannya sebagai pelajaran hidup. Walaupun kadang masalah yang datang sulit untuk di tangani namun hal tersebut tidak membuat dia sedih, dirinya bisa mengambil sisi positif dari suatu masalah. Mahasiswi Y memiliki relasi yang baik dengan teman – temannya, walaupun dirinya tidak terlalu pintar ia merasa memiliki derajat yang sama dengan teman – temannya yang lebih pintar. Mahasiswi Y juga mengaku

bahwa kehidupannya saat ini menyenangkan, ia lebih sering mendapatkan emosi positif daripada emosi negatif dalam kehidupannya sebagai mahasiswa.

Mahasiswi V memiliki cerita yang berbeda dari mahasiswi Y, dirinya mengaku memiliki keawatiran akan masa depan karena ia merasa tidak memiliki kemampuan yang lebih baik daripada teman – temannya. Mahasiswi V sering merasa bahwa dirinya kurang pintar di berbagai bidang, ia sering membandingkan orang lain dengan dirinya. Ia juga kurang aktif dalam kegiatan kemahasiswaan di fakultasnya, dan tidak terlalu kenal dengan banyak orang. Mahasiswi V merasa khawatir dengan masa depannya, ia merasa kurang mampu menghadapi masalah dan beban yang ada dalam kehidupannya. Dengan banyaknya emosi negatif dalam diri mahasiswi V maka ia kurang merasa sejahtera dengan kehidupannya.

Sama dengan yang disampaikan oleh mahasiswi V, mahasiswi T mengaku tidak terlalu sejahtera dengan kehidupannya saat ini. Ia lebih banyak mendapatkan emosi negatif dalam kesehariannya, mahasiswi T tidak aktif di kegiatan kemahasiswaan, begitu juga diluar kegiatan kampus. Ia hanya mahasiswi yang melakukan rutinitas kuliah – pulang, nilai akademis T termasuk baik namun ia berkata kurang bahagia karena relasinya dengan teman – teman tidak terlalu baik. Ia takut apabila mengikuti kegiatan kampus maka nilai akademisnya akan turun, yang kemudian akan berdampak pada masa depannya. Mahasiswi T cenderung tidak mau mengambil resiko yang menurutnya dapat berdampak buruk bagi dirinya. Mahasiswi T merasa bahwa dirinya tidak sebaik teman – temannya yang nilai akademisnya baik dan aktif dalam kegiatan organisasi. Mahasiswi T tidak mau mengubah kekurangannya atau mensyukuri kekurangannya namun menjadikan kekurangannya sebagai alasan untuk dirinya tidak maju sehingga evaluasi dirinya rendah.

Mahasiswa S yang saat ini sedang berada di semester 3 mengatakan bahwa dirinya adalah mahasiswa yang biasa. Ia mengikuti dua kegiatan organisasi dikampus, namun ia mengaku tidak terlalu terlibat aktif dalam kegiatan tersebut. Menurut keterangan mahasiswa S, ia saat ini mengkhawatirkan masa depannya alasannya adalah ia merasa kurang dibandingkan teman lainnya yang lebih berbakat dan lebih baik. Saat perasaan khawatir muncul, ia akan sedih dan mulai berfikir mengenai hal tersebut dan memaklumi realita yang ada dalam hidupnya tanpa ingin berusaha untuk menjadi lebih baik.

Dari keempat wawancara yang peneliti telah lakukan, tiga narasumber mengatakan bahwa kehidupannya dalam dunia perkuliahan kurang sejahtera. Mereka sama – sama mendapatkan banyak emosi negatif dalam kehidupannya yang disebabkan oleh perasaan khawatir akan masa depan karena merasa dirinya tidak mampu seperti orang – orang lainnya. Berbeda dengan mahasiswa Y, ia memiliki pandangan kedepan dan optimis terhadap hidupnya. Ia juga merasa sejahtera dengan keadaan hidupnya saat ini yang setara dengan teman – temannya.

Seluruh narasumber yang diwawancarai merupakan mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi, hal tersebut menyiratkan bahwa seseorang yang sedang atau sudah belajar mengenai ilmu tentang manusia serta kesehatan mental saja merasakan kehidupan yang kurang sejahtera. Psikologi positif yang dipelajari oleh mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi ternyata tidak dapat menentukan bahwa orang tersebut dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari – hari. Begitu juga dengan penulis yang merupakan mahasiswi Fakultas Psikologi, walaupun peneliti sudah belajar mengenai diri lebih dalam serta mengetahui cara

untuk menjadi individu yang sehat secara psikologis namun sampai saat ini peneliti masih merasa kurang dibandingkan orang lain dan belum merasa sejahtera.

Sebagian besar mahasiswa di seluruh dunia menganggap kebahagiaan dan kepuasan hidup sebagai hal yang sangat penting (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Berdasarkan data dari The Insight Network (2019) dengan lebih dari 37.500 siswa dari 140 universitas di Inggris ditemukan bahwa 1 dari 5 mahasiswa terdiagnosis penyakit mental. Diagnosis paling umum adalah depresi dan gangguan kecemasan. Diener & Chan (2011) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif yang tinggi berpengaruh positif pada mereka yang memiliki penyakit. Xu (dalam Diener & Chan, 2011) melalui penelitiannya dengan 6,982 subjek dengan usia awal 20 tahun, menyimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif yang tinggi mengurangi resiko penyebab kematian baik resiko alami maupun buatan (bunuh diri, ketergantungan obat, konsumsi alkohol, dll).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang. Salah satu faktor kesejahteraan subjektif adalah harga diri. Campbell (dalam Ariati, 2010) menyatakan bahwa harga diri adalah faktor yang dapat menentukan kesejahteraan subjektif seseorang. Individu dengan harga diri tinggi memiliki sifat positif terhadap kehidupannya. Dengan sifat positif maka seseorang akan mengembangkan hubungan yang baik dengan lingkungannya serta dapat mengontrol emosinya agar stabil. Menurut Greenberg (2008) harga diri dapat mempengaruhi motivasi, perilaku fungsional, dan kepuasan hidup serta secara signifikan terkait dengan kesejahteraan sepanjang hidup.

Salah satu hasil paling penting yang terkait dengan harga diri adalah kesejahteraan subjektif hal ini disebabkan oleh persepsi seseorang mengenai

kualitas hidup yang melibatkan evaluasi kognitif seperti kepuasan hidup dan reaksi emosional seperti pengaruh positif. Kepuasan hidup yang menjadi aspek kognitif dari kesejahteraan subjektif berkorelasi tinggi dengan harga diri dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diener dan Diener dengan subjek 13.118 mahasiswa di 31 negara. Harga diri juga ditemukan terkait dengan indikator kesejahteraan subjektif lainnya, seperti pengaruh positif dan negatif, makna dalam kehidupan, dan vitalitas subjektif (Du, King, & Chi, 2017)

Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki pandangan positif mengenai suatu masalah sehingga ia mampu melihat sisi – sisi yang baik dari suatu masalah. Menurut Branden (2001) harga diri memberikan pengaruh yang positif terhadap cara seseorang berperilaku, hal tersebut disebabkan oleh harga diri ikut berperan dalam proses berpikir, pengambilan keputusan, dan terlebih harga diri juga memengaruhi nilai – nilai, cita – cita dan tujuan yang ingin individu capai. Penelitian yang dilakukan oleh Schimmack & Diener (2003) menunjukkan bahwa harga diri yang tinggi dapat menjadi prediksi untuk kesejahteraan subjektif yang tinggi pula.

Harga diri menjadi salah satu elemen yang penting bagi pembentukan konsep diri seseorang, apabila seseorang tidak dapat menghargai dirinya sendiri maka akan sulit baginya untuk dapat menghargai orang – orang disekitarnya. Harga diri yang rendah cenderung rentan terhadap depresi, penggunaan obat terlarang serta kekerasan. Sedangkan harga diri yang sehat, dapat menjadi tameng bagi individu untuk menghadapi tantangan dalam hidupnya, hal tersebut dikarenakan bila seseorang berpandangan positif tentang dirinya akan lebih mudah mengatasi konflik serta tidak mudah terpengaruh hal negatif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2011) dengan judul hubungan antara *self-esteem* dengan kesejahteraan subjektif karyawan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta ditemukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self-esteem* dengan kesejahteraan subjektif pada karyawan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Koefisien korelasi positif yang berarti hubungan bersifat positif dimana semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif karyawan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang sedang diteliti saat ini adalah pada bagian subjek. Penelitian ini dilakukan dengan subjek mahasiswa sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Lubis dilakukan dengan subjek karyawan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Utami (2009) dengan topik keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa menunjukkan hasil yang signifikan yaitu mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lebih memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2009) berbeda dengan penelitian yang sedang diteliti saat ini. Variabel bebas dari penelitian Utami (2009) adalah keterlibatan dalam kegiatan sedangkan penelitian ini adalah harga diri, walaupun dengan subjek yang sama yaitu mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

1.3. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi pengembangan Psikologi Positif, Psikologi Kepribadian serta Psikologi Pendidikan dengan memberikan tambahan data yang sudah teruji secara statistik, baik hipotesis diterima atau tidak.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi banyak orang untuk mencari usaha meningkatkan kesejahteraan subjektif terutama kaitannya dengan harga diri.

