

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Seorang mahasiswa merupakan individu yang mulai memasuki masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal. Pada masa ini pantauan dari orang tua berkurang tidak seperti masa perkembangan sebelumnya, walaupun seperti itu mahasiswa tetap ada dalam pengawasan serta kontrol orang tua. Individu dalam masa ini akan menjadi pribadi yang lebih mandiri, karena pada tahap ini individu mulai bereksperimen serta bereksplorasi pada dunianya. Dengan bereksplorasi, mulai muncul masalah yang dialami seperti dalam bidang akademik, sosial, percintaan, hingga karir untuk masa depannya. Akibatnya, individu yang mengalami transisi ini rentan terhadap masalah-masalah psikologis seperti menyebabkan kelelahan mental, tidak punya harapan, sedih, kewalahan, stres, dan depresi (Santrock, 2012).

Jika individu mampu mengelola stres dan masalah yang dialami dengan baik, individu akan mulai muncul perasaan bangga dengan hasil-hasil yang sudah dicapainya. Individu yang lebih merasa dewasa memiliki fitur positif terhadap dirinya sendiri, dan mampu berorientasi terhadap masa depan (Santrock, 2012). Maka dari itu, sudah menjadi dambaan setiap individu untuk memiliki hidup yang bahagia, dan hidup yang berkualitas. Peristiwa yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, masalah yang dialami tetap ada di dalam kehidupan setiap orang.

Dalam menyikapi suatu peristiwa, setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda. Mahasiswa yang mengalami suatu masalah atau peristiwa yang tidak menyenangkan, dan ia tidak dapat mengendalikan hal itu dengan baik, akan

muncul perasaan kurang bahagia dan ketidakpuasan dari individu tersebut. Akibatnya mahasiswa yang merasa tidak sejahtera dalam hidupnya karena mengalami adanya ketidakpuasan serta perasaan kurang bahagia, ditimbulkan dari permasalahan dan hal tersebut berkaitan dengan *subjective well-being* atau dalam Bahasa Indonesia biasa disebut kesejahteraan subjektif.

Menurut Diener & Biswas-Diener (2008) istilah kebahagiaan dalam psikologi positif dikenal sebagai *subjective well-being*. *Subjective well-being* ialah penilaian terhadap kehidupannya sendiri yang dilakukan oleh individu, dan individu tersebut mengevaluasi sebuah kejadian atau informasi yang dialami (Diener & Ryan, 2009). Evaluasi kognitif mengenai individu merasakan kepuasan hidup dalam dirinya, dan evaluasi afektif mengenai individu menilai suasana hati yang dialami serta seberapa sering individu merasakan emosi negatif dan emosi positif yang dialami (Diener & Ryan, 2009). Individu dapat dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah jika individu tidak merasakan kepuasan yang dirasakann dalam hidupnya dan sering merasakan emosi negatif serta jarang merasakan emosi positif, begitu pula sebaliknya (Diener, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Diener (2000) berkaitan dengan *subjective well-being* pada perguruan tinggi internasional dari 7.204 responden di 42 negara. Didapatkan hasil pandangan mengenai kebahagiaan dan kepuasan hidup sangat penting, dan mahasiswa di berbagai negara sering memikirkan hal tersebut. *Subjective well-being* yang tinggi akan memiliki kebahagiaan dan kepuasan hidup sehingga dapat meningkatkan keterampilan sosial, daya tarik fisik, tercapainya tujuan hidup atau cita-cita seseorang. Rendahnya *subjective well-being* di kalangan pelajar terbukti terkait dengan beberapa faktor, seperti gaya hidup tidak sehat, masalah kesehatan mental, dan kegagalan akademik (Chattu et al., 2020).

Menurut York, Gibson dan Rankin (2015) keberhasilan dalam akademik terdiri dari prestasi akademik dapat diukur melalui perolehan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi; serta ketekunan, prestasi akademik bisa didapatkan dari hasil kualitas pekerjaan akademik individu seperti nilai mata kuliah serta Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Tingkat prestasi akademik adalah tolak ukur penilaian seseorang mengenai hasil belajar, pengembangan seseorang, dan keberhasilan yang diperoleh seseorang dalam kegiatan pembelajaran (York et al., 2015). Maka dari itu tingkat *subjective well-being* juga akan memengaruhi tingkat prestasi belajar individu, sehingga *subjective well-being* sangat penting bagi mahasiswa. *Subjective well-being* yang tinggi pada mahasiswa dapat membantu individu agar dapat menghadapi tuntutan akademis, meningkatkan nilai mata kuliah, serta meningkatkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa.

Peneliti melakukan wawancara singkat dengan mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran di Kota Semarang. Beberapa orang mengatakan bahwa yang membedakan Fakultas Kedokteran dengan fakultas lain adalah dalam bidang akademik yaitu fakultas-fakultas lain menggunakan Sistem Satuan Kredit Semester (SKS) dan memiliki Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Pada Fakultas Kedokteran dilakukan sistem blok, mayoritas mahasiswa tidak bisa memilih sendiri kelas dan dosen yang mengajar, dan biasanya dalam satu blok membutuhkan waktu dua bulan. Dalam Fakultas Kedokteran beberapa orang mengatakan merasakan banyaknya ujian, sebelum pelajaran dimulai melakukan *pre test* terlebih dahulu dan setelah pelajaran biasanya melakukan *post test*. Terlebih jika akan melakukan praktikum di laboratorium pasti melakukan ujian terlebih dahulu. Sehingga mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran mengatakan jika ujian tidak menunggu UTS dan

UAS tetapi setiap minggu pasti akan ada ujian yang dilakukan, sehingga setiap individu harus melakukan persiapan terlebih dahulu. Untuk menyandang gelar kedokteran pun harus diikuti koas. Walaupun untuk menjadi sarjana kedokteran membutuhkan jangka waktu tiga setengah tahun, tetapi jika ingin menjadi dokter harus melakukan koas selama dua tahun dan ujian, sehingga bisa memiliki gelar dokter umum. Mayoritas subjek merasakan adanya stres, jengkel, dan gelisah karena harus selalu waspada jika ada ujian dadakan. Banyak mereka masuk ke fakultas ini karena adanya *passion*, ketertarikan, antusias karena mereka mengatakan masih sedikit dokter yang ada di Indonesia sehingga muncul keinginan dan harapan agar bisa menolong orang lain. Walaupun terkadang mereka merasakan tertekan dan merasa bersalah karena biaya untuk kedokteran cukup mahal dan merasa menjadi beban orang tuanya. Subjek lainnya mengatakan bahwa sebenarnya menjadi dokter adalah tuntutan atau keinginan dari orang tuanya dan keinginan tersebut diturunkan ke anaknya walaupun anaknya tidak ingin berkuliah pada fakultas ini. Beberapa subjek lain juga mengatakan masuk ke kedokteran untuk menjadi penerus orang tuanya menjadi dokter. Berdasarkan wawancara singkat ini ditemui adanya masalah karena beberapa subjek merasakan ketidakpuasan karena adanya tuntutan dari orang tua, ada yang merasakan emosi negatif seperti perasaan waspada, gelisah, tertekan, dan merasa bersalah karena adanya beban yang ada sehingga peneliti ingin mengkaji lebih dalam pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Peneliti juga melakukan survei melalui *Instagram* akun peneliti pada tanggal 6 Oktober 2021 hingga 7 Oktober 2021. Pada survei ini, ada tiga pertanyaan yang diajukan untuk mengetahui permasalahan terkait *subjective well-being* pada mahasiswa. Pada pertanyaan pertama, perasaan yang dirasakan

ketika mengalami permasalahan dalam perkuliahan. Responden menyampaikan beberapa mengenai tugas-tugas yang diberikan dosen seperti tugas yang sangat banyak, dan diberikan *deadline* yang singkat. Dari permasalahan inilah responden merasakan emosi negatif seperti, stres, cemas, sedih, selalu berkata kasar, emosi yang tidak stabil, bahkan beberapa responden mengalami gejala fisik seperti pusing saat mendapatkan banyaknya tugas dari dosen. Tidak hanya tugas dari dosen saja, tetapi ada juga yang merasakan permasalahan pada teman kelompok yang kurang aktif. Pada pertanyaan kedua mengenai beban tanggung jawab sebagai mahasiswa. Mayoritas menjawab merasa terbebani karena mengalami ketakutan tidak bisa lulus tepat waktu, harus mengurus pekerjaan yang lain, *overthinking* karena banyaknya tugas yang telah diberikan, hingga perasaan takut membebani keuangan orang tua karena biaya untuk kuliah tidaklah murah. Beberapa responden juga tetap memberikan penilaian yang positif mengenai tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa hal tersebut merupakan kewajiban yang harus dipenuhi. Pada pertanyaan terakhir, sebagai seorang mahasiswa responden menilai perasaan puas hingga saat ini, dan hasilnya ada tujuh orang menjawab tidak puas, empat orang sudah cukup puas, dan tiga orang sudah puas. Alasan responden yang belum merasakan adanya kepuasan dalam hidupnya sebagai mahasiswa dikarenakan masih banyak hal yang belum mereka penuhi, seperti belum lulus kuliah, masih ingin bersenang-senang dan merasakan perkuliahan *offline*, kurangnya menjelajahi dunia perkuliahan, target yang belum tercapai. Dari hasil survei yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan *subjective well-being* pada mahasiswa, dimana mayoritas mahasiswa masih belum merasakan kepuasan dan masih dominan merasakan emosi negatif sebagai seorang mahasiswa.

Dari hasil survei yang sudah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa responden masih banyak yang mengalami rasa tidak puas akan hidupnya sebagai mahasiswa. Hal ini ditimbulkan karena masih banyaknya emosi negatif yang dirasakan. Seperti memiliki tekanan, merasa rendah diri, perasaan bersalah, merasa takut, putus asa karena belum bisa mencapai target, merasa kurang diapresiasi serta kurangnya dukungan dari keluarga. Emosi negatif dan perasaan tidak puas dengan dirinya sendiri inilah individu telah mengevaluasi secara kognitif dan afektif, sehingga ditemukan adanya permasalahan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Kepuasan hidup yang rendah, afek positif yang rendah dan tingginya afek negatif pada individu dapat berkaitan dengan *subjective well-being* yang rendah (Diener, 2000). Individu dapat dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah apabila jarang merasakan emosi positif dan lebih banyak merasakan emosi yang tidak menyenangkan dan merasa tidak puas akan kehidupannya.

Pada penelitian yang dilakukan di beberapa perguruan tinggi di Karachi, Pakistan dikumpulkan 600 mahasiswa dari beberapa jurusan, dan ditemukan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jurusan lain (Jafri et al., 2017). Mahasiswa kedokteran mengalami stress dengan tingkat yang berbeda-beda. Menurut Chang, Folensbee, dan Coverdale (2012) menjelaskan jika tingkat *burnout*, stres, dan depresi pada mahasiswa tahun pertama, kedua dan ketiga di *Baylor College of Medicine*, Texas, Amerika lebih tinggi jika dibandingkan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penyebab meningkatnya karena merasa cemas bila tidak mampu menguasai pengetahuan terkait khususnya dalam medis, dan kecemasan akan kegagalan dalam melewati pelatihan dan praktik klinis yang panjang (Chang et al.,

2012). Penelitian yang dilakukan oleh Hardisman dan Amel (2017) di Indonesia mendapatkan hasil bahwa menjadi murid kedokteran menjadi stresor besar dan berkepanjangan bagi mahasiswa.

Berdasarkan wawancara singkat, dan survei pada mahasiswa didukung beberapa penelitian mengenai mahasiswa kedokteran memiliki afek negatif yang tinggi. Tingkat stres pada mahasiswa kedokteran mendapatkan hasil yang lebih tinggi dikarenakan beberapa faktor, seperti beban akademik, tidak mau belajar, kekurangan dukungan sosial, dan masalah keuangan berpengaruh pada tingkat stres (Jafri et al., 2017). Arnett (dalam Nisfiannor, Rostiana, & Puspitasari, 2004) mengungkapkan kecenderungan pelajar menunjukkan afek negatif dengan rasa kesepian, cemas, dan merasa terabaikan. Adanya afek negatif yang dirasakan, salah satunya dapat membuat individu terjerat ke narkoba faktor internal individu mengonsumsi adalah lari dari kebosanan, dari masalah dan kesusahan hidup yang dialami, faktor eksternal lainnya karena adanya ketidakpuasan kondisi keluarga seperti ketidakharmonisan dalam keluarga (Aribowo, 2013). Menurut Badan Narkotika Nasional (BNN) dan Lembaga Pengetahuan Indonesia (LIPI) (dalam CNN Indonesia, 2019) melakukan survei menunjukkan sebanyak 2,3 juta pelajar mahasiswa mengonsumsi narkoba di Indonesia. Kasus penggunaan narkoba yang terjadi pada remaja menunjukkan ketidakpuasan hidup karena salah satunya adalah ketidakharmonisan dan keretakan keluarga. Dari beberapa hal di atas memperlihatkan adanya *subjective well-being* yang dirasakan pada mahasiswa rendah, ditandai dengan adanya afek negatif yang tinggi dan kepuasan hidup yang rendah pada mahasiswa

Dengan adanya kondisi-kondisi tersebut, seperti yang diungkapkan McFarlane (dalam Van Der Aa et al., 2010) jika seseorang memiliki keluarga yang

mendukung atau tidak memiliki konflik di dalam keluarga, maka menyebabkan individu tersebut memiliki kualitas kesejahteraan subjektif yang tinggi pada dirinya sendiri. *Subjective well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain: faktor pendapatan, usia, pekerjaan, pendidikan, pernikahan, agama, *gender*, ras, dan relasi dengan lainnya, salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well-being* adalah hubungan sosial yang positif, yaitu hubungan dengan keluarga (Nayana, 2013).

Kesejahteraan agar dapat terpenuhi, dalam pelaksanaannya seorang individu membutuhkan orang lain. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang dimiliki seorang anak pada saat lahir dan dalam proses berkembang. Keluarga memiliki keberfungsian di dalamnya. Menurut Moos dan Moos (dalam Lanz, M., & Maino, 2014), keberfungsian keluarga dikonsepsikan sebagai kohesivitas pada suatu keluarga, hal ini ditinjau dari kualitas interaksi antar setiap anggota keluarga. Selain itu, keberfungsian keluarga bisa ditinjau dari peran yang dijalankan pada setiap anggota keluarga dengan baik, bisa menjaga kesejahteraan di dalam keluarga. Aspek keberfungsian keluarga inilah yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan dalam setiap diri individu yang ada pada keluarga tersebut. Dapat disimpulkan keberfungsian keluarga memengaruhi *subjective well-being* individu karena keberfungsian keluarga berdampak pada sosio-emosional, individu yang memiliki sosio-emosional yang tidak stabil dan cenderung rentan akan memiliki *subjective well-being* yang rendah (Nayana, 2013).

Keluarga sangat memengaruhi *subjective well-being* pada seseorang karena keluarga merupakan lingkungan pertama oleh individu pada saat lahir, dan keluarga memiliki keberfungsian di dalamnya. Setiap anggota keluarga harus bisa melaksanakan perannya dengan berinteraksi untuk menjaga kesejahteraan di

dalam keluarga (Hartini & Rochma, 2021). Keberfungsian keluarga memengaruhi *subjective well-being* individu karena keberfungsian keluarga berdampak pada sosio-emosional, individu yang memiliki sosio-emosional yang tidak stabil dan cenderung rentan akan memiliki *subjective well-being* yang rendah (Nayana, 2013).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Ni Made Taganing Kurniati (2011) mengenai keberfungsian keluarga dan kesejahteraan subjektif dengan subjek 118 siswa SMA di Jakarta. Hasil penelitian pada keluarga seimbang *mid range*, maupun tidak seimbang, ditemui tidak ada perbedaan signifikan pada kepuasan hidup, perasaan menyenangkan, dan perasaan tidak menyenangkan, tetapi ada hubungan yang signifikan antara komunikasi ayah-anak dan ibu-anak dengan kepuasan hidup, perasaan yang tidak menyenangkan serta dengan perasaan menyenangkan pada remaja awal.

Penelitian yang dilakukan Endah Puspita Sari & Wilda Dahlia (2018) mengenai keberfungsian keluarga dan *subjective well-being* pada remaja dengan rentang usia partisipan 12 hingga 15 tahun. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa fungsi keluarga berhubungan signifikan dengan *subjective well-being* remaja. Kemudian Siti Rochma dan Nurul Hartini (2021) melakukan penelitian mengenai keberfungsian keluarga dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *subjective well-being* remaja yang mengalami stres di masa pandemi COVID-19 dengan 212 partisipan remaja berusia 14 hingga 21 tahun. Penelitian ini mendapatkan hasil adanya hubungan positif antara keberfungsian keluarga dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *subjective well-being* pada remaja yang mengalami stres di masa pandemi COVID-19.

Peneliti melihat adanya fenomena yang menarik terkait hubungan keberfungsian keluarga dengan *subjective well-being*. Di dalam latar belakang diuraikan bahwa *subjective well-being* diperlukan pada setiap diri individu, serta beberapa penelitian bahwa terdapat banyak konflik dan permasalahan pada *subjective well-being* yang sering terjadi. Saran penelitian dari Nayana (2013) serta Astuti & Anganthi (2015) bahwa peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan variabel yang sama dengan subjek yang berbeda sehingga dapat dibuat untuk perbandingan antar kelompok usia. Dalam penelitian ini, peneliti ingin berfokus kepada mahasiswa, karena belum ada penelitian yang membahas mengenai keberfungsian keluarga dan *subjective well-being* pada mahasiswa. Peneliti ingin melihat mahasiswa menilai kepuasan hidup mereka dengan keberfungsian keluarga yang memengaruhi, khususnya pada peran orang tua. Sehingga, peneliti ingin mengkaji ada atau tidaknya hubungan antara keberfungsian keluarga dan *subjective well-being* pada mahasiswa.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada tidaknya hubungan antara keberfungsian keluarga dengan *subjective well-being* pada mahasiswa?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara keberfungsian keluarga dengan *subjective well-being* pada mahasiswa.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas dan mengembangkan wawasan dalam bidang psikologi, khususnya pada kancah Psikologi Positif. Selain

itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan penelitian yang akan datang.

1.4.2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi para pembaca, terutama untuk mahasiswa agar bisa menyadari dan meningkatkan *subjective well-being* terutama dalam kaitannya dengan keberfungsian keluarga.

