

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa menurut KBBI *online* adalah individu yang menjalankan studinya di perguruan tinggi (Badan Pengembangan dan Pembinaan Sastra, 2021). Dalam menjalankan masa studinya mahasiswa dituntut untuk memenuhi kewajiban salah satunya adalah skripsi dimana skripsi merupakan kewajiban yang harus dipenuhi mahasiswa agar bisa lulus. Disisi lain, terdapat banyak kendala yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Salah satunya adalah seorang mahasiswa berinisial BH dari Universitas Mulawarman, Samarinda yang tewas gantung diri akibat depresi karena skripsi yang kerap ditolak oleh dosennya (Daton, 2020). Kasus yang serupa juga terjadi pada FH. FH merupakan mahasiswa perguruan tinggi swasta di Yogyakarta yang tewas bunuh diri akibat depresi karena sulitnya menyelesaikan skripsi dan juga adanya masalah keluarga (Wawan, 2020). Berdasarkan kasus bunuh diri akibat depresi yang berakhir dengan bunuh diri, peneliti melihat adanya permasalahan psikologis dimana kedua mahasiswa tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah didasarkan pada pernyataan Ryff dan Singer (2006) bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan bebas dari permasalahan mental.

Kesejahteraan psikologis menurut Hefferon dan Boniwell (2011) mengacu pada aktualisasi potensi manusia. Peneliti berpendapat bahwa kesejahteraan dari perspektif *eudaimonia* atau kesejahteraan psikologis tidaklah sesederhana bahagia dan memiliki hidup yang baik atau bahkan tidak sesederhana mengalami perasaan yang baik. Kesejahteraan psikologis menyatakan kebahagiaan sesungguhnya ditemukan dalam ekspresi *virtue* dan melakukan hal yang layak

untuk dilakukan. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik membuat individu bahagia dan sehat secara fisik maupun psikologis (Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019).

Peneliti melakukan wawancara pada tiga mahasiswa di Kota Semarang yang sedang berstatus sedang mengerjakan skripsi untuk memperkuat fenomena masalah kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek pertama berinisial BG, ia merupakan mahasiswa salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Semarang. Pada saat wawancara, subjek BG mengungkapkan bahwa ia merasa tidak mampu satu visi dengan dosen pembimbing, dosen pembimbing yang dirasa menyusahkan, ia merasa tidak mampu memperjuangkan skripsinya karena dosen pembimbing. Selain itu, ia hanya berhubungan dengan teman terdekatnya secara hubungan interpersonal, dan memiliki kebingungan akan apa yang harus dilakukan untuk skripsinya. Ia merasa iri dengan temannya yang lain dan merasa terganggu dengan pandangan masyarakat yang meremehkannya. Wawancara dilakukan pada subjek kedua berinisial WA yang merupakan mahasiswa salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Semarang. WA berusia 25 tahun dan ia memiliki masalah terkait skripsinya karena tidak konsisten dan kurangnya komitmen dan kemauan diri sendiri untuk segera menyelesaikan studinya. Ia juga terganggu dengan pandangan orang lain yang membandingkannya dan berusaha menarik diri dan orang lain untuk fokus skripsi. Subjek WA juga merasa kebingungan tentang hal-hal yang perlu ia lakukan untuk segera menyelesaikan skripsinya.

Subjek ketiga berinisial DA, berusia 24 tahun, dan merupakan mahasiswa perguruan tinggi swasta di Kota Semarang. Subjek DA merasakan stres dalam proses menyelesaikan skripsinya. Ia bahkan membandingkan dirinya dengan

teman lainnya yang jalannya lebih lancar dan dipermudah oleh dosen pembimbingnya sedangkan ia tidak. Subjek DA memiliki masalah dengan dosen pembimbing yang menurutnya mempersulitnya yang mengharuskan ia mengulang dari awal walaupun ia sudah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing lainnya. Subjek DA hanya berhubungan dengan teman-teman terdekatnya saja. Subjek DA juga menyatakan mengalami kebingungan dalam proses skripsi selanjutnya karena dosen pembimbing yang menurutnya mempersulitnya.

Berdasarkan wawancara dari ketiga subjek, peneliti melihat adanya permasalahan pada tiga subjek terkait kesejahteraan psikologis. Seperti yang diungkapkan sebelumnya oleh Ryff (2014), individu dengan kesejahteraan psikologis tidak hanya memiliki ciri bebas dari permasalahan mental, namun memiliki penerimaan diri, tujuan hidup, memiliki hubungan positif dengan orang lain, melakukan pengembangan diri, mandiri, dan memiliki penguasaan lingkungan yang baik. Dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki kebingungan atas hal-hal yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan skripsi dan apa yang harus mereka lakukan setelah lulus (tujuan hidup), ketiga subjek merasa tidak menerima kondisi mereka yang belum selesai skripsi dan merasa teman lain lebih diperlancar (penerimaan diri), ketiga subjek memiliki masalah ketergantungan dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam menghadapi dosen pembimbing, dan kurang mengatur diri dalam proses penyelesaian skripsinya (kemandirian dan penguasaan lingkungan), dan juga dari ketiga subjek ada yang menarik diri dengan lingkungan sekitar dan juga memiliki hubungan yang kurang baik dengan dosen pembimbing (hubungan positif dengan orang lain). Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut, menunjukkan adanya kesenjangan yang ditunjukkan dengan hasil empiris wawancara dan dimensi

kesejahteraan psikologis yang seharusnya dimiliki seseorang, maka dari itu fenomena tersebut menunjukkan masalah kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Secara lebih jelas, kesejahteraan psikologis merupakan kesejahteraan dari pandangan *eudaimonia* yang secara umum berfokus pada pemenuhan potensi individu dan mengembangkan lebih jauh kemampuan, bakat, dan kepribadian individu (Compton & Hoffman, 2013). Teori mengenai kesejahteraan psikologis berawal dari tiga teori besar yaitu *Waterman's Eudaimonic Identity Theory*, *Ryff version's Psychological Well-being*, dan *Deci and Ryan's Self Determination Theory*. Dari ketiga teori itu disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan dengan hidup yang baik untuk memenuhi tujuan besar manusia, dan mendapatkan fungsi hidup yang optimal (Vitterso, 2016).

Menurut Ryan, Huta, dan Deci (dalam Compton & Hoffman, 2013), kesejahteraan psikologis meliputi proses yang menghasilkan individu yang "*living well*". Mereka mengartikan "*living well*" sebagai secara aktif mencapai *virtue* dan kekuatan menggunakan refleksi dan introspeksi, dan secara sukarela mencapai tujuan yang semakin mengembangkan diri sejati. Dampak yang dihasilkan adalah merasa damai sejati, apresiasi terhadap hidup, perasaan terhubung dengan orang lain, pandangan yang lebih baik, dan perasaan bahwa hidup terasa benar (Compton & Hoffman, 2013).

Terkait dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, penelitian yang dilakukan Aulia dan Panjaitan (2019) menunjukkan hasil sebanyak 47,2% dari 108 responden mahasiswa tingkat akhir memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dan sisanya sebanyak 52,8% memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Chao (dalam Aulia & Panjaitan, 2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan

kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah memiliki kecenderungan pada perilaku-perilaku maladaptif seperti konsumsi minuman keras, ketidakpuasan hidup, tidak produktif, dan bahkan pada perilaku bunuh diri. Disisi lain, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis tinggi akan mandiri, mampu mengembangkan dan memaksimalkan kemampuan pribadi, menjalin hubungan positif yang baik dengan orang lain, memiliki target yang harus dicapai dalam hidup, serta memiliki penerimaan diri yang baik. Hasil penelitian ini menarik karena sebanyak 15 responden memiliki stres yang ringan, 77 responden memiliki stres yang sedang, 16 responden memiliki stres yang berat disisi lain lebih banyak responden mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi (Aulia & Panjaitan, 2019). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat responden yang walaupun memiliki stres atau beban yang sedang sampai berat tetap memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang tinggi dan mampu keluar dari masalahnya.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Iani, Lauriola, Cafaro, dan Didonna (2017) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah *mindfulness*. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Mehta & Hicks (2018) yang mengemukakan salah satu faktor kesejahteraan psikologis adalah *mindfulness*.

Mindfulness sendiri merupakan pemberian atensi pada pengalaman individu yang sedang terjadi dengan melibatkan keterbukaan dan fleksibilitas (Compton & Hoffman, 2013). *Mindfulness* terjadi apabila individu hadir sepenuhnya dan dalam kesadaran penuh selama menjalankan aktivitas sehari-hari. Ketika seseorang *mindfulness*, mereka terbuka dengan pengalaman baru dan pandangan baru, mampu untuk menciptakan kategori baru dalam proses berpikir, dan mampu memberikan atensi dalam proses hidup atau pengalaman hidup juga

terhasil hasil atau tujuan besar. Ketika individu lebih *mindfulness*, individu akan lebih bisa mengalami dan kurang defensif dalam berbagai masalah yang mereka hadapi (Weinstein, Brown dan Ryan dalam Vitterso, 2016). Berkebalikan dengan *mindfulness*, terdapat istilah *mindlessness*. *Mindlessness* adalah situasi dimana individu berpikir entah kemana, tidak memperhatikan yang terjadi di sekitar kita, dan saat-saat melamun (Compton & Hoffman, 2013). Dalam praktik terapi psikologi, *mindfulness* sering digunakan untuk membantu individu mengatasi gejala dan tekanan psikologis. Individu yang mencapai *mindfulness* menunjukkan sikap peduli, pendekatan dengan pengalaman mereka sendiri, membantu mereka menghindari pengambilan keputusan secara instan, terbuka dengan kemungkinan, transformasi, dan proses penyembuhan yang baru (Ruini, 2017).

Beberapa penelitian yang mendukung adanya hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis diantaranya Mehta dan Hicks (2018) yang mengungkapkan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini didukung oleh pernyataan Deci dan Ryan (dalam Mehta & Hicks, 2018) yang mengungkapkan bahwa *mindfulness* merupakan hal yang penting untuk individu melepaskan diri dari pikiran sugestif, kebiasaan, dan pola perilaku maladaptif. Maka dengan demikian, *mindfulness* berperan dalam pengaturan diri dan mampu memfasilitasi kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Hanley, Warner, dan Gardland (2014) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan subjektif namun lebih memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis. Carmody dan Baer (2008) melalui penelitiannya mengungkapkan praktik *mindfulness* dengan meditasi memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan pemaparan yang sudah diungkapkan melalui fenomena masalah kesejahteraan psikologis yang dihadapi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, peneliti ingin meneliti dan menelaah lebih lanjut terkait variabel kesejahteraan psikologis ditinjau dari *mindfulness*. Penelitian ini menarik kembali diteliti dengan menggunakan subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan belum adanya penelitian terkait dua variabel tersebut yang dilakukan di Kota Semarang. maka dari itu pertanyaan penelitian pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengembangkan dan memperkaya keilmuan Psikologi Positif dan Psikologi Pendidikan dalam memberikan gambaran *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.3.2. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini adalah mampu memberikan gambaran terutama untuk psikolog pendidikan dan mahasiswa terkait dinamika *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar mampu memberikan upaya-upaya tertentu.