

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap individu tentu mengalami beberapa fase kehidupan yang saling berpengaruh. Mahasiswa sebagai tahap remaja awal mengalami waktu eksplorasi yang panjang untuk dapat menentukan pilihan hidup yang sesuai baginya. Hall (dalam Santrock, 2007) mengatakan bahwa remaja pasti menghadapi fase di mana individu merasa sangat sensitif serta menghadapi 'topan' dan 'badai' dalam emosi dan perasaannya, khususnya dalam relasinya dengan individu yang lain. Dalam memaksimalkan fungsi emosi, sosial, dan akademiknya, tentu para remaja memerlukan lingkungan yang dapat menunjang. Dalam hal ini, kesejahteraan subjektif merupakan suatu bagian dari konstruksi psikologi positif guna untuk mempromosikan kesehatan mental setiap individu (Clarke, Morreale, Field, Hussein & Barry, 2015). Aristoteles (dalam Ningsih, 2013) menyatakan tujuan utama dari eksistensi setiap manusia dalam hidupnya adalah kesejahteraan. Semua individu pastinya memiliki beragam harapan yang hendak diraih untuk memenuhi kepuasan hidupnya.

Kesejahteraan subjektif dapat dirasakan oleh manusia pada umumnya, termasuk mahasiswa. Dalam studi Diener, Oishi, dan Lucas (2002), dijelaskan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi yang sifatnya emosional dan kognitif pada keseluruhan kehidupan. Fungsi dari tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan membentuk individu mempunyai ketahanan yang baik ketika mengalami stres ataupun depresi,

memiliki alternatif atau pilihan yang lebih beragam ketika hendak menyelesaikan persoalan, mendapati motivasi belajar yang lebih tinggi serta lebih puas dengan kondisi sekolah.

Kesejahteraan subjektif didapati dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan sebagai suatu implikasi atau penerapan perkembangan emosi remaja yang dinilai penting (Mairean & Diaconu-Gherasim, 2018), sehingga sangat besar dampak dari tingkat kesejahteraan subjektif bagi para mahasiswa dan berpengaruh cukup signifikan dalam berbagai aspek kehidupannya. Dampak dari permasalahan emosi yang akan dialami mahasiswa memungkinkan akan mengacu pada gangguan psikologis. Dengan demikian, begitu penting bagi mahasiswa untuk dapat mendorong peningkatan kesejahteraan subjektif untuk menghindari dampak buruk dari kesejahteraan subjektif yang rendah.

Kesejahteraan dibagi menjadi dua, yaitu kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan subjektif terjadi ketika individu merasa bahwa hidupnya menyenangkan, bebas dari stress, depresi, dan rasa cemas. Diener (1999) dan dikutip oleh Ruini (2017) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai hadirnya emosi positif dibandingkan emosi negatif individu, dan penilaian positif secara general pada individu atau bisa disebut juga kepuasan hidup. Kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat ditemukan pada saat individu menunjukkan perasaan yang begitu bahagia dan puas terhadap hidupnya, serta mengalami tingkat neurotisme yang rendah (Compton & Hoffman, 2013). Dengan demikian, dapat disimpulkan kesejahteraan subjektif adalah suatu

konsep yang meliputi tingkat emosi positif yang tinggi, emosi negatif yang rendah, serta kepuasan hidup yang tinggi bagi individu. Sementara itu, kesejahteraan psikologis dapat terjadi ketika individu dapat menjalani hidupnya dengan mengisi berbagai hal yang berarti dan juga bermanfaat dalam pertumbuhan dirinya sendiri serta kesejahteraan orang lain. Definisi dari kesejahteraan psikologis adalah suatu kesejahteraan psikologis yang mengacu kepada usaha realisasi diri (*self-realization*), aktualisasi diri (*self-actualization*), serta pernyataan diri (*personal expressiveness*) (Hauser, Springer, & Pudrovskaja, 2005).

Dijelaskan oleh Proctor (2014) akan adanya tiga komponen dalam kesejahteraan subjektif, yang terdiri dari kepuasan hidup, afeksi positif, serta afeksi negatif. Proctor (2014) menjelaskan secara lebih lanjut bahwa dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi maka individu akan merasa semakin puas dengan hidupnya, tingkat frekuensi emosi positif semakin tinggi (misalnya : semakin optimis dan bahagia), serta frekuensi afeksi negatif yang rendah (misalnya : cemas dan depresi). Sun dan Shek (dalam Mairean & Diaconu-Gherasim, 2018) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kepuasan hidup maka akan semakin baik tingkat kesehatan mentalnya dan semakin rendah tingkat perilaku berisiko bagi mahasiswa. Berdasarkan pandangan para tokoh yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif bersifat penting bagi mahasiswa karena kesejahteraan subjektif sangat berpengaruh di dalam perkembangan emosi positif pada mahasiswa.

Berdasarkan komponen kesejahteraan subjektif tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa subjek untuk memperdalam

permasalahan kesejahteraan subjektif yang dialami oleh mahasiswa di Unika Soegijapranata. Peneliti tertarik menggunakan mahasiswa di Unika sebagai subjek penelitian ini karena peneliti mendapati ada beberapa mahasiswa yang mengalami masalah kesejahteraan subjektif. Hal ini peneliti buktikan melalui hasil proses wawancara pada tanggal 28 September 2022, dengan 3 subjek mahasiswa di Unika Soegijapranata. Subjek pertama berinisial JV dengan usia 21 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan merupakan mahasiswi di Unika Fakultas Psikologi. Subjek JV merasa bahwa dirinya dapat lebih bahagia apabila ia memiliki keluarga yang harmonis. Subjek sering merasa bahwa dirinya tidak beruntung karena tidak memiliki keluarga yang harmonis seperti teman-temannya yang lain. Dapat dikatakan subjek tidak merasa puas akan keluarganya saat ini. Hal tersebut membuat subjek menjadi sering marah, sedih, murung, kecewa dan susah membuka diri dengan lingkungan di sekitarnya. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya seringkali khawatir dan menangis ketika sedang sendirian. Hal ini membuat individu menjadi sering tidak fokus dan menjadi malas untuk belajar serta mengerjakan tugasnya di kampus. Berdasarkan hasil wawancara, Subjek JV menunjukkan bahwa dirinya tidak puas dan tidak bersyukur akan hidupnya karena tidak memiliki keluarga yang harmonis. Hal ini membuat subjek menjadi rendah diri dan tidak mudah bergaul serta menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya. Subjek menunjukkan bahwa dirinya lebih banyak didominasi oleh emosi negatif karena subjek seringkali merasa khawatir, marah, sedih dan kecewa akan keadaan keluarganya. Kondisi ketidakpuasan subjek terhadap kondisi keluarganya dan dominansi emosi negatif pada subjek JV

menunjukkan bahwa subjek JV memiliki gambaran kesejahteraan subjektif yang rendah.

Selanjutnya subjek kedua berinisial AN, laki-laki dengan usia 21 tahun, dan merupakan mahasiswa di Unika Fakultas Ilmu Komputer. Subjek menyebutkan bahwa dirinya sering merasa depresi ketika keluarganya sedang bertengkar. Subjek merasa sangat khawatir dan overthinking mengenai keadaan keluarganya. Ketika subjek overthinking seringkali subjek tidak dapat tidur dengan nyenyak. Subjek mengatakan bahwa dirinya termasuk individu yang tertutup dan tidak mudah percaya dengan orang lain. Sehingga, ketika subjek mengalami suatu masalah seperti masalah keluarga, subjek lebih memilih untuk memendam semuanya sendirian dan mencoba untuk mengalihkan perhatiannya dengan cara bermain game. Selain dari itu, subjek juga menyebutkan bahwa dirinya merasa tidak puas dengan kondisi ekonomi keluarganya pada saat ini. Subjek merasa bahwa kondisi ekonomi keluarganya mengalami begitu banyak kemunduran dibandingkan kondisi ekonominya yang dulu. Subjek belum dapat menerima akan hal itu dan karena itu subjek menjadi sering merasa tidak puas dan tidak bersyukur akan keadaannya yang sekarang. Subjek sering merasa iri akan teman-teman seusianya yang memiliki kondisi ekonomi yang lebih baik dibandingkan dengan dirinya. Peneliti menyimpulkan bahwa subjek AN tidak sanggup menerima keadaan ekonomi keluarganya yang tengah menurun, serta dikarenakan hal itu dirinya menjadi sering merasa tidak puas dan tidak bersyukur akan hidupnya saat ini. Individu lebih didominasi emosi negatif daripada emosi positif melalui rasa iri pada teman-temannya tersebut, dan individu sering

merasa depresi, sedih, dan menjadi pemurung pada saat keluarganya sedang mengalami suatu masalah. Hal ini menggambarkan rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif pada subjek AN.

Subjek ketiga berinisial RA, berjenis kelamin perempuan dengan usia 20 tahun, dan merupakan mahasiswi di Unika Fakultas Psikologi. Subjek menyebutkan bahwa dirinya sering merasa takut dan cemas akan masa depannya. Subjek seringkali merasa putus asa ketika mendapatkan nilai yang tidak bagus di kampus. Subjek juga mengatakan bahwa subjek sering merasa rendah diri dan iri ketika melihat teman-temannya mendapatkan nilai yang bagus. Hal ini membuat subjek menjadi lebih penyendiri dan pemurung. Peneliti menyimpulkan bahwa subjek RA didominasi perasaan negatif karena subjek seringkali merasa takut, cemas, putus asa, dan juga iri terhadap pencapaian teman-temannya. Hal ini menggambarkan tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah pada subjek RA.

Dari hasil wawancara dengan subjek JV, AN, dan RA ditemukan tingkat gambaran kesejahteraan subjektif yang rendah pada ketiga mahasiswa yang berkuliah di Unika. Hal ini ditunjukkan dengan subjek merasa tidak puas atas kondisi hidupnya saat ini dan cenderung didominasi emosi negatif, misalnya marah, sedih, dan kecewa. Subjek mengatakan bahwa dirinya lebih sering merasa sedih dibandingkan bahagia. Sama halnya dengan subjek AN, subjek AN menunjukkan bahwa dirinya belum dapat menerima kondisi ekonomi keluarganya dan hal ini membuat subjek menjadi tidak puas dan tidak bersyukur akan hidupnya saat ini ditunjukkan dengan kondisi subjek yang masih sering iri dengan

teman-temannya yang memiliki keluarga dengan kondisi ekonomi yang lebih baik darinya.

Diener (2009) menjelaskan bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat memberikan pengaruh pada tingkat kesejahteraan subjektif, antara lain tingkat kepuasan subjektif, faktor demografi, tujuan hidup, serta kualitas hubungan sosial. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, dapat dikatakan bahwa tujuan hidup menjadi bagian dari faktor yang akan mendorong peningkatan kesejahteraan subjektif para mahasiswa. Anic dan Tonic (2013) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup dapat melakukan kontrol diri dengan baik, sebaliknya individu yang menjalani kehidupan dengan kosong (tidak memiliki tujuan hidup) mendapati kesejahteraan subjektif dengan tingkat yang terbilang rendah.

Tujuan hidup terbagi menjadi tujuan intrinsik dan tujuan ekstrinsik. Tujuan intrinsik merupakan tujuan yang didalamnya terdapat pertumbuhan pribadi, hubungan emosional, dan juga pelayanan di masyarakat. Tujuan ekstrinsik mencakup keberhasilan finansial, popularitas atau ketenaran, dan daya tarik fisik. Individu yang memiliki tujuan hidup ekstrinsik cenderung memiliki kesejahteraan subjektif dengan pendekatan hedonic, sedangkan individu yang memiliki tujuan hidup intrinsik cenderung memiliki kesejahteraan subjektif dengan pendekatan eudaimonic. Individu dengan kesejahteraan pendekatan eudaimonic berfokus terhadap proses pengembangan diri serta peristiwa yang dinilai berarti dalam hidupnya, sedangkan Individu dengan kesejahteraan pendekatan hedonic berfokus pada kesenangan yang berkaitan dengan faktor yang ada di luar dirinya, seperti kesenangan yang bersifat sementara (Ingrid, Majda, & Dubravka,

2009). Dari penelitian Ingrid, individu dengan tujuan hidup secara intrinsik dapat lebih berempati, rentan prososial, serta hubungan antar individunya lebih baik, sementara untuk individu dengan tujuan hidup secara ekstrinsik lebih bergantung terhadap orang lain, sebagai korban tren, mencari status sosial, serta menyesuaikan dirinya berdasarkan era pada saat itu.

Damon, Mariano, dan Cotton Bronk (2003) menyatakan tujuan hidup menjadi suatu kehendak yang stabil dalam rentang waktu yang panjang serta sifatnya lebih luas dan secara personal berguna untuk meraih suatu hal yang berarti atau bermakna, sekaligus menjadi dorongan dalam keterlibatannya di dunia luar secara produktif. Dengan demikian, tahap penemuan tujuan hidup ini menjadi tahapan yang cukup krusial untuk para mahasiswa agar dapat melewati masa krisis identitas. Damon et al (2003) juga menyatakan bahwa tujuan hidup bukan hanya berguna dalam mendorong perkembangan identitas saja, melainkan turut mendorong perkembangan karakter pada mahasiswa menjadi lebih positif.

Mahasiswa yang memiliki tujuan hidup cenderung memiliki komitmen terhadap nilai moral atas prestasi akademiknya serta memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Frankl (2003) menyatakan bahwa barangsiapa memahami alasan hidupnya, maka akan lebih mampu bertahan dalam setiap kemungkinan situasi yang akan terjadi. Oleh karena itu, tujuan hidup dapat mendorong perkembangan ketangguhan mahasiswa atas tantangan hidup yang melingkupinya. Hasil penelitian Bronk dan Finch (2010) mengenai tujuan hidup dapat menjadi suatu gambaran bahwa individu yang memiliki tujuan hidup umumnya akan mendapatkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Selain itu, karakter

yang dimiliki mahasiswa juga dapat lebih terbuka atau ekstrovert (Bronk & Finch, 2010). Mahasiswa dengan nilai akademik yang lebih baik dan memiliki pengembangan karakteristik kepribadian yang lebih positif biasanya mengetahui tujuan hidupnya (Bronk & Finch, 2010). Melainkan bagi individu yang pada masa dewasa masih belum mengetahui tujuan hidupnya dapat membuat tingkat kualitas hidupnya menjadi menurun. (Bronk et al, 2009).

Fisher (Susilowati dan Hasanat, 2011) menjelaskan bahwa kegagalan yang dialami mahasiswa ketika menghadapi beragam persoalan ataupun adanya suatu perbedaan, dan mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri pada berbagai macam kejadian dengan tekanan yang tinggi dapat memungkinkan munculnya depresi pada diri mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami depresi dapat memunculkan tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah.

Menurut Damon et al (2003) Tujuan hidup lebih berfokus terhadap subjek remaja awal serta berfokus mengenai pengaruh tujuan hidupnya terhadap perkembangannya pada masa tersebut. Bundick, Andrews, Jones, Mariano, Bronk, dan Damon (2006) membuat suatu skala yang berguna sebagai pengukur tujuan hidup yang didasarkan dari konsep Damon. Pertanyaan yang terdapat dalam skala tersebut seperti "saya memiliki tujuan hidup". Dengan demikian, validitasnya mengikuti tingkat kesesuaian dan ketidaksesuaian konsep tujuan hidup dari peneliti dengan subjek yang hendak dilakukan pengukuran.

Adapula hasil penelitian terdahulu yang berusaha menguji hubungan tujuan hidup dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa

dewasa awal oleh Aditya (2017), mendapatkan hasil bahwa tujuan hidup dengan kesejahteraan subjektif mendapati hubungan yang positif. Hasil penelitian terdahulu oleh Anic dan Tonic (2013), menjelaskan mengenai individu yang memiliki tujuan hidup dapat melakukan kontrol diri dengan baik, sebaliknya individu yang menjalani kehidupan dengan kosong (tidak memiliki tujuan hidup) memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Isna Latifatut Toyiyah (2014) tentang kebahagiaan mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY, dari 50 mahasiswa sebanyak 40 (80%) mahasiswa merasa dirinya bahagia dan 10 (20%) mahasiswa merasa dirinya tidak bahagia. Artinya masih ditemui mahasiswa yang merasa dirinya tidak bahagia, sehingga dapat dikatakan mahasiswa tersebut memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah.

Peneliti merasa tertarik untuk meneliti hubungan tujuan hidup dengan kesejahteraan subjektif pada Mahasiswa Unika Soegijapranata karena peneliti menemukan mahasiswa di Unika yang memiliki permasalahan dalam hal kesejahteraan subjektif yang diperlihatkan dengan rendahnya tingkat kepuasan hidup dan emosi negatif yang mendominasi individu yang peneliti simpulkan dari hasil wawancara. Secara lebih spesifik, peneliti berfokus terhadap tujuan hidup menjadi faktor yang akan memberikan pengaruh pada kesejahteraan subjektif pada diri individu. Hal ini membuat peneliti ingin meneliti kembali apakah terdapat hubungan antara tujuan hidup dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa sebagai bentuk perasaan sedih peneliti ketika menemukan bahwa ternyata masih ada mahasiswa yang memiliki permasalahan pada kesejahteraan subjektif.

Oleh sebab itu, pertanyaan dalam penelitian ini yaitu adakah hubungan tujuan hidup dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Unika Katolik Soegijapranata.

1.2 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan secara empiris antara tujuan hidup dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Unika Soegijapranata.

1.3 Manfaat

1.3.1 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan mengenai psikologi sosial yang berhubungan dengan tujuan hidup dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

1.3.2 Manfaat Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan informasi tentang kesejahteraan subjektif agar mahasiswa dapat termotivasi dalam mencari dan mendapatkan tujuan hidup sesuai dengan keinginannya masing-masing.