

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk sosial sering kali dihadapkan dengan berbagai permasalahan, tidak hanya persoalan sosial saja yang dialami, akan tetapi manusia juga akan menghadapi berbagai hal yang ada dalam hidupnya (Taftazani, 2017). Masalah dalam kehidupan memang tidak dapat dihindari dan akan terus bermunculan dalam kehidupan, namun bukan berarti tidak dapat diatasi hanya saja akan terus datang dan berganti (Mohamad, 2014).

Dalam menyelesaikan masalah setiap manusia memiliki berbagai macam cara yang berbeda dalam menyelesaikannya, tidak hanya dalam penyelesaiannya dalam sudut pandang memaknai sebuah permasalahan juga tidak akan sama, karena pada dasarnya setiap orang memiliki pengalaman hidup yang berbeda (Puspaningtyas, 2019).

Masalah terkadang menjadi suatu hambatan atau kendala bagi beberapa orang, namun dalam sudut pandang yang berbeda justru akan menjadi sebuah motivasi atau dorongan agar seseorang memperbaiki keadaan dan memiliki kehidupan yang lebih baik. Persoalan dalam hidup bukan menjadi suatu hal yang buruk, seseorang memang harus menghadapi dan menyelesaikannya agar menemukan tujuan dalam hidupnya (Yuhana & Aminy, 2019).

Didalam dunia pendidikan khususnya perkuliahan banyak mahasiswa mengalami berbagai permasalahan, dalam penelitian yang dilakukan di Universitas Internasional terdapat mahasiswa yang mengalami hal tersebut, dari hasil survei yang sering dihadapi mahasiswa, diantaranya terkait dengan persoalan ekonomi dan interpersonal (Bruffaerts et al., 2018). Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang dinilai memiliki kecerdasan lebih baik, juga mengalami dampaknya (Ratnasari et al., 2022).

Hasil dari penelitian yang dilakukan Septiani dan Nurindah (2016). Ditemukan juga masalah yang dialami mahasiswa, berdasarkan data yang ada mahasiswa terhambat dalam pembelajaran yang diterapkan di Universitas, adaptasi dengan lingkungan perkuliahan, pergantian teman, penyesuaian diri pada jurusan, dan memikirkan jenjang karir setelah lulus. Dari berbagai persoalan tersebut yang merupakan faktor yang menyebabkan mahasiswa terhambat dalam akademisnya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya ditemukan masalah-masalah yang banyak dialami oleh mahasiswa, dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa terhambat dalam keuangan, keadaan hidup, dan pekerjaan yang menjadikan faktor terbesar yang dihadapi oleh mahasiswa. Selain itu juga ditemukan persoalan lain yang dihadapi mahasiswa diantaranya hubungan personal psikologis, rumah tangga dan keluarga, dan tugas yang diterima di perkuliahan (Martinus & Bahri, 2016).

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami banyak permasalahan, mulai dari persoalan pribadi, lingkungan, dan dalam pembelajaran, pernyataan tersebut juga ditunjukkan dalam hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa di seluruh dunia terbilang tinggi, dan mahasiswa di benua Asia penyumbang data terbesar yang mengalami depresi yang dapat mempengaruhi prestasi akademis (Hasanah et al., 2020).

Peneliti juga melakukan survei awal terhadap beberapa mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dari hasil penyebaran kuesioner menggunakan *google form* dan penyebaran melalui *whatsapp* didapatkan responden 42, ditemukan masalah-masalah yang dialami mahasiswa, dalam data yang diperoleh ditemukan kesulitan dalam mengatur waktu, beradaptasi dengan lingkungan, dan tugas yang diberikan dalam pelajaran. Berdasarkan data yang diperoleh mahasiswa paling banyak kesulitan dalam mengatur waktu, yang berarti kurang baiknya dalam manajemen waktu.

Manajemen waktu yang kurang baik akan menimbulkan dampak negatif menunda suatu kegiatan, dan membuat suatu pekerjaan menjadi tidak terarah,

bahkan dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa, yang kemudian cenderung menghindari rasa cemas tersebut dan menunda segala tugas yang diberikan, akan mengalami penurunan prestasi dalam akademisnya (Ompusunggu, 2022).

Manajemen waktu digunakan dalam pengelolaan waktu agar efektif, dalam pengelolaan waktu seseorang harus memahami perbedaan antara keadaan mendesak dan penting. Keadaan mendesak tidak semuanya penting, tetapi keadaan penting merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi. Sedangkan dalam kebutuhan hidup yang harus dipenuhi merupakan bagian dari makna hidup. (Atos, 2014).

Tujuan hidup merupakan bagian terpenting dalam hidup, dasar perilaku mengapa seseorang harus melakukan sesuatu, jika seseorang mampu mencapai tujuan hidupnya maka hidupnya akan bahagia. Tujuan hidup itu sendiri menjadikan hidup seseorang menjadi bermakna, dalam menemukan makna hidup seseorang dapat menemukannya dalam berbagai keadaan baik suka maupun duka (Ula, 2014).

Makna hidup dapat mempengaruhi kepuasan dalam hidup seseorang secara positif dan signifikan. Selain itu seseorang yang memiliki makna hidup yang tinggi dapat mengurangi rasa cemas, depresi, ketidakmampuan diri dalam menyesuaikan lingkungan sosial, serta menghadapi berbagai stigma yang ada pada masyarakat. Selain itu makna hidup juga dapat menurunkan pemikiran seseorang untuk menyakiti dirinya sendiri (Purba & Djaling, 2019).

Makna hidup merupakan tujuan atau motivasional, sebagai kemampuan kognisi dalam memahami suatu peristiwa, dan pengalaman yang telah dirinya alami. Menurut ahli lainnya makna hidup terbagi berdasarkan tingkatannya, makna hidup yang umum bersifat abstrak dan situasional, makna hidup kongkirt yang ditemukan dari kenyataan dalam hidup sehari-hari, dan makna dalam keadaan yang tidak menyenangkan atau menyedihkan dan seseorang tersebut mampu berpikir positif dan menemukan sebuah hikmah atau makna dalam keadaan yang menyedihkan tersebut (Nurdin, 2021).

Logoterapi yang dikembangkan Viktor Frankl berasumsi bahwa manusia memiliki kebebasan dalam berkehendak (*will to meaning*), berkehendak terhadap

makna (*will to meaning*), dan makna hidup (*meaning of life*) itu sendiri. Hasil penelitian tentang makna hidup berdasarkan data yang diperoleh dari responden menjelaskan perilaku yang timbul atau seseorang bertindak berdasarkan makna dalam hidupnya (Aziz & Mangestuti, 2018).

Makna hidup merupakan salah satu cara dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Makna hidup yang dimaksud tersebut adalah tentang sudut pandang memaknai kehidupan. Makna hidup memiliki kaitan erat dengan logoterapi seperti penjelasan di atas. Viktor Frankl menyatakan bahwa makna kehidupan merupakan pandangan yang berbeda-beda dari setiap manusia. Bahkan setiap momen kecil sekalipun akan memiliki makna kehidupan yang berbeda-beda. Karena dalam kehidupan setiap manusia memiliki tujuan hidup yang berbeda-beda, sehingga dalam mengartikan sebuah moment akan menghasilkan makna yang berbeda pada setiap individu (Frankl, 2017).

Makna hidup juga dapat ditemukan melalui kegiatan keagamaan, melakukan pendekatan diri kepada Tuhan menjadikan seseorang dapat menemukan makna dalam kehidupannya. Dalam melaksanakan ibadah seperti mendirikan solat berpuasa, memohon ampunan atas kesalahan yang telah diperbuat, serta merasa cukup dan berterimakasih kepada Tuhan atas segala kenikmatan yang telah diberikan dalam hidupnya (Saliyo, 2017).

Dalam beribadah manusia tidak hanya berhubungan dengan Tuhan saja, terdapat hubungan vertikal dan horizontal atau *hablum minallah* dan *hablum minannas*. *Hablum minallah* merupakan hubungan manusia dengan Tuhannya, dan *hablum minannas* merupakan hubungan sesama manusia (Gunadi et al., 2020).

Hablum minannas dapat dilakukan dengan baik jika seseorang dapat menjaga hubungan baiknya dengan sesama manusia. Dengan saling menghargai, dan menghormati *hablum minannas* dapat dilakukan. Mengucapkan *trimakasih* merupakan contoh *hablum minannas*. Berterimakasih merupakan ungkapan rasa syukur seseorang terhadap pemberian atau pertolongan yang didapatkan oleh seseorang (Hassan et al., 2019).

Terima kasih merupakan bagian dari rasa bersyukur, berdasarkan dari segi bahasa yang diambil bahasa latin *gratita* memiliki arti *grace* makna dari *grace* sendiri merupakan terima kasih. Dari awal kata tersebut muncul lah istilah *gratitude*. Terima kasih atau bersyukur gambaran dari bentuk kemurahan hati, dan suatu pemberian atau penerimaan dalam hidup (Prabowo, 2017).

Bersyukur merupakan satu kondisi psikologis yang menunjukkan sebuah emosi, kebajikan moral, sikap, sifat kepribadian, atau suatu cara merespon peristiwa yang dapat memberi dampak terhadap kesehatan. Bersyukur merupakan perasaan yang mendorong seseorang untuk berterima kasih dan mengapresiasi atas nikmat yang telah diterima. Dengan demikian akan menimbulkan rasa ketenangan dan merasa puas secara psikologis. Dengan demikian dapat dipahami bahwa rasa syukur adalah kondisi di mana seseorang merasakan perasaan bahagia terhadap apa yang dimiliki atau dialami. Bersyukur merupakan salah satu cara agar manusia hidup lebih bahagia, tokoh dalam psikologi mengungkapkan bahwa bersyukur merupakan ungkapan terimakasih atas segala sesuatu pemberian (Aziz et al., 2017).

Bersyukur timbul berdasarkan rasa positif menimbulkan kepuasan, bahagia, damai, serta berterimakasih terhadap hal kecil yang memiliki nilai positif atau menguntungkan (Listiyandini et al., 2020). Bersyukur adalah kekuatan psikologis interpersonal yang memerlukan perhatian pada manfaat dan hadiah yang diterima dari orang lain. Rasa syukur dapat memberikan ketahanan terhadap diri agar tidak menyakiti dirinya sendiri dengan meningkatkan rasa memiliki. Dengan demikian peneliti melihat terdapat kesamaan antara Bersyukur dengan makna hidup, dari kedua aspek tersebut dapat mencegah seseorang dari menyakiti dirinya sendiri (Kleiman et al., 2013).

Peneliti melakukan wawancara melalui *WhatsApp* kepada 10 mahasiswa aktif dengan 3 pertanyaan terbuka terkait dengan makna hidup seorang mahasiswa berdasarkan aspek teori Viktor Frankl, pertama aspek kebebasan dalam berkehendak “apakah sudah menggunakan waktunya dengan baik sebagai mahasiswa?”, kedua kehendak terhadap makna “apakan ada pelajaran yang mendapatkan nilai buruk atau mengulang?”, ketiga makna hidup “apakah anda

bangga menjadi mahasiswa?” untuk memperdalam dan memperkuat data yang diperoleh di lapangan. Berdasarkan data yang diperoleh terdapat pernyataan 70% mahasiswa belum bisa menghargai waktu, dan 70% mahasiswa belum belajar secara maksimal / giat untuk mendapatkan nilai yang baik, dan 80% narasumber merasa kurang bangga menjadi mahasiswa.

Penelitian mengenai hubungan antara rasa syukur dengan makna kehidupan pada narapidana anak di Pekanbaru yang diteliti oleh Ricca dan Munthe (2015). Berdasarkan pada penelitian tersebut memiliki hubungan yg signifikan antara Bersyukur dengan makna hidup pada narapidana anak di Pekanbaru, semakin tinggi Bersyukur yang dimiliki maka semakin tinggi pula kebermaknaan hidup narapidana anak. Disini peneliti juga melakukan penelitian dengan variabel yang sama dengan penelitian sebelumnya, dengan menggunakan responden yang berbeda, yaitu pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Relevansi dengan judul penelitian sebelumnya adalah kesamaan variabel yaitu hubungan Bersyukur dengan makna hidup.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah dibuat, peneliti menemukan rumusan masalah dalam penelitian ini, dengan menggunakan penelitian terdahulu untuk membuat rumusan masalah penelitian ini, di antaranya adalah:

Pada penelitian Ricca dan Munthe (2015). Menunjukkan bahwa agama berperan penting dalam menemukan makna hidup pada narapidana, dan terdapat hubungan yang signifikan antara bersyukur dengan makna hidup pada narapidana anak.

Pada penelitian Mahardhika dan Halimah (2017). Menunjukkan kegiatan keagamaan dapat meningkatkan rasa bersyukur, walaupun responden memiliki masalah dalam hidupnya. Dan menunjukkan adanya hubungan positif yang erat antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan pada mereka yang dalam hidupnya memiliki masalah.

Kemudian pada penelitian Atmaja (2020). Ditemukan pada subjek penelitiannya pernah mengalami peristiwa buruk dalam menjalin hubungan, sehingga menimbulkan rasa trauma dan putus asa. Subjek lebih memilih untuk

menunda dan selektif dalam memilih pasangan. Namun subjek dapat menemukan makna kehidupan karena subjek melewati masalah hidupnya dengan sikap positif, bersyukur, dan lebih menerima keadaan yang mereka alami. Subjek mengikuti kajian-kajian keagamaan, membaca berbagai artikel pernikahan dan diri, serta saling bertukar pengalaman dengan teman yang sudah menikah untuk mencari tau dinamika dalam pernikahan.

Kemudian penelitian Palupi (2022). Menyatakan lemahnya hubungan antara variabel bersyukur dan kebermaknaan hidup, dikarenakan adanya egoistik pada seseorang yang menyebabkan seseorang bertindak atas kehendak dirinya, dengan mempertimbangkan sebab akibat dari perbuatan yang dilakukan.

Penelitian berikutnya Riszki et al (2022). Dukungan sosial menimbulkan sikap bersyukur dan dukungan sosial memberikan dampak positif dengan kebahagiaan. Dan semakin tinggi rasa bersyukur dan dukungan sosial yang didapatkan akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan.

Pada pembahasan penelitian di atas, penulis tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan antara bersyukur dengan makna hidup pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas peneliti bertujuan untuk mencari tahu apakah ada hubungan antara Bersyukur dengan makna hidup pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Diharapkan dalam penelitian ini dapat membantu mahasiswa sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dalam menghadapi masalah dan mampu meningkatkan Bersyukur dalam hidupnya dan menemukan makna dalam kehidupan mereka. Demi meningkatkan kesejahteraan psikologis.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi dalam perkembangan psikologi khususnya atau sebagai referensi penelitian selanjutnya untuk dikembangkan kembali dengan teori terbaru



