

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada hakikatnya setiap individu ingin merasakan kebahagiaan kebahagiaan menjadi satu acuan penting agar dapat hidup lebih baik tanpa memikirkan masalah maupun tekanan apapun. Setiap orang juga memiliki harapan-harapan yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya (Putra & Sukmawati, 2020). Begitupun juga pada mahasiswa yang menginginkan kehidupan yang lebih baik kedepannya.

Mahasiswa adalah individu yang berada pada fase dewasa awal, yakni berada pada rentang usia 18 - 40 tahun (Pratitis Lybertha & Ratri Desiningrum, 2016). Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang dapat mengenyam pendidikan di perguruan tinggi. Selain itu, mahasiswa adalah seseorang yang telah dinyatakan lulus dan memenuhi syarat seleksi yang diselenggarakan oleh masing-masing perguruan tinggi. (Masduki et al., 2021). Mahasiswa diharapkan lebih bisa memiliki masa depan yang lebih terjamin. Hal ini dikarenakan persepsi yang tinggi terhadap mahasiswa yang jelas memiliki kualitas dan jenjang pendidikan yang tinggi.

Sebagai individu yang memasuki masa transisi, mahasiswa menghadapi berbagai konflik (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Mahasiswa yang baru saja masuk ke perguruan tinggi, memiliki konflik yang baru saja mereka hadapi di dunia perkuliahan jelas berbeda dengan lingkungan sekolah mereka yang dahulu. Mulai dari adanya teman baru dan proses belajar mengajar perkuliahan yang berbeda dengan sekolah, Bukan hanya kondisi fisik dan psikologis mahasiswa yang terganggu, akan tetapi ketika mereka mengalami stres akademik pada tingkat stres sedang dan stres berat, mereka akan memiliki performa dan hasil yang kurang baik ketika sedang ujian atau ketika menyelesaikan tugas akademik (Hamaideh & Mansour, 2014). Data yang

diperoleh dari hasil survei Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) kasus bunuh diri pada kelompok usia 20-24 tahun sebanyak 9,5% di Indonesia

Respon setiap mahasiswa terhadap konflik tentu saja berbeda-beda. Respon individu yang kurang baik akan menimbulkan berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kecemasan, ketidakberdayaan, dan merasa khawatir hasil tidak sesuai dengan keinginan, jika perasaan negatif ini tidak dapat terselesaikan dengan baik maka akan menyebabkan krisis emosional, berbagai gangguan psikologi bahkan sampai depresi.(Pujantoro, 2021). Mahasiswa yang terus memiliki perasaan negatif ini maka akan merasa tidak puas, dan memiliki berbagai masalah didalam kehidupannya

Pada masa ini pula, para mahasiswa mulai dibebankan dengan tanggung jawab dan penentuan karir (Aulia & Panjaitan, 2019). Pada mahasiswa tingkat akhir mulai melakukan perencanaan (karir, pendidikan, pernikahan) untuk masa depannya setelah sarjana (Tangkeallo et al., 2014). Siregar et al, (2021) menyimpulkan bahwa kecemasan akan masa depan yang dialami mahasiswa akhir adalah ketakutan tentang kemungkinan-kemungkinan yang tidak sesuai dengan harapan yang dapat terjadi dimasa depan, dimana hal yang mendasari adalah berdasarkan pengalaman pribadi dan kejadian yang terjadi saat ini. Karir yang belum diketahui kedepannya menjadi tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa.

Kesejahteraan psikologis sangat di butuhkan di masa dewasa muda yang merupakan masa transisi antara masa remaja dan dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Panjaitan (2019) pada mahasiswa tingkat akhir mengungkapkan mengenai tinggi rendahnya tingkat stress juga dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis yang dicapai setiap individu. Banyaknya konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal (Ismail & Indrwati Sri, 2013). Chu Lien (2012) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah lebih cenderung terlibat dalam kegiatan negatif seperti penggunaan alkohol, perilaku menetap, terlalu sedikit atau terlalu banyak tidur, ketidakpuasan hidup atau bahkan

perilaku bunuh diri. Mengutip pemberitaan yang ditulis oleh Daton (2020) seorang mahasiswa di Samarinda Kalimantan Timur BH (25) diduga gantung diri karena depresi setelah kuliah 7 tahun tak kunjung lulus. Kemudian Seorang pemuda berinisial A (23) nekat melakukan aksi bunuh diri dengan obat hingga overdosis di rumahnya di Kota Tangerang. A yang masih berstatus mahasiswa ini memilih mengakhiri hidup karena diduga depresi memiliki nilai akademis jelek di kampusnya. (Aprilianti, 2022)

Ryff (2014) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis adalah konsep yang menghubungkan perasaan individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan bagaimana individu dapat mengekspresikan perasaannya dari pengalaman hidupnya. Individu yang dapat menjalankan kehidupannya dengan positif maka akan menuai perasaan yang positif dalam hidupnya. Dengan adanya kesejahteraan psikologis seseorang mampu lebih terbuka, dapat menerima tantangan-tantangan dari lingkungan sekitarnya serta, membangun hubungan yang baik dengan lingkungannya dan dapat lebih mengenal diri individu sendiri. Mahasiswa yang kurang memiliki kesejahteraan psikologis menurut Ismail & Indrwati Sri (2013) Selama menjalani kehidupannya, mahasiswa tidak memiliki arah dan target yang jelas melainkan hanya mengalir dalam kegiatan-kegiatannya. Ia kembali menambahkan bahwa mahasiswa juga kurang mampu mengatur atau mengendalikan pengaruh dari luar sehingga mahasiswa mudah terpengaruh oleh teman- temannya.

Aspek kesejahteraan psikologis yang digambarkan oleh (Ryff, 2013) terdiri dari enam aspek, yaitu: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan(*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Individu yang memiliki kesejateraan psikologis yang tinggi maka akan memiliki pengelolaan dan memiliki control diri akan dirinya, kemudian memiliki kemandirian, menerima dan dapat memanfaatkan potensi dirinya, juga memiliki tujuan hidup dan motivasi untuk masa depan hidupnya

Kesejahteraan psikologis memiliki faktor demografis yang memengaruhinya, faktor-faktor ini meliputi perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin, perbedaan kelas sosial, dan perbedaan budaya (Ryff & Singer, 1996). Ryff (1989) pada penelitiannya membagi golongan berdasarkan usia menjadi tiga golongan usia yaitu dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir dimana usia dewasa awal memiliki pertumbuhan pribadi yang tinggi seperti dewasa madya, sedangkan dewasa akhir memiliki skor penguasaan yang lebih tinggi dibanding dengan dewasa awal. Hal ini menunjukkan disetiap usia terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis dari setiap aspeknya.

Selain usia, jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis dapat disebabkan karena pada wanita maupun pria memiliki strategi dalam menangani suatu permasalahan dengan cara yang berbeda (Cicognani, 2011). Menurut Humm (dalam Daryati, 2012) Sex atau jenis kelamin dapat diartikan sebagai kondisi biologis seseorang, apakah dia secara anatomi perempuan atau laki-laki. Dari hasil wawancara juga yang kemudian di dapatkan dari mahasiswa berinisial I, dan T yang keduanya bejenis kelamin laki-laki ini merasakan bahwa karena menghabiskan banyak waktu dalam penggunaan sosial media seorang mahasiswa menjadi kesulitan untuk mengatur waktunya dalam mengerjakan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa. Seperti yang dikemukakan oleh Ryff (2013) autonomy menjadi salah satu aspek dalam kesejahteraan psikologis. Jika individu tidak dapat mengatur waktunya maka individu tidak dapat memiliki kesejahteraan psikologis. Tidak adanya hubungan positif dengan orang lain pun menjadi faktor rendahnya kesejahteraan psikologis (Ryff, 2013). Kesejahteraan psikologis yang rendah pada mahasiswa dapat diakibatkan karena beberapa faktor seperti pengaturan waktu yang buruk, kualitas tidur yang buruk dan kurangnya dukungan (Aulia & Panjaitan, 2019). Pada subjek I dan T yang kesulitan dalam mengatur waktu mereka di kehidupan sehari-hari. Keduanya beranggapan bahwa media social memiliki ketertarikannya tersendiri sehingga menyebabkan kesulitan lepas dari media social maupun gawai mereka.

Jenis kelamin memiliki pengaruh yang penting bagi kesejahteraan psikologis seseorang, dimana wanita lebih memiliki kesejahteraan psikologis di banding pria. Wanita juga memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria.(Ryff & Singer, 1996). Perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada Psychological well-being seseorang, dimana wanita cenderung lebih memiliki Psychological well-being dibandingkan laki-laki. Hal ini terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana wanita lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki (Snyder dalam Prabowo, 2016)

Dalam salah satu penelitian pria mendapat skor lebih tinggi daripada wanita dalam penerimaan diri dan otonomi, dan wanita mencetak skor lebih tinggi daripada pria dalam pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain.(Matud et al., 2019). Namun berbeda dari hasil penelitian diatas pada subjek dilapangan berinisial AD, G, dan NI yang berjenis kelamin perempuan ini mengaku iri dengan beberapa hal yang tidak mereka miliki. Hal ini tentunya berlawanan dengan aspek Penerimaan diri yang dikemukakan oleh Ryff (2013). Ketidakpuasan akan diri sendiri ini mampu memengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu.

Pendidikan juga merupakan faktor kesejahteraan psikologis. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan berpeluang lebih besar untuk memperoleh jabatan yang baik, pendapatan serta status sosial lebih tinggi daripada orang yang berpendidikan lebih rendah. Individu berpendidikan tinggi juga akan lebih bahagia daripada individu berpendidikan rendah karena pendidikan tinggi membuat individu memiliki wawasan lebih luas yang dapat membuat individu tersebut bangga terhadap dirinya, memudahkan individu dalam menjalin relasi sosial dan mengambil suatu keputusan.(Christie et al., 2013). Hal ini menjadikan pendidikan berperan penting pada kesejahteraan psikologis individu. Jenjang pendidikan yang tinggi ini terdapat pada universitas. Universitas memiliki fakultas, fakultas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah bagian dari perguruan tinggi tempat mempelajari suatu bidang ilmu

yang terdiri atas beberapa jurusan. Menurut Bowman (2010) mahasiswa yang kuliah di universitas riset mengalami keuntungan yang lebih besar sehubungan dengan hubungan positif dengan orang lain daripada siswa yang menghadiri perguruan tinggi seni liberal.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas maka tujuan diangkatnya penelitian ini adalah untuk menunjukkan apakah ada perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dari Data Demografis pada subjek penelitian atau bisa saja tidak ditemukannya perbedaan pengaruh kedua data demografis tersebut pada kesejahteraan psikologis.

1.2 Rumusan Masalah

Kesejahteraan Psikologis merupakan hal yang penting dimiliki setiap manusia. Pada penelitian sebelumnya yang berjudul Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Stie Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang (Ismail & Indrwati Sri, 2013). Dukungan social memiliki 38,8% mempengaruhi kesejahteraan psikologis, namun kekurangan penelitian terdapat banyak faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan pada penelitian ini.

Kesejahteraan Psikologis Remaja Sekolah (Prabowo, 2016). Dari hasil penelitian ini terdapat banyak siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang. Kekurangan dalam penelitian ini tidak seperti yang peneliti lakukan, penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan metode data prosentase.

Psychological Well-Being and Level of Stress Among the Last Year College Students(Aulia & Panjaitan, 2019) Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sarjana reguler Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Indonesia dengan arah hubungan negatif. kekurangan dari penelitian ini adalah tidak menjelaskan adanya perbedaan melainkan hubungan dua variable.

Perbedaan *subjective well-being* ditinjau dari jenis kelamin dan status pernikahan pada pegawai negeri sipil (Putra & Sukmawati, 2020). Kekurangannya tidak terdapat hubungan yang signifikan pada perbedaan pada status pernikahan

Perbedaan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan dalam Kesejahteraan Psikologis Guru (Izzati & Mulyana, 2021) Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu jumlah subjek penelitian yang masih sedikit dan hanya dilakukan pada salah satu lingkup guru-guru yang bekerja di salah satu yayasan.

Dari Uraian diatas terdapat penelitian mengenai Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dan hanya dua penelitian yang menjelaskan mengenai factor jenis kelamin memengaruhi kesejahteraan psikologis. Maka dari itu peneliti memiliki ketertarikan pada fokus utama yang akan dikaji pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dari data demografis (jenis kelamin, usia, dan fakultas)

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dari dilakukannya penelitian ini adalah Untuk mengetahui apakah ada perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas X ditinjau dari Data Demografis

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak lain, baik secara teoritis maupun praktis :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan gambaran mengenai Fenomena Kesejahteraan Psikologis
2. Dapat memberikan informasi pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis
3. Hasil Penelitian ini dapat digunakan sebagai penelitian lanjutan dan diharapkan dapat sebagai sarana pengembangan teori mengenai baik dengan kuantitatif maupun kualitatif yang berhubungan kesejahteraan Psikologis

