

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah masa yang berada di usia 18-25 tahun yang pada masa tersebut mahasiswa mempunyai tanggungjawab terhadap perkembangannya dan juga mempunyai tanggungjawab mengenai kehidupannya dalam memasuki masa dewasa (Hulukita dan Djibran, 2018). Mahasiswa merupakan makhluk individu dan juga manusia. Setiap mahasiswa mempunyai kebutuhan yang berbeda antara yang satu dengan yang lain, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya, maka mahasiswa juga menyebut dirinya sebagai makhluk sosial (Hulukita dan Djibran, 2018).

Menurut Siswoyo (dalam Hulukita dan Djibran, 2018) mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu disebuah perguruan tinggi baik itu negeri maupun swasta ataupun lembaga yang mempunyai tingkatan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan bagian dari civitas akademik di pendidikan tinggi yang tidak bisa dipisah dengan kegiatan yang merupakan rutinitas dari mahasiswa itu sendiri (Suroto, 2016). Menurut Kurniawati & Leonardi (2013) mahasiswa juga disebut sebagai calon intelektual atau dikenal sebagai *agent of change*. Peran mahasiswa dapat dilakukan dengan baik apabila setiap mahasiswa memiliki kematangan didalam berpikir dan juga berperilaku yang diperoleh dalam pendidikan tinggi (Kurniawati & Leonardi, 2013). Penerimaan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliaannya juga menjadi kunci keberhasilan mahasiswa dalam meraih prestasi belajar yang baik dalam dunia perkuliahan

Permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa berkaitan dengan beban atau tekanan yang dimiliki oleh individu sehingga dapat berpengaruh dengan *Kesejahteraan Psikologis* pada mahasiswa (Mariyanti, 2017). Selain itu usaha dan penerimaan mahasiswa terhadap tugas-tugas perkuliahan juga menjadi kunci dari keberhasilan mahasiswa dalam meraih prestasi belajar yang baik dalam dunia perkuliahan. Dalam hal ini, dapat menjadi penting bagi mahasiswa baru untuk memiliki *Kesejahteraan Psikologis* yang baik saat menghadapi masa transisi ke dunia perkuliahan. Ketika mahasiswa memiliki *Kesejahteraan Psikologis* yang baik, mahasiswa dapat terbantu dalam proses adaptasi dan juga membantu dirinya dalam menghadapi tekanan pada akademis (Aulia dan Panjaitan, 2019). Dengan memiliki *psychological well-being* yang baik, dapat membantu dalam proses adaptasi dan diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan yang berasal dari akademis (Aulia dan Panjaitan, 2019).

Menurut Ryff (dalam Prabowo 2017) *Psychological well being* adalah suatu kemampuan individu dalam menerima dirinya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mempunyai kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, menetapkan tujuan dalam hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya. Aspek menurut Ryff (1989) adalah a) Penerimaan diri, Dimensi tersebut merupakan fitur utama dari kesehatan mental serta karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan, b) Hubungan positif dengan orang lain, Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen pusat kesehatan mental, c) Otonomi, Setiap individu memiliki lokus internal evaluasi, yang dimana merupakan bagian dari evaluasi diri sendiri oleh standar pribadi, d) Penguasaan lingkungan, Individu yang memiliki

kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang baik dapat bermanfaat dalam kesehatan mental, e) Tujuan dalam hidup, setiap individu memahami tentang tujuan hidup, dan intensionalitas, f) Pertumbuhan pribadi yang dimana setiap individu mempunyai kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan potensi seseorang merupakan pusat dari perspektif klinis pada pertumbuhan pribadi.

Penelitian yang dilakukan Mariyanti (2017) pada mahasiswa regular semester 1 yang baru memasuki kuliah hingga pertengahan semester pada semester ganjil 2017/2018 menunjukkan bahwa *Kesejahteraan Psikologis* pada mahasiswa regular semester 1 cenderung rendah dengan persentase 51% meskipun 2% dari mahasiswa nya memperoleh *Kesejahteraan Psikologis* yang tinggi. Hasil ini juga didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Juni 2020 pada Mahasiswa di Yogyakarta. Hasil penelitian ini mengacu pada aspek dari Ryff (1989).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa 15 dari 17 Mahasiswa memiliki *Psychological Well-being* yang rendah. Pada aspek Penerimaan diri, subjek merasa tidak ada penerimaan diri dalam menerima jurusan kuliahnya. Subjek merasa bahwa beban kuliah yang banyak dan juga tugas tidak bisa menerima dirinya bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas kuliah. Beban yang banyak dan juga tekanan dari orang tua supaya subjek diharap cepat lulus membuat nya dirinya menjadi tertekan. Pada aspek Hubungan positif dengan orang lain, subjek merasa bahwa tidak memiliki hubungan yang baik dengan temannya. Hubungan subjek dengan teman kuliahnya hanya dalam waktu sebentar saja. Hal ini dikarenakan bahwa subjek merasa bahwa pertemanan nya tidak membawa

dampak positif tapi malah menjadi negatif seperti tidak mengerjakan tugas kuliah dan juga bermain-main. Hal ini yang membuat hubungan subjek dengan teman kuliahnya tidak baik.

Pada aspek Otonomi, subjek merasa bahwa diri tidak yakin dapat menyelesaikan kuliahnya dengan cepat. Hal ini mengacu pada kekhawatiran subjek. Subjek juga merasa bahwa tidak perlu khawatir dengan masalah kuliah karena pasti akan lulus juga. Pada aspek Penguasaan lingkungan, subjek merasa lingkungan kampusnya kurang baik. Selain itu juga pergaulan subjek dikampus juga kurang baik. Hal ini dikarenakan bahwa subjek sering sekali diajak oleh teman-temannya buat main game serta nongkrong sehingga tidak fokus dan tidak konsisten mengerjakan tugas kuliahnya. Pada aspek Tujuan dalam hidup, subjek merasa tidak memiliki tujuan hidup dalam menyelesaikan kuliah. Subjek hanya ingin kuliah karena tuntutan orang tua dan juga gengsi. Pada aspek Pertumbuhan pribadi subjek merasa kuliah itu hanya sebagai mendapatkan gelar dan tidak menunjukkan pertumbuhan yang pribadi. Hal ini dikarenakan bahwa subjek hanya menginginkan lulus dan tidak menginginkan perkembangan dan proses dalam menjalani kuliahnya. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa 15 dari 17 memiliki Kesejahteraan Psikologis yang rendah. Hal ini dikarenakan bahwa subjek tidak memiliki keyakinan, otonomi dan juga tidak memiliki pertumbuhan pribadi didalam menyelesaikan kuliahnya.

Setiap mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan potensi secara penuh sehingga mendapatkan aktualisasi diri (Fitri, Luawo dan Noor, 2017). Interpretasi seseorang dari pengalaman individunya memiliki pengaruh yang

penting terhadap Kesejahteraan Psikologis. Individu yang mampu mengartikan pengalaman hidup yang individu miliki dengan membandingkan pengaman sendiri terhadap pengalaman orang lain, menilai umpan balik yang dia terima dari orang lain yang berpengaruh terhadap diri sendiri, memahami penyebab dari suatu pengalaman dan melampirkan relatif pentingnya pengalaman itu sendiri (Khoirunnisa dan Ratnaningsih, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis diantaranya Spritualitas, Dukungan sosial, Harga diri. Peneliti memilih spiritualitas sebagai salah satu yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis karena penelitian yang dilakukan oleh Ivtzan, Gardner dan Prashar (dalam Munthe, Maslihah, dan Chotidjah, 2017) mengemukakan bahwa spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis saling berkaitan. Salah satu untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis adalah dengan meningkatkan spiritualitas (Jacobson, Kosinski, Pessin, Cimino & Breitbart dalam Munthe, Maslihah & Chotidjah, 2017). Spiritual merupakan salah satu makna kesehatan dalam diri manusia (Dayyanah dan Lisnawati, 2018).

Spiritualitas adalah konsep yang luas dalam berbagai dimensi dan juga perspektif yang ditandai dengan adanya perasaan keterikatan (koneksitas) kepada sesuatu yang besar dalam diri kita, yang disertakan dengan usaha pencarian makna kehidupan seseorang atau sebagai pengalaman yang universal dan juga menyentuh (Ardian, 2016). Holt, dkk. (2003) menyatakan bahwa ada dua bentuk dimensi dari spiritualitas, yaitu Dimensi keimanan (*the beliefs dimension*) dan Dimensi perilaku/amal (*the behavioral dimension*).

Spiritualitas ada pada diri manusia, dimana spiritualitas merupakan dimensi yang paling besar dan berpengaruh pada diri manusia itu sendiri. ketika dorongan-dorongan spiritualitas berkembang maka “*ego/aku/nafs*” akan semakin memudar. Hal ini dikarenakan tabir spiritualitas manusia mulai terbuka dan menyentuh kepekaan suatu kehidupan. Spiritualitas sangatlah penting bagi manusia, karena spiritualitas akan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup seseorang (Dayyanah dan Lisnawati, 2018). Spiritualitas dapat digambarkan sebagai pendekatan individu dan terbuka dalam pencarian makna dan tujuan dalam hidup, sebagai pencarian untuk 'kebenaran transendental' yang mungkin mencakup rasa keterhubungan dengan orang lain, alam, dan/atau ilahi, dan bahwa spiritualitas dapat memanggil kita di luar diri kita untuk kepedulian dan belas kasihan bagi orang lain' (Underwood dan Teresi dalam Pandaya, 2017). Keterhubungan dapat dianggap sebagai salah satu motif inti spiritualitas, dengan sikap implisit rasa hormat, welas asih, dan kesadaran (Pandaya, 2017).

Kondisi spiritual yang baik merupakan bagian dalam diri seseorang untuk mendapatkan kondisi Kesejahteraan Psikologis yang baik (Dayyanah dan Lisnawati, 2018). Dalam kehidupan manusia, spiritualitas berhubungan dengan tujuan, pengetahuan, kebermaknaan, hubungan individu dengan yang lainnya, cinta dan perasaan dengan keilahianya. Setiap manusia memiliki hubungan dengan tujuan, pengetahuan, kebermaknaan, hubungan antara satu dengan yang lain, cinta dan juga perasaan dengan keilahian (Dayyanah dan Lisnawati, 2018).

Dayyanah dan Lisnawati (2018) menyatakan bahwa ketika individu memperoleh spiritualitas yang baik akan berpengaruh pada Kesejahteraan

Psikologis seseorang yang dapat meningkatkan kehidupannya yang lebih baik yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan potensi dan juga kekurangan yang ada dalam dirinya, mampu menerima dirinya, mengembangkan eksistensi dimasyarakat dan sebagainya. Maka dari itu, Individu yang memiliki spiritualitas yang tinggi dapat mencapai Kesejahteraan Psikologis yang tinggi yang dapat berfungsi secara penuh dalam hidupnya (Ryff dan Keyes, 1995). Sementara itu, apabila seseorang memiliki spiritualitas rendah maka *Kesejahteraan Psikologisnya* rendah (Ryff dan Keyes, 1995).

Berdasarkan penelitian diatas, dapat dirumuskan apakah ada hubungan antara Spiritualitas dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa?. Maka, peneliti mengangkat sebuah penelitian dengan judul Hubungan antara Spiritualitas dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah diatas maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Hubungan antara spiritualitas dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumbangan keilmuan dalam bidang psikologi dan pada bidang keilmuan lainnya, khususnya

dibidang psikologi klinis dan psikologi sosial yang menjelaskan tentang spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya serta memberikan sumbangan pemikiran cara untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa.