

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang melaksanakan studi pada jenjang Perguruan Tinggi negeri atau swasta ataupun ada lembaga lain yang setingkat dengan pendidikan tinggi (Siswoyo, dalam Papilaya & Huliselan, 2016). Fakta bahwa kualitas pendidikan di seluruh Indonesia belum merata sehingga menjadi faktor yang melatarbelakangi keinginan mahasiswa untuk merantau (Halim & Dariyo, 2016). Pengertian mahasiswa rantau adalah individu yang mengikuti dan menjalani studi di suatu lembaga Perguruan Tinggi untuk mendapatkan suatu keahlian yang letaknya di luar daerah asal sehingga mengharuskan individu untuk menetap dengan jangka waktu tertentu (Harijanto & Setiawan, 2017).

Berdasarkan perhitungan 107 Perguruan Tinggi negeri dan swasta di Yogyakarta dan mengutip data BI, menunjukkan jumlah mahasiswa pascasarjana dan sarjana mencapai 357.554, dan 77% merupakan mahasiswa merantau (Sudjatmiko, dalam Bitu, 2021). Tingginya jumlah mahasiswa rantau, sejalan dengan penjelasan bahwa individu cenderung meninggalkan rumah untuk bekerja atau melanjutkan pendidikan ke Universitas, meningkatkan relasi dan aktivitas dengan individu lain (Arnett, 2013). Dan fenomena tersebut adalah suatu usaha untuk membuktikan kualitas dari diri individu dan dapat bertanggung jawab dalam membuat keputusan (Santrock, 2002).

Sementara itu, dalam pandangan ilmu terapan psikologi perkembangan manusia mengkaji bahwa mahasiswa berada di rentang usia 18 tahun sampai 25 tahun atau remaja akhir menuju dewasa awal yang sedang menghadapi masa transisi yang disebut pula beranjak dewasa (*emerging adulthood*). Di negara-negara maju individu di tandai mengalami transisi menuju kedewasaan dengan melanjutkan sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Umumnya, proses transisi yang lazim terjadi meliputi interaksi dengan teman baru yang berlatar belakang geologis, budaya, adat yang berbeda-beda dan termasuk performansi akademik (Santrock, 2012).

Pyor, dkk (dalam Santrock, 2012) mengungkapkan transisi atau penyesuaian adalah kondisi lazim dialami oleh mahasiswa, sebagaimana mengalami stres lebih besar dan merasa lebih depresi dari masa sebelumnya dengan berdasar studi nasional terhadap lebih dari 200.000 mahasiswa baru di perguruan tinggi dan adanya perasaan tidak memiliki harapan, mengalami kelelahan mental, sedih dan gejala depresi. Kemudian, Bewick dkk (dalam Yuana, Kurnia & Qonitatin, 2010) mengungkapkan bahwa transisi pada kehidupan perkuliahan merupakan kondisi yang penuh tekanan dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial ; Halim dan Dariyo (2016) juga menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa rantau merasakan kesepian; dan ketidakmampuan mahasiswa dan penyesuaian diri yang rendah dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan akan berdampak pada rendahnya *subjective well-being* pada mahasiswa (Susilowati & Hasanat, 2011; Hasibuan, Anindhita, Maulida dan Nashori, 2018).

Pendapat Watson, Clark, dan Tellegen; Myers dan Diener (dalam Ayudahlya & Kusumaningrum, 2019) mengungkapkan bahwa tingkat *subjective well-being* yang rendah pada individu ditunjukkan dengan adanya perasaan cemas, kesal dan khawatir serta cenderung menilai situasi yang dialami tidak menyenangkan. Dampak rendahnya tingkat *subjective well-being* pada individu memiliki resiko munculnya gejala depresi, masalah sosial dan buruknya hubungan (Park dalam Ayudahlya & Kusumaningrum, 2019). Sebaliknya individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki ketahanan terhadap tekanan stres dan depresi (Utami, 2009). Maka dari itu, mahasiswa diharapkan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi agar dapat menjalankan peran dan tanggung jawab dengan baik dan mampu mengatasi permasalahan tersebut (Sudjarwadi, dalam Fitriani, 2018).

Pemaknaan *subjective well-being* oleh Diener dkk (dalam Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2006) merupakan suatu gabungan pengalaman positif yang dominan dan pengalaman negatif yang rendah serta kepuasan hidup secara umum sehingga *subjective well-being* sering dimaknai juga sebagai kebahagiaan. Lebih lanjut Diener (2009) mengemukakan bahwa *subjective well-being* merupakan kondisi yang dialami oleh individu dengan komponen-komponen yang menyertai yaitu kepuasan hidup, kemudian afek yang didalamnya meliputi afeksi positif tinggi dan rendahnya afeksi negatif. Adapun Diener (2009) mengemukakan terdapat tiga komponen yang membentuk *subjective well-being* meliputi: komponen kognitif (kepuasan hidup), komponen afek positif, komponen afek negatif.

Schiffirin dan Nelson (2010) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* memiliki hubungan dengan tingkat stres dengan interpretasi bahwa individu yang memiliki tingkat stress yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah sedangkan individu yang memiliki tingkat stress rendah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Melalui penelitian Nugraheni (dalam Julika & Setiawati, 2019) memaparkan bahwa terdapat 31,8% mahasiswa pada tahun pertama memiliki tingkat *subjective well-being* yang sedang, dan sebesar 22,7% memiliki *subjective well-being* yang rendah. Selanjutnya data hasil penelitian Sutrisno (2019) didapatkan bahwa *subjective well-being* pada 199 mahasiswa, terdapat 41 subjek pada kategori rendah dengan persentase 20,6 %, kemudian 89 subjek pada kategori sedang dengan persentase 44,7%, 56 subjek pada kategori tinggi dengan persentase 28,1%. Sehingga, dapat disimpulkan *subjective well-being* pada mahasiswa berada dalam kategori “sedang” jumlah 89 subjek dengan persentase 44,7%.

Mendukung hal tersebut, melalui wawancara yang dilakukan pada tanggal 25 Mei 2022 pada 10 mahasiswa rantau didapatkan hasil bahwa dalam komponen kepuasan terdapat enam jawaban puas dan empat jawaban cukup puas dengan pandangan bahwa mendapat ilmu baru, belajar mandiri, mendapat teman baru, serta belajar budaya baru. Selanjutnya pada komponen Afek yaitu afeksi positif didapatkan hasil bahwa 10 responden merasakan emosi positif yang beragam seperti perasaan senang, bangga, bahagia, bersyukur. Komponen positif tersebut di rasakan dalam banyak bentuk pada setiap peristiwa yang dialami oleh responden sepanjang menjadi mahasiswa rantau. Terakhir, pada komponen afek yaitu afektif negatif didapatkan hasil bahwa seluruh responden merasakan emosi negatif pada

permasalahan sebagai mahasiswa rantau yaitu merasa cemas dan tertekan pada tuntutan akademik serta finansial mahasiswa rantau.

Konsep *subjective well-being* yang diartikan sebagai suatu pengukuran tingkat kebahagiaan seseorang (Diener, 2009; Feldman, 2012: 239). Menurut Ariati (2010) *subjective well-being* merupakan pengukuran pengalaman positif yang terjadi dalam kehidupan individu yaitu semakin individu mengalami peristiwa yang menyenangkan maka individu akan semakin puas. Kemudian, tingginya *subjective well-being* pada seseorang memunculkan ada perasaan puas dan menerima seluruh peristiwa dalam hidupnya secara positif dan tidak membandingkan hidupnya dengan hidup orang lain (Kurnianita, 2018). Sehingga, individu yang semakin puas dengan hidupnya akan memandang hidupnya positif dan akan memiliki rasa syukur atas apa yang dimiliki (Kurnianita, 2018).

Melalui tinjauan literatur Dewi dan Nasywa (2019) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* meliputi: dukungan sosial, spiritualitas, *forgiveness*, *personality*, *self-esteem*, dan kebersyukuran. Diener (1984) menyebutkan *subjective well-being* yang memiliki tiga komponen dasar didalamnya menunjukkan ada kaitan dengan rasa syukur. Karena itu dari keenam faktor-faktor *subjective well-being* peneliti memilih faktor kebersyukuran untuk melihat hubungan antara kebersyukuran dengan *subjective well-being*.

Emmons dan McCullough (2003) mengemukakan bahwa bersyukur dapat memunculkan perasaan seperti ketenangan, hubungan interpersonal baik, kondisi nyaman dan juga kebahagiaan. Kemudian (Hefferon dan Boniwell, 2011) menjelaskan perasaan kebahagiaan memiliki keterkaitan dengan *subjective well-*

being yang salah satu faktornya adalah rasa syukur. Sebagaimana Wood, Froh dan Geraghty (2010) memiliki pandangan bahwa mengungkapkan syukur merupakan orientasi hidup ke arah yang lebih positif. Sejalan hal itu, Eid dan Larsen (2008) menjelaskan emosi positif yang tinggi dibandingkan emosi negatif, memiliki dampak yang positif pada *subjective well-being*. Rasa syukur sebagai emosi positif menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan resiko depresi dan meningkatkan perasaan positif (Fredrickson & Losada, 2005). Hal tersebut menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan pada peningkatan kepuasan hidup (Emmons & Stern, 2013).

Watkins dkk (2003) menyatakan bahwa kebersyukuran mengindikasikan tingkat kebahagiaan (*well-being*) yang ditinjau dari rasa puas terhadap hidup (*satisfaction with life*) pada. Rasa syukur oleh (Emmons & McCullough, 2004) didefinisikan sebagai suatu keadaan yang menunjukkan kecenderungan sikap terima kasih individu dalam hal kebaikan, kemurahan hati, pemberian, menerima atau mendapatkan sesuatu tanpa perlu memberi imbalan kembali. Adapun komponen-komponen kebersyukuran meliputi: komponen memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, komponen perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, komponen kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki (Fitzgerald, 1998 & Watkins, 2003 dalam Listiyandini dkk, 2015).

Emmons & McCullough (2003) mengemukakan bahwa faktor kebersyukuran mempengaruhi *subjective well-being*. Selanjutnya, Fitzgerald (1998)

mengungkapkan bahwa komponen yang membentuk rasa syukur memiliki kaitan yang tidak dapat dipisahkan, karena individu tidak melakukan perilaku bersyukur tanpa merasakan apresiasi didalam hatinya. Dalam komponen kebersyukuran ada berkaitan dengan konsep *appreciative* yang menghubungkan pada emosi positif dalam diri individu (McCraty & Childre, 2004). Konsep *appreciative* mampu mengaktifkan ekspresi terima kasih sebagai bentuk rasa syukur (Haryanto & Kertamuda, 2016). Ketika individu menunjukkan rasa syukur melalui apresiasi dan tindakan, hal tersebut menandakan bahwa individu memaknai pentingnya mengekspresikan bersyukur kepada pihak lain dengan konsep *appreciation of others* (Watkins dkk, 2003; Watkins, 2014). Individu yang bersyukur memiliki kontrol diri yang tinggi terhadap lingkungan, memiliki tujuan hidup, perkembangan personal dan penerimaan diri, memiliki coping yang positif dalam menghadapi kesulitan, memiliki rencana dalam memecahkan masalah, mencari dukungan sosial dari orang lain dan memaknai pengalaman dengan perspektif yang luas (McCullough, Tsang & Emmons, 2004). Selanjutnya oleh Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003) menyatakan bahwa kebersyukuran memiliki peran besar dalam rasa bahagia (*well-being*) yang ditinjau dari kepuasan hidupnya. Dan melalui penelitian Liyan dan Xiaohua (2010) juga menegaskan bahwa syukur sebagai nilai moral yang memacu perilaku prososial dalam pola positif psikologis mampu meningkatkan kebahagiaan dan *subjective well-being*.

Sehingga berdasarkan uraian diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui mengetahui apakah terdapat “hubungan antara Kebersyukuran dengan

Subjective well-being (Subejective Well-Being) pada mahasiwa rantau di Yogyakarta”.

B. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Kebersyukuran dengan *Subjective well-being (Subjective Well-Being)* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat memberi informasi, acuan dan sumbangan ilmu bagi pengembangan ilmu psikologi klinis dalam kajian *subjective well-being* mahasiswa di perantauan.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan wawasan baru kepada mahasiswa rantau bahwa kebersyukuran menjadi salah faktor dari *subjective well-being* dalam kepuasan hidup.

