

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Dalam rangka memenuhi kebutuhan, manusia senantiasa berdinamika dalam setiap perilakunya. Kodrat sebagai manusia mendorongnya untuk selalu mengadakan perubahan seiring dengan kebutuhan hidupnya yang terus berubah (Fitriani, 2016). Perubahan dan pengembangan diri yang terus berkelanjutan itu tentu didasarkan pada sebuah tujuan yaitu untuk mencapai kesejahteraan atau *Wellbeing* (Yenita, 2022). *Wellbeing* sering diidentikkan dengan kebahagiaan yang dirasakan seseorang serta berbagai perasaan atau emosi positif lainnya seperti kepuasan pribadi, rasa syukur, optimisme dan masih banyak lagi termasuk juga mengenali diri, mengembangkan minat bakat yang dimiliki, memiliki tujuan dan makna hidup yang jelas serta hidup bermanfaat bagi orang lain (Hamidah, 2019).

*Psychological Wellbeing* diartikan sebagai tidak adanya perasaan negatif seperti cemas, depresi, marah, takut serta adanya emosi positif, makna, tujuan hidup, hubungan yang sehat, serta aktualisasi diri (Adler dkk, 2017). Menurut Tanujaya (2014), kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi individu yang mengisi kehidupannya secara bermakna dan memiliki tujuan sehingga memiliki penilaian yang positif terhadap hidupnya. Menurut Ryff (2013) menjelaskan bahwa kondisi ini merupakan pencapaian utuh dari potensi psikologis satu individu yang mana individu tersebut dapat menerima diri apa adanya, memiliki tujuan hidup yang bermakna,

mandiri, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, mampu mengendalikan diri dan lingkungan serta terus bertumbuh secara personal. Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological wellbeing* ialah kombinasi dari persaan yang baik dan keberfungsian secara efektif yang membuat individu dapat menjalankan hidupnya dengan baik.

Ryff (2013) menjelaskan bahwa *psychological wellbeing* dapat dilihat dari beberapa dimensi, yaitu: (1) penerimaan diri, yang mana individu dapat menerima diri saat ini maupun pengalamannya di masa lalu; (2) hubungan interpersonal, yang mengacu pada hubungan yang dekat dan saling percaya dengan orang lain; (3) otonomi yang ditunjukkan dari kemampuan seseorang untuk mandiri dan mampu membuat keputusan sendiri; (4) penguasaan lingkungan, yang terlihat dari kemampuan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang ada di lingkungan; (5) tujuan hidup yaitu bagaimana satu individu menghadapi masalah dan menetapkan prioritas; dan (6) yang terakhir ialah aspek pertumbuhan, yang terlihat dari seberapa besar dan jauh seseorang memandang harkat dirinya hingga dapat terus tumbuh dan berkembang.

*Psychological Wellbeing* akan berkembang seiring dengan usia dan bertambahnya pengalaman (Riani dkk 2016). Mahasiswa yang memasuki periode dewasa awal dianggap sudah memiliki emosi yang semakin stabil (Santrock, 2004). Jenjang perguruan tinggi merupakan masa pembekalan diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik dalam menuju kehidupan bermasyarakat. Seorang mahasiswa yang telah memasuki periode perkembangan dewasa awal seharusnya sudah stabil di dalam

kehidupannya, mengenal dirinya, mulai memahami arah dan tujuan hidupnya (Lumbantoruan, 2020). Hal ini menunjukkan keadaan *psychological wellbeing* yang tinggi seharusnya dimiliki oleh mahasiswa. Dengan kondisi *psychological wellbeing* yang tinggi, harapannya setiap mahasiswa akan berkembang dan sukses dalam aspek akademik serta perkembangan dirinya yang lain yaitu aspek jasmani dan batin. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan Mirowsky dan Ross (1999) yang menyebutkan bahwa seseorang cenderung memiliki *psychological wellbeing* yang tinggi saat dewasa.

Pada kenyataannya, masih sedikit mahasiswa yang memiliki *psychological wellbeing* yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan data hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari, dkk (2019) menyebutkan bahwa sebanyak 16% mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia memiliki *psychological wellbeing* yang tinggi, 46% mahasiswa dalam kategori sedang dan 38% berada dalam kategori rendah. Penelitian lainnya dilakukan oleh Prabawa (2022) pada mahasiswa di Mahad IAIN Salatiga. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat 15% mahasiswa berada pada tingkat *psychological wellbeing* yang tinggi sedangkan 85% lainnya berada pada tingkat sedang. Penelitian oleh Faizah (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa di Yogyakarta memiliki *psychological wellbeing* pada kategori sedang (52,9%). Dari data penelitian ini, dapat dilihat bahwa masih sedikit mahasiswa yang memiliki *psychological wellbeing* yang tinggi.

*Psychological wellbeing* yang rendah banyak ditemui pada individu dengan depresi (Distina, 2019). Individu yang mengalami depresi akan tidak memiliki tujuan hidup, merasa hidupnya kurang bermakna, tidak memiliki harapan, tidak berdaya

hingga timbul niat untuk bunuh diri. Kasus bunuh diri semakin meningkat baik secara global maupun di Indonesia (Mukaromah, 2020). Hal ini juga menjadi salah satu data pendukung yang menunjukkan rendahnya *psychological wellbeing* pada mahasiswa (Najlawati & Purwaningsih, 2019).

Pada tahun 2020 terdapat 29 kasus bunuh diri di Yogyakarta dan mengalami kenaikan menjadi 38 kasus bunuh diri selama tahun 2021 (Kasubbag Humas Polres Gunungkidul, Iptu Suryanto, 2021). Pada tahun 2021 terjadi kasus bunuh diri pada mahasiswa berinisial , pada tahun 2022 terjadi lagi kasus bunuh diri seorang mahasiswa yang terjun dari sebuah hotel dan berselang 1 minggu kemudian Kembali terjadi kasus bunuh diri pada seorang mahasiswa. Berbagai kasus bunuh diri ini telah mengindikasikan rendahnya tujuan dan pemaknaan dalam diri individu khususnya pada mahasiswa. Yogyakarta sebagai kota pelajar, tentu diharapkan dapat menjadi tempat mahasiswa menimba ilmu dengan bahagia dan sejahtera baik dalam materi, akademik maupun psikologis.

Pada oktober 2022 dilakukan wawancara pada 6 orang mahasiswa yang berasal dari 4 universitas negeri dan swasta yang berbeda di Yogyakarta. Hasil wawancara menunjukkan, 5 dari 6 mahasiswa merasakan tertekan akibat tugas-tugas kuliah yang mereka dapatkan. Mereka mengatakan bahwa mereka harus sering bergadang untuk mengerjakan tugas yang menunjukkan adanya ketidakmampuan diri dalam penguasaan lingkungan. Akibat dari jadwal yang padat itu, membuat semakin berkurangnya ketertarikan mereka pada hal lain guna mengembangkan potensi diri mereka yang mana hal ini mengindikasikan permasalahan dalam aspek pertumbuhan. Dari beberapa

mahasiswa yang diwawancarai, ditemukan mahasiswa yang merasa salah memilih jurusan sehingga membuat mereka tidak *enjoy* dalam menjalankan perkuliahan. Mereka juga mengatakan bahwa mereka kerap sulit untuk menjalin hubungan dengan teman baru yang belum mereka kenal. Untuk berkenalan dengan teman baru biasanya mereka dibantu oleh teman yang sudah dikenal sebelumnya. Kedua hal ini menunjukkan adanya permasalahan pada aspek hubungan interpersonal dan otonomi pada subjek.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat *psychological wellbeing* pada mahasiswa di Yogyakarta terindikasi masih rendah. Dengan adanya *psychological wellbeing* yang tinggi, akan berdampak pada bagaimana seseorang menjalani hidupnya, mendukung kesehatan yang lebih baik, menggambarkan kualitas serta fungsi dari seorang individu (diener dkk, 2009). Secara kesehatan fisik, ini dibuktikan melalui hasil penelitian Pressman, dkk (2013) menunjukkan adanya kaitan kuat antara pengalaman emosional positif dan negatif dengan kesehatan fisik pada individu dari 42 negara (King, 2017). Secara psikologis, hal ini senada dengan pendapat Handayani (2010) bahwa individu yang telah dapat mencapai *psychological wellbeing* secara otomatis akan memperoleh kebahagiaan, kesehatan mental yang positif dan pertumbuhan diri. Dengan demikian dapat dikatakan kesejahteraan psikologi menjadi tujuan hidup dan merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu. Maka dari itu, *psychological wellbeing* menjadi *urgent* untuk diteliti.

Tinggi rendahnya tingkat *psychological wellbeing* seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Schmutte dan Ryff (1997), *psychological wellbeing*

seseorang dipengaruhi oleh kepribadian, pekerjaan dan kesehatan atau fungsi fisik. Ketiga faktor tersebut akan menentukan bagaimana seseorang dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan tekanan yang ditemuinya. Pandangan seperti apa dan bagaimana seseorang menyesuaikan diri baik terhadap tekanan pekerjaan, kondisi fisik maupun lingkungan akan mempengaruhi *psychological wellbeing*.

Menurut Suryabrata (2016) kepribadian merupakan suatu kebulatan dari aspek jasmaniah dan rohaniah, yang berkembang dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang bersifat khas antar individu. Segala komponen ini termanifestasi dalam pikiran, perasaan dan perilaku (Suminta, 2016). Individu dengan kepribadian stabil, optimis dan kuat akan lebih bahagia dan sejahtera karena mampu melewati rintangan dalam hidupnya (Najlawati & Purwaningsih, 2019). Menurut Freud dalam Hidayat (2007) kepribadian yang tangguh turut dipengaruhi oleh adanya keyakinan kepada Tuhan dan tingkat religiusitas yang tinggi. Hal ini dikarenakan individu dengan religiusitas tinggi memiliki pedoman dan daya tahan dalam mengelolah permasalahan yang dihadapinya (Prihastuti, 2003).

Dalam penelitian ini, faktor religiusitas ditetapkan sebagai variabel bebas dalam hubungannya dengan *psychological wellbeing* seseorang khususnya pada mahasiswa di Yogyakarta. Fenomena saat ini menunjukkan evolusi kehidupan manusia dalam mental dan spiritual yang semakin menurun meski evolusi material yaitu teknologi semakin berkembang pesat dan hal ini dapat dilihat dari kehidupan manusia tidak bahagia, banyak yang menderita gangguan jiwa, depresi hingga bunuh diri (Kuang, 2015).

Religiusitas diartikan sebagai suatu sistem dari keyakinan, sikap-sikap dan aturan ritual atau upacara yang menghubungkan individu dengan suatu keberadaan dan sesuatu yang bersifat ketuhanan (Fitriani, 2016). Kata religiusitas tentu tidak lepas dari keagamaan baik dari pemahaman serta pelaksanaannya. Hal ini sesuai dengan pengertian religiusitas yang disampaikan Barnett (1996) yang menyatakan bahwa religiusitas umumnya didefinisikan dalam istilah: (1) kognitif, yaitu pengetahuan dan keyakinan terhadap agama yang dianut; (2) afektif, yaitu kedekatan atau perasaan emosional tentang agama; (3) perilaku, yaitu perilaku yang dilakukan individu berkaitan dengan agama, misalnya kunjungan ke tempat ibadah, mempraktikkan ajaran agama, membaca kitab suci, dan berdoa.

Menurut Glock dan Stark (1996), religiusitas atau keberagaman terdiri atas 5 dimensi yaitu: dimensi ideologis yaitu sejauh mana menerima doktrin dalam agamanya seperti keyakinannya terhadap Tuhan dan surga. Dimensi intelektual yaitu sejauh mana seseorang mengetahui ajaran agamanya. Dimensi ritualitas yaitu sejauh mana seseorang mengerjakan kewajiban atau praktik ritual dari ajaran agamanya. Dimensi pengalaman yaitu perasaan atau pengalaman yang dirasakan seperti kedekatan, merasa dilindungi oleh Tuhan dan lain sebagainya. Yang terakhir adalah dimensi konsekuensi yaitu sejauh mana perilaku seseorang dalam kehidupan sosialnya di motivasi oleh ajaran agamanya.

Berdasarkan pada hasil penelitian sebelumnya, Ellison (1998) menjelaskan adanya korelasi antara religiusitas dengan *psychological wellbeing*, yang mana pada individu dengan religiusitas yang kuat, lebih tinggi tingkat *psychological wellbeing* nya

dan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup. Hasil studi dari Seybold dan Hill (2001), juga menyatakan bahwa ada asosiasi positif antara religiusitas dengan *wellbeing*, kepuasan pernikahan, dan keberfungsian psikologis; serta asosiasi yang negatif dengan bunuh diri, penyimpangan, kriminalitas, dan penggunaan alkohol serta obat-obatan terlarang. Goerge dan Segle (1984) menunjukkan adanya hubungan positif antara agama dan keadaan psikologis individu, yaitu menunjukkan bahwa strategi menghadapi masalah yang tersering dilakukan oleh 100 responden terhadap peristiwa yang paling menimbulkan stres adalah berhubungan dengan agama dan kegiatan religius.

Perubahan emosi dalam diri manusia merupakan hal yang wajar terjadi (Hude, 2006). Stimulus yang ditemukan di lingkungan, akan ditanggapi oleh persepsi setiap individu yang kemudian akan memunculkan kebahagiaan dan *psychological wellbeing* yang berbeda-beda (Harimukthi & Dewi, 2014). Stimulus dari lingkungan khususnya lingkungan akademik seperti tugas kuliah, dapat memberikan manfaat ataupun dampak negatif secara psikologis meskipun diberikan dengan maksud yang positif. Bagi individu yang mampu menghadapi tugas tersebut secara positif maka tugas tersebut akan menjadi batu loncatan untuk bertumbuh dan berprestasi. Namun saat tugas terlalu banyak dan menjadi tekanan bagi individu, maka justru akan dapat menurunkan *psychological wellbeingnya* (Amati dkk, 2010). Resiko terancamnya kesejahteraan psikologi seseorang, terjadi saat emosi negatif berlangsung lama sehingga mempengaruhi kemampuan atau keberfungsian seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Huppert, 2009)



Menurut Ghufron dan Risnawita (2014), adanya religiusitas seseorang merujuk pada tingkat keterikatan seseorang pada agama yang dianutnya. Darajat (1994) mengemukakan 3 fungsi religiusitas yaitu sebagai pembimbing, penolong saat menghadapi kesukaran dan menentramkan batin. Boneli, dkk (2015) menambahkan bahwa keyakinan dan praktik agama membantu seseorang dalam menghadapi tekanan, meningkatkan kontrol diri, memberi kebermaknaan, harapan dan rasa nyaman.

Penghayatan dan internalisasi nilai ajaran agama akan mempengaruhi segala tindakan dan pandangan hidup seseorang. Ajaran agama memberi pandangan bahwa setiap individu memiliki kodrat yang sama, memiliki nilai hidup yang tidak berbeda. Sehingga selain dapat menerima diri sendiri, seseorang juga dapat menerima keberadaan orang lain karena Tuhan menganugerahkan hidup yang mulia, luhur, setara tiada perbedaan (Kuang, 2015). Dengan demikian hubungan yang positif antar manusia dapat terbentuk.

Dalam pandangan agama segala yang terjadi pada kita dan lingkungan disekitar kita adalah berkah yang diberikan Tuhan. Bagaimana kondisi seseorang baik dari fisik maupun mental dapat disyukuri dan diterima sebagai berkah dari Tuhan. Itulah yang kemudian akan bisa menimbulkan perasaan nyaman, bahagia dan ketentraman lahir batin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dengan meningkatkan tingkat religiusitas, seseorang akan memiliki *psychological wellbeing* yang tinggi. Oleh karena itu, dari penelitian ini ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara religiusitas dan *psychological wellbeing* pada mahasiswa Yogyakarta?

## **B. Tujuan dan Manfaat penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *Psychological Wellbeing* pada mahasiswa Yogyakarta.

### 2. Manfaat Penelitian

#### a. Manfaat Teoritis

Harapannya hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian di masa yang akan datang.

#### b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan *psychological wellbeing* pada mahasiswa khususnya pengaruh religiusitas sehingga mampu meningkatkan diri dalam mengatasi, mengendalikan, menghadapi rintangan serta kesulitan selama proses perkuliahan hingga lulus.

