

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan sarana untuk meningkatkan kecerdasan bangsa dengan menghasilkan generasi muda yang berkualitas, tentunya institusi pendidikan, seperti perguruan tinggi, memiliki peran penting dan kontribusi dalam mencapai tujuan tersebut (Merdayanti 2016). Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan tempat pendidikan dengan banyaknya perguruan tinggi yang ada, sehingga banyak mahasiswa di Indonesia yang menuntut ilmu di Yogyakarta (Davita, Hidayah, & Hendrastomo, 2015). Hal tersebut semakin menarik minat mahasiswa dari luar daerah untuk merantau ke Yogyakarta dengan tujuan menuntut ilmu dan menyelesaikan jenjang pendidikan yang diinginkannya (Damarhadi, Junianto, Indasah, & Situmorang, 2020)

Mahasiswa perantau adalah individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister, atau spesialis (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan di wilayah yang berbeda dari daerah atau provinsi asalnya (Sembiring, Kerebungu & Salem 2023). Mahasiswa perantau tentu akan menghadapi fase beradaptasi dengan perguruan tinggi yang menjadi tempat

menuntut ilmu, lingkungan pertemanan dan lingkungan baru (Davita, Hidayah & Hendrastomo, 2015).

Menurut Aprial (2020) mahasiswa yang merantau ke tempat baru pada dasarnya adalah langkah untuk mencapai aktualisasi diri, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup yang kemudian dapat berbakti kepada keluarga dan kampung halaman. Individu dapat menemukan makna hidup dari berbagai peristiwa, salah satunya adalah saat memasuki lingkungan baru yang memberikan pandangan dan pengalaman baru (Utami & Setiawati, 2019). Menurut Hulukati dan Djibran (2018) mahasiswa merupakan individu yang sedang berada dalam fase awal dewasa, biasanya berusia 18-25 tahun, pada tahap ini, dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup. Mahasiswa yang merantau diharapkan mampu menghadapi dan mengatasi tantangan hidup mandiri seperti penyesuaian dengan lingkungan baru, manajemen waktu dan keuangan, serta sosialisasi (Hediati dan Nawangsari 2015). Menurut Haktanir dkk., (2021) transisi mahasiswa ke dalam perguruan tinggi merupakan periode yang penuh dengan tekanan karena individu harus adaptasi dengan lingkungan baru, menciptakan lingkungan baru, dan bertambahnya tanggung jawab pribadi, hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, penurunan prestasi akademik, sosial, dan risiko putus sekolah. Mahasiswa yang menghadapi berbagai masalah tentunya tidak dapat mencapai hasil optimal dalam penyelesaian target pendidikannya, sehingga, perlu adanya

keterampilan dalam manajemen waktu yang efektif agar aktivitas dapat berlangsung dengan lancar (Yoshiy & Kienen, 2018). Masalah yang dihadapi mahasiswa akan menjadi nilai dalam dirinya untuk menemukan kebermaknaan hidup (Damarhad, Junianto, Indasah & Situmorang 2020). Individu yang berhasil mengatasi masalahnya dengan baik akan mampu mencapai pemahaman tentang arti hidup (Hidayat, 2018). Makna hidup itu sendiri berkaitan dengan hal-hal yang dianggap bernilai, memberikan arti khusus bagi setiap individu, dan berperan sebagai harapan dalam kehidupan (Bastaman, 2007).

Mahasiswa akan berusaha menemukan makna hidup pada perjalanan hidupnya, penemuan makna hidup jika berhasil maka membuat kehidupan menjadi berharga sehingga akan memunculkan perasaan yang bahagia. (Prafitralia, 2023). Mahasiswa yang dalam kesehariannya mempunyai banyak permasalahan seperti tugas yang banyak dan masih banyak permasalahan pelik lainnya tentu menyebabkan kesulitan untuk menemukan makna hidupnya, hal ini sesuai penelitian oleh Stegar, Kashdan, Sullivan, dan Lorentz (2008), penelitiannya menyebutkan Individu yang kurang memiliki makna hidup tetap berusaha mencarinya, meski proses pencarian ini tidak selalu mudah. Menurut Crumbaugh dan Maholick (dalam Nugroho, 2016) makna hidup merupakan kemampuan individu untuk memandu dirinya sendiri menuju tujuan yang ingin dicapai. Pengarahan diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengambil alih kendali atas hidupnya, serta menentukan apa yang ingin dilakukan dan bagaimana mencapainya (Frick & Chevalier 2023). Penelitian

yang dilakukan Damarhad, Junianto, Indasah dan Situmorang, (2020) menemukan bahwa dari 77 mahasiswa rantau terdapat 27,6% mahasiswa perantauan seringkali mengalami tingkat makna hidup yang rendah. Penelitian ini menemukan bahwa dimensi makna hidup yang paling dominan adalah kebermanfaatan (27,6%), diikuti oleh proses (24,63%), ibadah (14,24%), rasa syukur (13,35%), kebahagiaan (11,27%), dan keikhlasan (8,91%)

Menurut Steger, Fraizer, Oishi dan Kaller (2006) kebermaknaan hidup merupakan kemampuan individu untuk menciptakan makna dalam hidup, yang sejalan dengan eksistensi dan perannya sebagai makhluk hidup. Makna hidup didapatkan dari hal-hal yang dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi individu, sehingga layak dijadikan tujuan dalam hidup (Bastaman, 2007). Menurut Steger, Fraizer, Oishi, dan Kaler (2006), kebermaknaan hidup mencakup dua aspek, yaitu aspek kehadiran makna (*Presence Of Meaning*) yang menekankan pada perasaan pribadi terkait dengan adanya makna hidup dalam diri individu. Sementara itu, aspek pencarian makna (*Search For Meaning*) mencerminkan dorongan dalam diri seseorang untuk menemukan arti dalam hidup, yang mendorongnya untuk terus mencari makna di berbagai aspek kehidupan.

Pada tanggal 6 Oktober 2024, peneliti melakukan wawancara singkat mengenai gambaran kebermaknaan hidup kepada 9 orang mahasiswa perantau berusia 18-25 tahun yang sedang menjalani studi di Yogyakarta. Wawancara tersebut mengacu pada aspek-aspek kebermaknaan hidup dari Steger, Frazier,

Oishi, dan Kaler (2006). Hasil wawancara dari aspek pertama, yaitu kehadiran makna (*Presence of Meaning*), menunjukkan bahwa 7 dari 9 mahasiswa perantau mengaku menghadapi berbagai tantangan dan belum memiliki tujuan hidup yang pasti. Hal ini di sadari bahwa segala sesuatu yang telah dilakukan terasa sia-sia, sehingga menimbulkan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Selanjutnya, dari aspek kedua, yaitu pencarian makna (*Search for Meaning*), 5 dari 9 mahasiswa mengaku mengalami kesulitan menemukan arah atau tujuan yang jelas dalam hidup. merasa pesimis terhadap pilihan-pilihan masa depan, sulit mengatasi rasa putus asa saat menghadapi kegagalan, dan terus berusaha mencari makna hidup melalui berbagai cara, seperti refleksi diri, eksplorasi minat dan bakat, serta mencari dukungan sosial dari keluarga dan teman. Beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa mencoba menemukan makna hidup dengan mengeksplorasi berbagai pengalaman baru di perantauan, mengikuti kegiatan organisasi, atau mendalami nilai-nilai spiritualitas.

Berdasarkan dari kedua aspek kehadiran makna (*Presence of Meaning*), dan pencarian makna (*Search for Meaning*), dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa perantau menghadapi berbagai tantangan dalam menemukan kebermaknaan hidup, merasa pesimis terhadap pilihan-pilihan masa depan, serta menganggap diri gagal dalam berbagai usaha yang dilakukan. Namun, di sisi lain, mahasiswa juga terus berupaya mencari makna hidup melalui eksplorasi diri, interaksi sosial, serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas yang dapat membantu menemukan arah dan tujuan yang lebih jelas dalam hidup.

Menurut Hidayat (2018) menjelaskan bahwa makna hidup bagi mahasiswa adalah hal penting yang memandu individu untuk memiliki tujuan hidup yang jelas, berperilaku sesuai dengan ajaran agama, bersyukur, tidak mudah terpengaruh dalam interaksi sosial, memiliki keyakinan yang kuat, optimis, dan tidak mudah menyerah menghadapi berbagai tantangan, baik dalam masalah akademik, pribadi, maupun sosial. Mahasiswa yang menemukan makna dalam hidupnya akan mengisi dirinya dengan dimensi pribadi, sosial, dan nilai-nilai yang akan membawanya menuju kebahagiaan (Prafiralia, 2023). Individu yang merasakan makna hidup dalam dirinya akan dapat menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dengan sepenuh hati dan penuh rasa tanggung jawab (Bastaman, 2007). Menurut Ruyter, dan Schinkel (2022) makna hidup penting bagi mahasiswa karena dapat membantu individu memahami kehidupan dan dunia di sekitarnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta merasa bahwa dirinya berarti. Kemampuan individu dalam memberikan makna pada hidupnya mempengaruhi cara individu menangani berbagai masalah, meningkatkan semangat. baik dalam sasaran yang segera maupun yang lebih jauh di masa depan, serta memberikan kebijaksanaan yang lebih dalam menghadapi tantangan hidup (Bastaman, 2007).

Menurut Steptoe dan Fancourt (2020) mengungkapkan faktor-faktor kebermaknaan hidup yaitu, kesehatan, kesejahteraan emosional, aktivitas fisik, sosial dan ekonomi. Selanjutnya aktor-faktor kebermaknaan hidup menurut Bastaman (2007) yaitu, pemahaman diri ,bertindak positif, pengakraban

hubungan, pendalaman catur-nilai dan ibadah. Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup, peneliti memilih faktor kesejahteraan emosional untuk dijadikan variabel bebas. Penelitian yang dilakukan oleh Steptoe dan Fancourt (2020) bahwa kesejahteraan emosional mencakup kemampuan untuk mengelola stres, memiliki rasa optimis, dan mengelola emosi dengan baik, kondisi ini dapat berkontribusi secara signifikan pada kebermaknaan hidup.

Menurut Simsek (2011) kesejahteraan emosional merujuk pada penilaian afektif seseorang terhadap kehidupan, yang melibatkan evaluasi perasaan positif dan negatif terkait dengan pengalaman hidup. Menurut Nawantara dan Sancaya (2021) kesejahteraan emosional merupakan perasaan positif individu dalam menjalani kehidupan meliputi rasa bahagia dan kepuasan hidup. Lebih lanjut menurut WHO, (2012) kesejahteraan emosional merupakan suatu keadaan sejahtera dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan dalam hidup, melakukan aktivitas secara produktif, dan bermanfaat serta mampu memberikan kontribusi terhadap lingkungan sekitar. Menurut Simsek (2011) menjelaskan bahwa kesejahteraan emosional terdiri dari beberapa aspek yaitu kesejahteraan emosional positif dan kesejahteraan emosional negatif.

Penelitian oleh Elmer, Boda dan Stadtfeld (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional dipengaruhi oleh koneksi sosial, di mana individu dengan persahabatan yang kuat menghasilkan tingkat kepuasan emosional yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa integrasi sosial memainkan peran penting dalam menemukan makna hidup. Penelitian yang dilakukan oleh

(Cabrera, Vilca, Becerra, Huerta,, Delgado, & Rodríguez, 2022) menunjukkan bahwa eksistensi makna hidup berhubungan secara positif dengan kesejahteraan, serta memiliki hubungan negatif dengan tingkat depresi, emosi negatif seperti stres, kecemasan, atau depresi, dapat menghambat kemampuan seseorang untuk menemukan makna dalam hidup. Namun, pengalaman emosi negatif juga dapat memotivasi individu untuk mencari arti hidup yang lebih mendalam sebagai cara untuk mengatasi tantangan tersebut. Menurut Chuyko (2019) menghadapi kehampaan tersebut dapat diubah menjadi kemungkinan untuk mengambil pelajaran dari masa lalu dan mendorong pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah, yaitu:“Apakah ada hubungan antara kesejahteraan emosional dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau di Yogyakarta?”.

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan emosional dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau di Yogyakarta.

### **2. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, informasi dan pengetahuan di bidang psikologi khususnya bagi pengembangan keilmuan psikologi sosial dan psikologi klinis terkait kesejahteraan emosional dengan kebermaknaan hidup. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian yang serupa di masa yang akan datang.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi tambahan bagi pihak yang berkepentingan yaitu mahasiswa perantau, bahwa ada hubungan antara kesejahteraan emosional dengan kebermaknaan hidup, sehingga nantinya dapat di cari cara-cara untuk meningkatkan kesejahteraan emosional agar mudah mencapai makna hidup.