

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Kehidupan di dunia ini kesejahteraan dan kebahagiaan merupakan sesuatu yang sangat ingin dimiliki oleh setiap individu (Wikanestri & Prabowo, 2015). Setiap individu berhak mendapatkan kesejahteraan dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu aspek yang cukup penting yaitu psikologis karena manusia tidak dapat terlepas dari unsur psikologis yang meliputi kognisi, emosi, perilaku dan sosialnya dalam kehidupan.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa dituntut harus mempunyai pengetahuan yang luas, namun tidak cukup sebatas berpengetahuan luas saja, melainkan harus mempunyai kemampuan (*skill*), visi karakter, jauh lebih maju dibandingkan kebanyakan masyarakat pada saat ini (Rosiana dan Fajrina, 2015).

Berdasarkan teori perkembangan yang dikemukakan oleh Santrock (1998) mahasiswa termasuk dalam tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa muda yang berkisar pada umur 18 hingga 22 tahun, sedangkan untuk mahasiswa tingkat akhir S1 reguler dalam penelitian ini berkisar antara 20-25 tahun, dimana usia tersebut masuk dalam rentang usia dewasa muda. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2009) berada pada usia 20-40 tahun masa dewasa muda telah dianggap sebagai masa ketika orang muda mampu menyelesaikan masalahnya sendiri

dengan cukup baik, sehingga mereka menjadi stabil dan tenang secara emosional (Hurlock, 1997). Begitu juga dengan mahasiswa yang berhasil beradaptasi secara positif terhadap berbagai kondisi menekan yang dihadapi, mampu berprestasi secara akademik, menyelesaikan perkuliahan tepat waktu, terhindar dari perilaku-perilaku yang negatif, punya hubungan sosial yang baik dengan orang-orang di sekitarnya dan mampu mengembangkan semua potensi-potensi yang dimilikinya (Salami, 2010).

*Psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*), yaitu berkaitan dengan bagaimana kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi secara maksimal (Ryff dalam Misero & Hawadi, 2012). Selain itu *psychological well-being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif (misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan, dan sebagainya) sampai ke kondisi mental positif, misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri (Bradburn, dalam Ryff & Keyes, 1995).

Ryff (1989) menyebutkan *psychological well-being* terdiri dari 6 dimensi fungsi psikologis dalam diri individu yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Seperti yang dinyatakan Ryff & Keyes (1995) bahwa *Psychological well-being* ditandai oleh

adanya kebahagiaan, kepuasan dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff & Keyes, 1995)

Ryff menyatakan bahwa *psychological well-being* dapat dicapai apabila individu berupaya untuk mewujudkan tujuan-tujuan hidupnya hingga dapat mengembangkan diri selengkap mungkin, serta mampu mewujudkan kebahagiaan yang disertai dengan pemaknaan hidup (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2008). *Psychological well-being* dapat menjadikan gambaran mengenai level tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia, dan apa yang diidam-idamkannya sebagai makhluk yang memiliki tujuan, serta akan berjuang untuk tujuan hidupnya Synder & Lopez (dalam Handayani, 2010).

Meskipun *psychological well-being* merupakan hal yang diidam-idamkan manusia, namun pada kenyataannya tingkat kesejahteraan psikologis pada masyarakat Indonesia masih rendah. Hal ini dilihat dari hasil penelitian *Human Development Report (United Nations Development Programs)* tahun 2010, yang menyatakan bahwa tingkat kepuasan hidup bangsa Indonesia berada pada angka 5.7 dari skala 0 (sama sekali tidak puas) sampai dengan 10 (sangat puas). Dibandingkan dengan Malaysia yang menunjukkan tingkat kepuasan hidup sebesar 6.6. Sebanyak 63% masyarakat menyatakan puas dengan pekerjaan yang dimiliki (86% untuk Malaysia), sebanyak 83% dengan kondisi kesehatan (87% untuk Malaysia) dan 62% menyatakan puas dengan standar hidupnya (68% untuk Malaysia). Sekalipun bangsa Indonesia telah mencapai banyak kemajuan dalam bidang pembangunan manusia, namun kesehatan mental pada bangsa Indonesia masih tertinggal dengan bangsa-bangsa lain (<http://cmph.psikologi.ugm.ac.id/>

*about/ latar- belakang- dasar- pemikiran/*). Penelitian lain yang dilakukan pada tahun 2011, IPSOS Global sebuah perusahaan riset di Toronto Kanada bekerja sama dengan majalah “*What Make You Happy*” membuat penelitian tentang kebahagiaan menunjukkan bahwa 49% warga negara Indonesia kurang bahagia (Kasturi, 2016). Penelitian-penelitian yang dilakukan tersebut menunjukan bahwa belum sepenuhnya masyarakat Indonesia memiliki *psychological well-being* yang baik.

Telah dilakukan wawancara mengenai *psychological well-being* dengan 12 mahasiswa pada tanggal 27 Mei 2018 yang kuliah di beberapa Universitas di Yogyakarta, dari 12 mahasiswa yang diwawancarai tersebut 8 mahasiswa diantaranya memiliki *psychological well-being* yang rendah. Hasil wawancara menunjukkan 5 orang mahasiswa mempunyai pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, dalam kehidupan sehari-hari hubungannya dengan orang-orang disekitarnya, belum mampu mengatasi tekanan-tekanan yang berada di lingkungannya, tidak bisa melihat potensi yang ada dalam dirinya dan belum memiliki tujuan hidup. Selain itu 3 mahasiswa lainnya mengatakan bahwa belum bisa menerima pengalaman buruk di masalalunya yang mengakibatkan tekanan dalam hidupnya, tidak memiliki teman untuk berbagi cerita karena merasa tidak percaya dengan orang lain, tidak dapat mengutarakan pendapatnya karena merasa tidak memiliki kemampuan untuk memilih, merasa bahwa hidupnya tak memiliki arah, dan tidak menyukai hal-hal baru. Terakhir, 4 orang mahasiswa mengatakan bahwa telah menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya, menganggap bahwa peristiwa-peristiwa di masa lalunya menjadi sebuah

pelajaran, memiliki hubungan yang hangat baik dalam keluarga maupun lingkungan sekitar, sudah mampu melakukan evaluasi diri, memiliki tujuan hidup dan menyukai adanya pengalaman dan hal-hal baru.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *psychological well-being* yang cenderung rendah. Hal tersebut tidak sejalan dengan pendapat Ryff dan Keyes(1995) yang mengemukakan aspek dari *psychological well-being* yang harus dimiliki mahasiswa yaitu, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu; kecerdasan emosi dan efikasi diri (Adeyemo dan Adeleye, 2008). Kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor penting dalam *psychological well-being* (Shulman & Hemenover, 2006). Kecerdasan emosi adalah serangkaian kemampuan seseorang dalam memahami apa yang dirasakan ketika melakukan berbagai aktivitas, menerima dan mengendalikan emosinya saat menghadapi situasi yang menyenangkan maupun menyakitkan, menumbuhkan motivasi diri dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat, memahami perasaan yang dialami oleh orang lain dan memelihara hubungan baik dengan orang lain (Goleman, 2005). Sedangkan Baron dan Byrne (2004) berpendapat bahwa kecerdasan emosi adalah serangkaian kemampuan pribadi, emosi, dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Mahasiswa yang berada dalam tahap masa remaja adalah masa dimana emosi yang dimiliki tidak stabil, sangat kuat, tampak irasional, tidak terkendali, dan dapat berubah, sehingga di dalam berinteraksi dengan orang lain dapat menimbulkan adanya konflik. Oleh karena itu *psychological well-being* dibutuhkan oleh setiap individu, tak terkecuali mahasiswa. Individu dengan tingkat *psychological well-being* yang tercukupi akan mudah menghadapi masalah-masalah, sehingga mampu terhindar dari stres, mampu mengontrol diri dengan baik, berinteraksi sosial dengan baik serta terhindar dari depresi dan permasalahan hidup yang akan mengganggu dirinya (Bordbar & Fariba, 2012).

*Psychological well-being* penting untuk diteliti karena merupakan kunci bagi seorang individu agar menjadi sehat secara utuh dan dapat memanfaatkan serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki secara maksimal. Terutama bagi mahasiswa karena banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang dihadapi membuat mereka kesulitan dalam mengatasinya dan tidak jarang hal tersebut juga bisa membuat mahasiswa stres dan juga berakibat pada penurunan prestasi akademiknya (Imonikebe, 2009).

Kecerdasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* (Adeyemo & Adeleye, 2008). Individu yang memiliki kecerdasan emosi baik, maka akan mampu mengatur emosinya pada segala situasi sehingga mudah beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda. Meskipun berada dalam tekanan, individu tersebut akan dapat mengatur tingkah lakunya sehingga mampu merasakan *psychological well-being*. Kecerdasan emosi dibutuhkan oleh setiap individu, tak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan

emosi tinggi mampu menerima dan memahami emosinya dan emosi orang lain serta mampu mengelola emosinya menunjukkan performa akademik yang baik dan memiliki sikap yang positif terhadap pembelajaran (Salami, 2010). Kecerdasan emosi akan menambah hal-hal positif dalam diri seseorang, karena kecerdasan emosi dapat membangun perilaku dan kebiasaankebiasaan yang positif, mengatur emosi dan membangun nilai-nilai positif dalam diri sehingga seorang individu dapat mencapai kesejahteraannya (Salami & Ogundokum, 2009).

Sehubungan dengan hal itu, maka peneliti mengajukan sebuah perumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well being* pada mahasiswa?

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* pada mahasiswa?

## **C. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi disiplin ilmu psikologi dan menambah khasanah teoritis khususnya psikologi sosial terkait dengan kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi baru mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.