

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa merupakan masa ketika seseorang telah menyelesaikan pertumbuhan dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun yang akan ditandai dengan adanya perubahan fisik serta psikologis juga kurangnya kemampuan produktif seseorang (Hurlock, 1980). Usia 18-25 tahun merupakan masa dewasa transisi yang sedang dialami oleh mahasiswa (Wibowo dalam Awaliyah & Listiyandini, 2017).

Mahasiswa sendiri merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi, yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi (Siswoyo dalam Papilaya & Huliselan, 2016). Menurut Awaliyah dan Listiyandini (2017) mahasiswa mengalami masa transisi dari remaja akhir menuju pada masa dewasa awal dengan banyak perubahan tugas-tugas perkembangan begitupun dengan tanggung jawab baru yang akan dihadapi.

Selanjutnya menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dinilai memiliki intelektualitas tinggi, cerdas dalam berpikir, memiliki perencanaan dalam bertindak, berpikir dengan kritis serta bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang melekat pada diri mahasiswa. Mahasiswa dipan/dang sebagai generasi muda terpelajar yang menjadi harapan bangsa di masa yang akan datang, maka mahasiswa harus memikul beban akademik yang memiliki potensi akan meningkatkan stres dan ketidaksejahteraan pada mahasiswa (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016).

Menurut Prihatsanti (2014) seringkali mahasiswa terbebani dalam proses perkuliahan karena tugas yang banyak, kurangnya waktu dalam mengikuti organisasi kampus dengan menjadikan banyak tugas dari dosen sebagai sebuah alasan, kemudian mahasiswa sulit dalam menemukan referensi yang tepat serta mengeluh ketika dosen memberikan referensi dalam bahasa Inggris. Mahasiswa juga dihadapkan dengan konflik yang menekan seperti konflik hubungan dengan pacar, rendahnya prestasi akademik, konflik dengan orangtua, konflik dengan teman sebaya serta adanya masalah keuangan (Blau dalam Awaliyah & Listiyandini, 2017). Selanjutnya, menurut Ismail dan Indrawati (dalam Awaliyah & Listiyandini, 2017) banyaknya konflik serta tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa menjadi kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis merupakan suatu keberfungsian hidup yang positif dan berjalan dengan baik bagi seorang individu. Ada kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup yang dirasakan oleh individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus betumbuh secara personal.

Ryff (1989) mendefinisikan konsep kesejahteraan psikologis menjadi enam aspek, yaitu:

- (1) Penerimaan diri, yaitu sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu individu tersebut.
- (2) Hubungan yang positif dengan orang lain, yaitu berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan antar pribadi yang hangat dan saling mempercayai.
- (3) Otonomi, yaitu merupakan kemampuan untuk menentukan nasib sendiri.
- (4) Penguasaan lingkungan, yaitu meliputi rasa penguasaan dan kompetensi serta kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang kondusif.
- (5) Tujuan hidup, yaitu meliputi kesadaran akan tujuan dan makna hidup, serta arah dan tujuan dalam hidup.
- (6) Pertumbuhan pribadi, yaitu kemampuan diri mengembangkan potensi dirinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu secara efektif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani dan Nugraha (2015) tentang “*Prophetic parenting* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa” dengan jumlah 152 mahasiswa menunjukkan bahwa hanya ada 3,9% mahasiswa yang menyatakan tidak pernah merasa kecewa dengan prestasi-prestasi atau capaian-capaian yang diusahakan dalam kehidupan, hanya ada 9,9% mahasiswa yang menyatakan tidak pernah merasa malas untuk terus mencoba melakukan perbaikan diri, dan hanya ada 3,9% mahasiswa yang menyatakan selalu merasa bahwa orang lain memandang dirinya sebagai orang yang suka dan mau berbagi waktu dengan orang lain. Selain itu, hanya ada 2% mahasiswa yang menyatakan selalu bertanggung jawab atas kebaikan atau keburukan tempat tinggal, dan hanya ada 2,6% mahasiswa yang menyatakan selalu tetap yakin dengan pendapat-pendapatnya meskipun hal tersebut bertentangan dengan kebanyakan orang. Hal yang dialami mahasiswa tersebut dapat mengindikasikan rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa karena menurut Ryff dan Singer (2008) kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat dilihat dari dimensi kesejahteraan psikologis individu yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Menurut Fitriani, (2016) kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki sikap positif, menerima segala aspek dalam diri, termasuk kualitas baik dan buruknya, memandang masa lalu dengan positif, ingin terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki tujuan dan arahan dalam hidup, merasa hidup ini berarti, memegang kuat keyakinan, berkompetensi dengan lingkungan, menggunakan peluang secara efektif, tidak tergantung kepada orang lain, maupun menahan tekanan sosial dan mengatur perilaku berdasarkan penilaian pribadi, bersikap hangat, memiliki hubungan yang memuaskan dan percaya kepada orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki empati. Sedangkan pada individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah tidak puas dengan diri sendiri dan dengan apa yang terjadi dalam kehidupan masa lalu, mengkhawatirkan kualitas pribadi dan ingin mengubahnya, memiliki rasa stagnasi pribadi,

merasa bosan dan kurang berminat dalam menjalani hidup. Merasa hidup mereka tidak ada artinya dan tidak memiliki tujuan hidup, kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, bergantung pada penilaian orang lain sebelum membuat keputusan penting, pemikiran dan tindakan mereka dipengaruhi oleh tekanan sosial. Kurang memiliki hubungan erat dan kurang percaya dengan orang lain, merasa sulit untuk menjadi hangat dan terbuka, merasa frustrasi dan terisolasi dengan hubungan sosial.

Data penelitian yang diambil peneliti melalui wawancara terhadap 10 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan rentang usia 18-25 tahun yang dilakukan pada tanggal 15 April 2019, didapatkan hasil bahwa responden tampak memiliki ketidaksejahteraan psikologis. Hal itu dapat dilihat dari kebanyakan responden yang memiliki penerimaan diri yang kurang baik, otonomi yang rendah, penguasaan lingkungan yang kurang, dan masih bingung akan tujuan hidup mereka. Penerimaan diri adalah ketika seseorang mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan diri sendiri serta segala keadaan atau kejadian baik itu positif maupun negatif yang telah terjadi. Namun 6 dari 10 mahasiswa ini masih terjebak pada masa lalu dan belum mampu untuk menerima dengan positif dan menjadikannya sebagai suatu pelajaran hidup, dan tidak sepenuhnya menerima kekurangan yang terdapat dalam diri mereka sendiri.

Kemudian yang berikutnya yaitu otonomi. Otonomi merupakan kemampuan menentukan nasib sendiri, mandiri, dan mengatur perilakunya sendiri serta mampu menahan tekanan-tekanan sosial. Pada aspek ini, 4 dari 10 mahasiswa mengaku masih merasa ragu-ragu ketika memutuskan sesuatu di dalam hidup. Selanjutnya yaitu penguasaan lingkungan yang kurang. Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan dalam memilih situasi dan lingkungan yang kondusif serta kemampuan memanipulasi atau mengendalikan lingkungan yang rumit. 5 dari 10 responden mengaku sulit ketika harus menolak ajakan atau permintaan dari orang lain

karena merasa tidak enak. Yang terakhir adalah tujuan hidup. Tujuan hidup merupakan kesadaran akan makna dan arah tujuan hidup pada seseorang. 5 dari 10 responden merasa belum memikirkan apa tujuan hidupnya atau kemana serta apa yang akan dilakukan setelah lulus dari perguruan tinggi.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, 4 dari 10 responden merasa sejahtera secara psikologis. Kemudian 6 responden lainnya menunjukkan gejala-gejala tidak sejahtera secara psikologis. Seharusnya, berbagai pengalaman dari emosi-emosi negatif yang dirasakan oleh seseorang dapat diatur atau dikontrol dengan baik untuk kesejahteraan psikologis jangka panjang. Emosi-emosi yang menyakitkan seperti rasa kecewa, sedih, duka cita, marah, perasaan bersalah serta penyesalan-penyesalan semuanya hanya merupakan bagian yang normal dari kehidupan. (Sari, 2015).

Menurut Diener, Wirtz, Biswas-Diener, Tov (dalam Sari, 2015) kesejahteraan penting untuk dapat menjalani hidup dengan lebih baik, karena ketika seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, hal itu dapat memperpanjang usia, meningkatkan usia harapan hidup seseorang, serta menggambarkan kualitas hidup dan fungsi individu. Pada beberapa penelitian, kesejahteraan psikologis berkorelasi dengan berbagai hal, salah satunya adalah dengan kepuasan kerja. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis individu maka akan semakin tinggi pula kemampuan individu untuk melakukan penyesuaian diri. Koefisien determinasi sebesar 50,70 %, hal ini berarti kesejahteraan psikologis memberikan sumbangan kepada penyesuaian diri sebesar 50,70% dan sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti (Wulandari, 2016).

Terdapat beberapa faktor menurut Ryff (1995) yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, yaitu : (a) religiusitas, hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup manusia kepada Tuhan; (b) faktor demografis yang terdiri dari usia, jenis

kelamin, status sosial ekonomi, serta budaya; (c) dukungan sosial, yaitu rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari orang lain atau kelompok; (d) kesehatan fisik, yaitu vitalitas subjektif tidak hanya berkorelasi dengan faktor psikologis tetapi berkaitan juga dengan gejala fisik; (e) pemberian arti terhadap hidup, yaitu berkaitan erat dengan pemberian arti terhadap pengalaman hidup sehari-hari yang dianggap penting. Penelitian ini akan menggunakan religiusitas sebagai variabel bebasnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linawati dan Desiningrum, (2017) religiusitas memberikan sumbangan efektif sebesar 57,2% terhadap *psychological well-being* siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang, 42,8 % sisanya ditentukan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Religiusitas adalah sebuah sistem yang memiliki dimensi yang banyak dan diwujudkan dalam berbagai lingkup kehidupan baik itu yang tampak oleh mata manusia maupun yang tidak tampak oleh mata manusia (Ancok & Suroso, 1994). Kemudian Glock (dalam Ancok & Suroso, 1994) secara terperinci juga menyebutkan lima dimensi religiusitas, yaitu: (1) Dimensi ideologis, yaitu sejauh mana seseorang menerima hal-hal dogmatik dalam agamanya, misalnya kepercayaan terhadap Tuhan, surga, dan neraka. (2) Dimensi intelektual, yaitu sejauh mana seseorang mengetahui tentang ajaran-ajaran agamanya, terutama yang ada di dalam kitab suci. (3) Dimensi ritualitas, yaitu merupakan tingkatan sejauh mana seseorang mengerjakan kewajiban-kewajiban ritual dalam agamanya. (4) Dimensi pengalaman, yaitu perasaan-perasaan atau pengalaman-pengalaman keagamaan yang pernah dialami dan dirasakan. (5) Dimensi konsekuensi, yaitu mengukur sejauh mana perilaku seseorang dimotivasi oleh ajaran agamanya di dalam kehidupan sosial.

Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan apa yang individu rasakan serta tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis tergantung bagaimana individu tersebut mengatur segala hal yang

terjadi dan dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas seseorang dalam menjalankan aktivitas agamanya atau yang disebut dengan religiusitas (Fitriani, 2016). Pada salah satu aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, religiusitas membuat individu mampu menerima kekurangan dan kelebihan atau hal apapun yang terjadi dalam kehidupannya seperti penurunan kondisi fisik atau ketika mengalami penyakit kronis pun hal itu akan diterima dengan lapang dada (Fitriani, 2016).

Pada aspek hubungan positif dengan orang lain menurut Lovinger dan Spero (dalam Fitriani & Annisa, 2016) religiusitas mempunyai hubungan yang positif karena semakin baik religiusitas maka semakin baik tingkat hubungan seseorang dengan lingkungan sekitar karena adanya aktivitas keagamaan yang membuat tingkat solidaritas kelompok atau individu dengan individu semakin diperkuat.

Pada salah satu aspek kesejahteraan psikologis yaitu otonomi, religiusitas turut berperan positif mempengaruhi otonomi seseorang. Menurut Ryff, (1995) otonomi merupakan kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, mandiri, dapat mengatur perilaku dari dalam diri, mampu menolak cara-cara sosial yang sering mengakibatkan munculnya tekanan-tekanan. Seseorang dapat mengambil kesimpulan tentang bagaimana menyelesaikan masalah dalam kehidupannya dengan berdoa, mendekatkan diri dengan Tuhan dan meminta petunjuk kepada Tuhan karena keyakinan pada Tuhan yang penuh kasih dapat meningkatkan perasaan harga diri dan *self-efficacy* seseorang (Rini & Ghufro, 2018).

Apabila seseorang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi akan membuat individu tersebut berpegang teguh pada pandangan dan doktrin agamanya serta mengakui kebenaran ajaran agama tersebut. Keyakinan atau ideologi ini mengenai suatu harapan yang ingin dicapai seseorang dan ideologi yang ingin dicapai ini tentunya akan mempengaruhi tujuan hidup

seseorang. Tujuan hidup merupakan salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis Rusda dan Dinie, (2017)

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan tersebut, peneliti mengajukan perumusan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Kristen ?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Kristen

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dalam kajian mengenai pengaruh dari religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis.

b. Manfaat Praktis

Bila hipotesis penelitian teruji, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan cara meningkatkan religiusitas.

