

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan merupakan sarana untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dengan mencetak generasi muda yang handal. Tentunya lembaga pendidikan seperti perguruan tinggi mempunyai andil dan berperan didalamnya. Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan tempat pendidikan dengan banyaknya perguruan tinggi yang ada, sehingga banyak mahasiswa di Indonesia yang menuntut ilmu di Yogyakarta, Damarhadi, Junianto, Indasah, dan Situmorang, (2020). Hal tersebut semakin menarik minat mahasiswa dari luar daerah untuk merantau ke Yogyakarta dengan tujuan untuk menuntut ilmu dan menyelesaikan jenjang pendidikan yang diinginkannya.

Astuti (dalam Damarhadi, Junianto, Indasah, & Situmorang, 2020) menyebutkan bahwa sebagian orang harus merantau ke luar daerahnya untuk mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi dengan kualitas pendidikan yang lebih baik. Pendidikan yang lebih baik disertai kualitas pendidikan yang sesuai dengan perkembangan zaman diharapkan mampu memberikan kontribusi secara luas pada segala aspek kehidupan melalui mahasiswa. Sehingga dari hal tersebut mahasiswa memilih Pendidikan diluar daerah salah satunya merantau di Yogyakarta. Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang menempuh Pendidikan diluar daerah asalnya (Naim, 1979). Menurut Rifandi

(2018) mahasiswa perantau adalah orang yang meninggalkan kampung halaman dan jauh dari keluarga yang sedang menjalani proses belajar di perguruan tinggi.

Mahasiswa yang menuntut ilmu pada perguruan tinggi tidak lepas dari permasalahan kehidupan yang selalu menyertainya. Banyak hal yang mempengaruhi munculnya permasalahan tersebut. Mahasiswa yang mengalami permasalahan tentu tidak dapat mencapai hasil maksimal dalam pencapaian target belajarnya, sehingga mahasiswa perlu mempunyai kemampuan untuk mengatur waktunya dengan baik sehingga aktifitas/kegiatannya dapat berjalan dengan baik. Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa akan menjadi nilai dalam dirinya untuk menemukan kebermaknaan hidup. Mahasiswa yang mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik maka telah mampu menemukan pemaknaan hidup, Hidayat (2018). Makna hidup adalah sesuatu yang dianggap penting, memberikan nilai secara khusus bagi manusia, dan hal tersebut didambakan pada kehidupannya 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. 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 Stegar, Kashdan, Sullivan, dan Lorentz (2008), penelitiannya menyebutkan orang-orang yang kurang mempunyai makna dalam hidupnya

akan berusaha mencarinya, akan tetapi pencarian makna tersebut akan sulit ditemukan dalam hidupnya.

Menurut Crumbaugh dan Maholick (dalam Nugroho, 2016) makna hidup merupakan sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan dirinya terhadap tujuan yang dicapainya. Mengarahkan diri, memiliki arti bahwa seseorang mampu melakukan mengarahkan tindakan yang dilakukan maupun akan dilakukannya. Walau banyak mahasiswa yang menemukan makna hidupnya, namun ternyata masih banyak pula mahasiswa yang memiliki kebermaknaan hidup rendah. Hal ini sesuai penelitian Stegar, Kashdan, Sullivan, dan Lorentz (2008), penelitian menyebutkan orang-orang yang kurang mempunyai makna dalam hidupnya akan berusaha mencarinya, akan tetapi pencarian makna tersebut akan sulit ditemukan dalam kehidupannya.

Menurut Steger, Fraizer, Oishi, dan Kaler (2006) kebermaknaan hidup terbagi dalam dua aspek, yaitu aspek *presence of meaning* adalah penekanan pada perasaan yang bersifat subjektif dan individual mengenai adanya makna hidup pada diri seseorang. Dan aspek *Search for meaning* adalah dorongan dan orientasi seseorang terhadap penemuan makna dalam kehidupannya untuk tetap melanjutkan pencarian makna dalam berbagai segi kehidupan. Pencarian makna dalam hidup mengandung arti sebagai kekuatan, intensitas, keinginan, dan upaya seseorang untuk membangun dan menambah pengalaman mereka tentang makna dan tujuan hidup mereka (Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008).

Berdasarkan hasil wawancara pada Minggu, 17 September 2023 kepada 8 orang mahasiswa perantau di Yogyakarta ditemukan bahwa pada aspek *presence*

of meaning (kehadiran makna), ditemukan bahwa mahasiswa belum menemukan makna hidupnya secara pasti dan belum tahu dengan tujuan hidupnya hal ini karena didasari oleh setiap segala sesuatu yang telah dilakukan hanya sia-sia. Dari *aspek search for meaning* (pencarian makna), bahwa mahasiswa selalu putus asa merasa dirinya setiap melakukan pekerjaan selalu gagal, dan beberapa dari mahasiswa tidak berupaya untuk menemukan tujuan hidup. Tidak adanya perasaan untuk tumbuh dan berkembang karena terlalu takut untuk sebuah kegagalan. Dari hasil wawancara diatas peneliti menyimpulkan bahwa aspek *presence of meaning* dan *aspek search of meaning* yang dikemukakan oleh Steger, Fraizer, Oishi, dan Kaler (2006), disimpulkan bahwa 5 dari 8 mahasiswa perantau masih kesulitan dalam menemukan makna hidup dan tujuan hidup mereka serta mengatasi rasa putus asa ketika menghadapi kegagalan. Namun demikian penting bagi mahasiswa untuk terus mencari makna dalam kehidupan agar dapat tumbuh dan berkembang sebagai manusia yang lebih baik lagi.

Sesuai dengan pendapat Yulianti, (2018) bahwa kebermaknaan hidup pada mahasiswa merupakan hal mendasar yang mengarahkan mahasiswa untuk mempunyai tujuan hidup yang jelas, mengenal jati diri, berbuat dan berperilaku positif sesuai dengan tuntunan agama, tidak mudah terbawa arus, mempunyai pendirian yang kuat, berakhlak mulia, penuh semangat, optimis serta pantang menyerah dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup baik permasalahan akademik, pribadi ataupun sosial yang dihadapinya. Mahasiswa yang hidupnya bermakna akan memenuhi pribadinya dengan dimensi personal, sosial serta nilai-nilai yang akan membawanya pada kebahagiaan atau ketenangan. Seorang

mahasiswa yang dapat mengembangkan makna hidupnya adalah mahasiswa yang mampu mengaktualisasikan potensi diri dan melakukan transformasi diri kearah kondisi kehidupan yang lebih baik. Menurut Safaria, (2008) kebermaknaan hidup merupakan tujuan yang harus dicapai oleh setiap manusia. Ketidakmampuan manusia dalam mencapai makna dalam hidupnya akan menimbulkan dampak psikologis yang negatif. Diantara dampak tersebut adalah sulit merasakan kebahagiaan, merasa hidupnya hampa dan kosong, Seharusnya sebagai seorang mahasiswa di harapkan perlu memiliki kebermaknaan hidup dalam dirinya karena akan mampu melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab (Bastaman, 2007). Menurut Prenda dan Lachman (dalam Hidayat, 2018) makna hidup penting dimiliki oleh mahasiswa, kebermaknaan hidup akan menumbuhkan semangat dalam diri mahasiswa untuk memiliki tujuan dalam hidup yang akan membuat mahasiswa. Menurut Bastaman (2007) makna hidup adalah hal-hal yang dipandang penting oleh manusia, dirasakan berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya. Debats, Drot, & Hansen (1995) juga menambahkan bahwa manusia yang berhasil menemukan makna hidupnya akan merasa dirinya penting dan bermakna. Bastaman (dalam Hidayat, 2018) juga mengemukakan bahwa seseorang yang mampu melakukan pemaknaan hidup maka akan terlihat ia lebih mampu menyelesaikan permasalahan kehidupan dengan lebih bijak dan bersemangat. Semangat tersebut dirasakan karena adanya gambaran yang jelas mengenai tujuan hidup yang ingin dicapai, baik tujuan jangka pendek maupun jangka Panjang. Adanya kejelasan tujuan tersebut, membuat seseorang akan merumuskan

bagaimana cara yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan dan mampu melakukan introspeksi diri untuk bisa menilai keberhasilan yang telah diraih.

Menurut Frankl (dalam Schultz, 1995) faktor-faktor yang memengaruhi kebermaknaan hidup diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, meliputi berpikir positif, pola sikap, konsep diri, corak penghayatan, ibadah dan kepribadian, menjadi faktor yang muncul dari diri seseorang yang berdampak pada pencapaian kebermaknaan hidup. Faktor eksternal di antaranya pekerjaan, pengalaman, hubungan keluarga, kebudayaan dan lingkungan sosial (Risma, 2022). Hasil penelitian Risma (2022) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan kebermaknaan hidup. Hal ini sejalan dengan Sumanto (2006) yang berpendapat bahwa kecenderungan individu untuk berpikir positif merupakan faktor penting dari tercapainya kebermaknaan hidup seseorang. Brandstatter, Baumann dan Borasio (dalam Hidayat, 2018) mengemukakan salah satu bentuk kebermaknaan hidup sebagai konsep yang komprehensif menyangkut persepsi, pemahaman, kepercayaan terhadap nilai-nilai, dan skala prioritas seseorang. Seperti yang dikatakan oleh Hidayat (2019), individu yang memiliki pemahaman yang kuat mengenai alasan keberadaannya lebih siap untuk menghadapi tantangan hidup sehari-hari dengan cara yang bijaksana dan menyenangkan.

Menurut Albrecht (1992) menyatakan bahwa berpikir positif adalah perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Albrecht (1992) menegaskan bahwa

individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya kepada hal-hal yang positif, berbicara tentang kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada kesedihan keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan sehingga ia akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan.

Berpikir positif sebagaimana yang telah dijelaskan dapat menimbulkan kebahagiaan, optimisme, ketenangan, dan semangat hidup pada seseorang. Menurut Albrecht (1992) ada empat aspek. Aspek pertama berpikir positif yaitu harapan yang positif yang merupakan pikiran untuk melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatiannya pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal, serta memperbanyak penggunaan kata yang mengandung harapan, aspek kedua afirmasi diri yaitu ketika seseorang mendapat masalah maka dia akan lebih memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri dan melihat dirinya secara positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan orang lain. Aspek ketiga yaitu pernyataan yang tidak menilai yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan dan tidak fanatik dalam berpendapat. Dan aspek keempat penyesuaian diri yang realistis yaitu seseorang yang menghadapi masalah akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang terjadi.

Hasil penelitian Risma (2022) yang meneliti tentang hubungan antara berpikir positif dengan makna hidup pada mahasiswa tingkat akhir yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara

berpikir positif dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin tinggi pula kebermaknaan hidup seorang mahasiswa tingkat akhir begitu juga sebaliknya.

Albrecht (dalam Arsy, 2011) mengatakan bahwa perubahan pikiran menjadi lebih positif dengan perhatian yang positif (*positive attention*) dan perkataan yang positif (*positive verbalization*). Perhatian yang positif meliputi pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, harapan-harapan yang positif, serta sifat-sifat diri sendiri, orang lain maupun masalah yang dihadapi. Sedangkan, perkataan yang positif menunjuk pada penggunaan kata-kata atau istilah-istilah yang positif untuk mengekspresikan pikiran atau perasaan. Pada dasarnya berpikir positif adalah pendekatan melihat tantangan dalam hidup dengan lebih positif, yang bukan berarti mengabaikan hal-hal buruk namun dengan berpikir positif seseorang dapat memaknai situasi yang buruk dan berusaha yang terbaik untuk menghadapinya, belajar untuk melihat yang terbaik dari orang lain dan melihat diri serta kemampuan yang dimiliki dalam arah yang positif (Jatmika, 2016). Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, penyesuaian individu akan semakin meningkat, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapannya, Seligman (dalam Ahmad, Mustakim & Syafaruddin).

Seseorang yang mampu berpikir positif akan melihat situasi sulit sebagai bahaya yang lebih kecil daripada seseorang yang senang berpikir negatif karena pemikir positif cenderung melihat sisi baiknya. Memandang segala sesuatu

dengan persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif. Berpikir positif didefinisikan sebagai keseluruhan sikap yang diekspresikan dalam ide, Tindakan, emosi dan kata-kata yang berkontribusi pada perkembangan dan kesuksesan. Menurut McGrath (dalam Naseem & Khalid, 2010) berpikir positif disebut juga sebagai mindset berkembang. Menurut Wundt dan James yang dikutip dalam Walgito (1986) untuk meneliti proses berpikir karena itu adalah salah satu cara orang menemukan teknik pemecahan masalah atau menghasilkan solusi untuk masalah. Seseorang yang mampu berpikir positif akan melihat situasi yang sulit sebagai bahaya yang lebih kecil daripada seseorang yang senang berpikir negatif.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara berpikir positif dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau di Yogyakarta? .

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan memperkaya ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi sosial dan klinis dalam hal berpikir positif dan

kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau.

b) Manfaat praktis

Diharapkan hasil penelitian akan membantu mahasiswa perantau memahami berpikir positif dan kebermaknaan hidup.