

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada abad ke-21 berupaya menerapkan pendidikan yang positif dengan menerapkan psikologi positif dalam pendidikan. Psikologi positif yang dikontribusikan dalam pengembangan kurikulum diharapkan dalam pelaksanaan pembelajarannya dapat menciptakan rasa kebahagiaan bagi peserta didik. Psikologi positif yang diaplikasikan pada pendidikan di perguruan tinggi diharapkan mahasiswa akan mendapatkan manfaat yang lebih besar untuk kesehatan, pencegahan penyakit dan kebahagiaan untuk meningkatkan resiliensi atau ketahanan (Seligman, 2011). Oleh karena itu mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Seorang mahasiswa harus mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya maupun orang lain, mampu mengatasi hambatan, tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah terhadap keadaan yang ada (Kholidah dan Alsa, 2012).

Problematika pengajaran pada perguruan tinggi saat ini adalah rendahnya kreatifitas mahasiswa. Selain itu adanya faktor eksternal yaitu pengaruh globalisasi yang dicirikan dengan derasnya arus informasi dan teknologi ternyata memunculkan persoalan-persoalan baru di lingkungan kampus. Maraknya kasus narkoba, penyimpangan seksual, penyimpangan kejiwaan seperti: stres, depresi, kecemasan merupakan dampak negatif dalam pendidikan (Fachrudin, 2011). Menurut Kholidah dan Alsa (2012), stres bisa disebabkan karena ketatnya

persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, beragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *droup out*, adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, tuntutan hidup mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal yang sesuai, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga.

Pendidikan yang tidak membahagiakan tentunya bertentangan dengan tujuan pendidikan yang memberikan pengetahuan dan keterampilan sehingga dalam konteks kebahagiaan bagaimana belajar dapat menjadi bahagia (Barker & Martin, 2009). Pengembangan pendidikan modern harus memberi penekanan pada pembelajaran untuk mencapai kesejahteraan subyektif yaitu kepuasan dan kebahagiaan melalui pendekatan produktif. Untuk menciptakan produktifitas yang tinggi pada mahasiswa, mahasiswa harus melihat tugas belajar bukan sebagai beban tetapi sebagai pengalaman yang menyenangkan sehingga tidak menjadikan belajar sebagai penyebab stres.

Setelah sekian lama penelitian kesehatan mental mengutamakan pada model penyakit, para ahli psikologi sekarang beralih untuk meneliti fungsi positif dalam kehidupan manusia (Suhail & Chaudhry, 2004). Seligman (dalam Compton, 2001) juga mengingatkan para ahli psikologi supaya jangan hanya meneliti kelemahan dan kerusakan atau penyakit, tetapi hendaknya juga meneliti kekuatan dan kebaikan/kebajikan. Tantangan untuk meningkatkan penelitian

psikologi positif dan kesejahteraan telah dilihat sebagai kesempatan bagi banyak peneliti.

Pendekatan utama untuk meneliti kesejahteraan dalam literatur psikologi adalah: (1) kesejahteraan subjektif, (2) coping dan pola kepribadian untuk mengelola stres, (3) perkembangan kepribadian yang optimal, (4) dan model perkembangan rentang kehidupan yang memfokuskan pada penyesuaian yang optimal, (Compton, 2001).

Setiap orang menginginkan kesejahteraan di dalam hidupnya, bahkan Aristoteles (dalam Ningsih, 2013) menyebutkan bahwa kesejahteraan merupakan tujuan utama dari eksistensi hidup manusia. Setiap orang juga memiliki harapan-harapan yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya. Kesejahteraan dan kepuasan dalam hidup merupakan bagian dari konsep kesejahteraan subjektif yang mencakup aspek afektif dan kognitif manusia. Konsep kesejahteraan (*well-being*) mempunyai arti yang hampir sama dengan konsep kebahagiaan (*happiness*). Kebahagiaan sepertinya juga merupakan dambaan setiap orang dan biasanya menjadi tujuan hidup dari seseorang. Dan pada penelitian ini yang digunakan adalah kesejahteraan subjektif.

Individu yang memiliki kesejahteraan subyektif tinggi, ternyata merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Individu tersebut juga kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa, dan tersenyum lebih banyak daripada individu yang menyebut dirinya tidak bahagia (Argyle, dalam Nurhidayah & Rini 2012). Individu ini akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Sedangkan

individu dengan kesejahteraan subjektif yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan dan oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener dalam Nisfiannor, 2004).

Kesejahteraan subjektif dianggap merupakan faktor yang dapat mereduksi keberadaan tekanan mental, dan merupakan salah satu indikator kualitas hidup individu dan masyarakat yang baik (Diener et al., 2003; Eid, & Diener, 2004). Menurut Veenhoven (1988) kebahagiaan sebagai bagian dari kesejahteraan subjektif dapat memfasilitasi kontak sosial. Selain itu afek positif dapat menimbulkan perasaan aktif dan energik, sehingga membuat lebih produktif. Seseorang yang kebahagiaannya tinggi juga memiliki stres yang lebih sedikit. Oleh karena itu memahami faktor-faktor yang mengarah kepada kebahagiaan dan kepuasan hidup akan membantu dalam mencapai kesehatan mental individu.

Tema kesejahteraan subjektif merupakan tema yang sudah cukup banyak dibahas, tetapi belum banyak yang membahas kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, yang tentunya memiliki prediktor kesejahteraan subjektif yang berbeda dari individu lainnya. Ada dua teori yang dapat digunakan untuk menjelaskan faktor-faktor yang menentukan kesejahteraan subjektif, yaitu *top-down* teori dan *bottom-up* teori. *Top-down* teori menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh faktor-faktor kepribadian, seperti harga diri, optimisme, neurotisme, sedangkan teori *bottom-up* menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh faktor situasional atau lingkungan, seperti: pekerjaan, keluarga, rekreasi, dan komunitas (Afiatin, 2009). Selain itu,

dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Ariati (2010) menyebutkan lebih terperinci mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu: (1) harga diri positif, (2) Kontrol diri, (3) Ekstraversi, (4) Optimis, (5) Relasi sosial yang positif, (6) Memiliki arti dan tujuan hidup.

Individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi memiliki kualitas-kualitas hidup yang mengagumkan. Individu lebih mampu mengatasi dan mengontrol emosi di dalam dirinya dan mampu dengan lebih baik menghadapi hidup di masa mendatang. Sebaliknya individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif rendah menganggap peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi negatif pada dirinya (Darmayanti, 2012).

Mahasiswa Magister Psikologi merupakan mahasiswa yang sedang mengikuti jenjang pendidikan formal tingkat strata dua (S-2). Peneliti berasumsi dan didukung oleh teori juga menyatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Tingkat pendidikan yang rendah akan mempersulit individu menerima dan mengerti pesan-pesan kesehatan yang disampaikan sedangkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan individu untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam hal kesehatan dan gizi (Notoatmodjo, 2003). Sebuah penelitian yang dilakukan di Swedia menyatakan bahwa tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap usia harapan hidup individu. (Mikail, 2012). Tingkat pendidikan yang tinggi juga akan mempermudah individu dalam menyerap informasi khususnya

mengenai DM, sehingga individu dapat menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, hal ini berbeda dengan yang dialami oleh mahasiswa Magister Psikologi UMA, dari hasil pengamatan (observasi) yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa pascasarjana Psikologi UMA, dari pengamatan tersebut terlihat beberapa mahasiswa merasa khawatir dan tertekan selama menjalani perkuliahan pascasarjana ini. Hal ini disebabkan karena banyaknya tugas kuliah yang diberikan oleh dosen dan mahasiswa tersebut kesulitan membagi waktu antara kuliah dan bekerja. Sebagian besar mahasiswa pascasarjana Psikologi UMA adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa Magister Psikologi UMA, berikut kutipan wawancaranya:

“saya belum merasa puas terhadap kehidupan yang saya jalani sekarang ini, karena sampai sekarang masih banyak target yang belum tercapai dalam urusan karir dan asmara, dan saya juga merasa takut kalau apa yang saya inginkan tidak dapat dicapai sesuai target.” (27 Februari 2017)

Hasil wawancara dengan mahasiswa lainnya:

“Ibu kan belum puas dengan kehidupan ibu sekarang ini, karena masih ada hal fundamen yang belum ibu dapat, misalnya keturunan yang belum dapat dan kemapanan ekonomi belum diraih. Selain itu, ibu pun sedikit kesal ketika dihina dan diremehkan oleh orang lain dengan kondisi ibu sekarang ini.” (27 Februari 2017).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah harga diri. Harga diri merupakan suatu penilaian subjektif yang dibuat individu mengenai dirinya sendiri yang pada dasarnya positif atau negatif, apakah individu tersebut merasa bahwa dirinya

berharga, penting, mampu dan memiliki arti bagi orang lain, yang berasal dari berbagai sumber baik internal maupun eksternal seperti dukungan keluarga, dan yang lain (Sudirman, 2015).

Harga diri merupakan aspek yang sangat penting pada mahasiswa, sebagian karena manusia memang sangat memperhatikan berbagai hal tentang diri, termasuk siapa dirinya, seberapa positif atau negatif seorang individu memandang dirinya, bagaimana citra yang ditampilkan pada orang lain, dan lain-lain (Byron & Byrne, 1994). Oleh karena itu, gambaran dan perbedaan harga diri yang ada pada mahasiswa menjadi hal yang perlu dikembangkan dan diketahui bersama, dan dimiliki oleh setiap individu khususnya mahasiswa.

Dalam konteks kesehatan mental, harga diri memiliki peran yang penting. Individu yang memiliki harga diri tinggi berarti memandang dirinya secara positif. Individu dengan harga diri tinggi sadar akan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan memandang kelebihan-kelebihan tersebut lebih penting daripada kelemahannya. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya (Pelham & Swan, dalam Byron & Byrne, 1994).

Harga diri yang tinggi dikaitkan dengan kecenderungan untuk mengatribusikan kegagalan pada sebab-sebab eksternal daripada internal, serta bisa menunjukkan performa yang baik setelah mengalami kegagalan maupun keberhasilan (Fitch, dalam Byron & Byrne, 1994). Bila dihadapkan pada pengalaman pahit seperti kegagalan, individu dengan harga diri tinggi juga lebih tepat dalam melakukan pemaknaan. Misalnya, ketika mendapat nilai buruk dalam

ujian, individu dengan harga diri tinggi akan memandang bahwa hal itu terjadi karena kurangnya usaha (kurang belajar, misalnya), sedangkan individu dengan harga diri rendah cenderung memaknainya sebagai akibat dari kurangnya kemampuan diri (Kernis dkk., dalam Byron & Byrne, 1994).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Malang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan harga diri mahasiswa S-1 dan S-2, membuktikan terbentuknya harga diri seseorang itu bukan pada usia dewasa secara umum, namun harga diri secara umum terbentuk dari masa remaja dan bahkan mungkin masa kanak-kanak harga diri itu bisa terbentuk. Mahasiswa pada umumnya memiliki harga diri yang relatif tinggi, dan secara khusus menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan. Harga diri (*Self esteem*) merupakan sesuatu yang dimiliki oleh semua orang, baik itu secara umum maupun secara khusus. Ada individu yang memiliki harga diri yang tinggi dan ada yang memiliki harga diri yang sedang, dan ada pula yang memiliki harga diri yang rendah. Tetapi semua makhluk hidup yang namanya manusia mesti memiliki yang namanya harga diri (Sudirman, 2015).

Terkait dengan harga diri, lingkungan universitas yang penuh tuntutan akademik (intelektual) maupun interpersonal adalah potensi sumber kritik terhadap harga diri, yang pada gilirannya bisa berdampak pada kesehatan mental individu. Variabel harga diri dipilih karena relevansinya dengan konteks kehidupan responden penelitian yaitu mahasiswa.

Variabel kedua dalam penelitian ini yaitu optimisme, pada umumnya optimis dimengerti sebagai keyakinan bahwa apa yang terjadi sekarang adalah baik, dan masa depan akan memberikan harapan yang kita angankan. Meski

sedang menghadapi kesulitan, optimis tetap yakin bahwa kesulitan itu baik bagi pengembangan diri, dan di balik itu pasti ada kesempatan untuk mencapai harapan. Orang pesimis melihat kesulitan di setiap kesempatan, sedangkan orang optimis melihat kesempatan di setiap kesulitan.

Mahasiswa yang optimis tidak memandang masalah sebagai akhir dari usahanya tetapi justru akan berusaha menyelesaikan dan keluar dari masalah tersebut. Individu (mahasiswa) dengan sifat optimisme yang tinggi cenderung lebih sehat karena memiliki keinginan untuk menjadi orang yang bisa menghasilkan sesuatu, memiliki harapan yang positif. Selain itu individu dengan optimisme tinggi lebih cerdas secara emosi, seperti tidak mudah putus asa, tidak merasa bodoh dan tidak mudah mengalami depresi sehingga ketika mengalami kegagalan akan direspon dengan positif dan lebih memilih untuk mencari jalan keluarnya. ciri-ciri individu yang optimis adalah mereka jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih, dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh.

Orang-orang optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan. Mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran yang inovatif untuk menggapai kesuksesan, dan berusaha gembira, meskipun tidak dalam kondisi bahagia (Diener, 2002).

Scheiver dan Carter (dalam Nurtjahjanti, 2011) mengemukakan bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran

positif, yakni akan kelebihan yang dimiliki. Individu yang penuh optimis biasanya biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang mendukung keberhasilannya. Individu yang optimis memiliki impian untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang diberikan oleh orang lain. Individu optimis ingin melakukan sendiri segala sesuatunya dan tidak ingin memikirkan keberhasilan sebelum mencobanya.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah ditemukan fenomena masalah kesejahteraan subjektif mahasiswa magister psikologi Universitas Medan Area, seperti merasa tertekan dan khawatir selama menjalani perkuliahan, hal ini disebabkan karena banyaknya tugas kuliah dan mahasiswa tersebut kesulitan membagi waktu antara bekerja dan kuliah. Sebagian besar mahasiswa Magister Psikologi UMA adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Banyak faktor yang diidentifikasi dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif yang tinggi pada mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran di universitas. Dari beberapa faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, perlu diketahui bahwa faktor harga diri dan optimisme sangat berperan aktif terhadap kesejahteraan subjektif. Dengan demikian, yang merupakan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Harga diri berhubungan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa.
- 2) Optimisme berhubungan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, dan

- 3) Kesejahteraan subjektif berhubungan dengan harga diri dan optimisme.

1.3. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah tersebut, maka dalam penelitian ini perumusan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1.3.1. Adakah hubungan harga diri dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa Magister Psikologi?
- 1.3.2. Adakah hubungan optimisme dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa Magister Psikologi?
- 1.3.3. Adakah hubungan harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa Magister Psikologi?

1.4. Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1.4.1. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan harga diri dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa Magister Psikologi UMA.
- 1.4.2. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan optimisme dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa Magister Psikologi UMA.
- 1.4.3. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa Magister Psikologi UMA.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain sebagai berikut:

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah untuk terapan ilmu pengetahuan khususnya psikologi positif, dan sebagai referensi khasanah ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Magister Psikologi UMA.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Magister Psikologi

Bagi Mahasiswa Magister Psikologi dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai panduan dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan topik yang sama. Selain itu, hasil penelitian ini dapat juga dimanfaatkan sebagai bahan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif.

b. Bagi Dosen dan Pimpinan Universitas

Para dosen dan pihak universitas dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan dan dapat berkontribusi dalam pengembangan kurikulum pembelajaran yang bisa memberikan kebahagiaan bagi peserta didik.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan wawasan pribadi dalam pengembangan penelitian.