

BAB 1

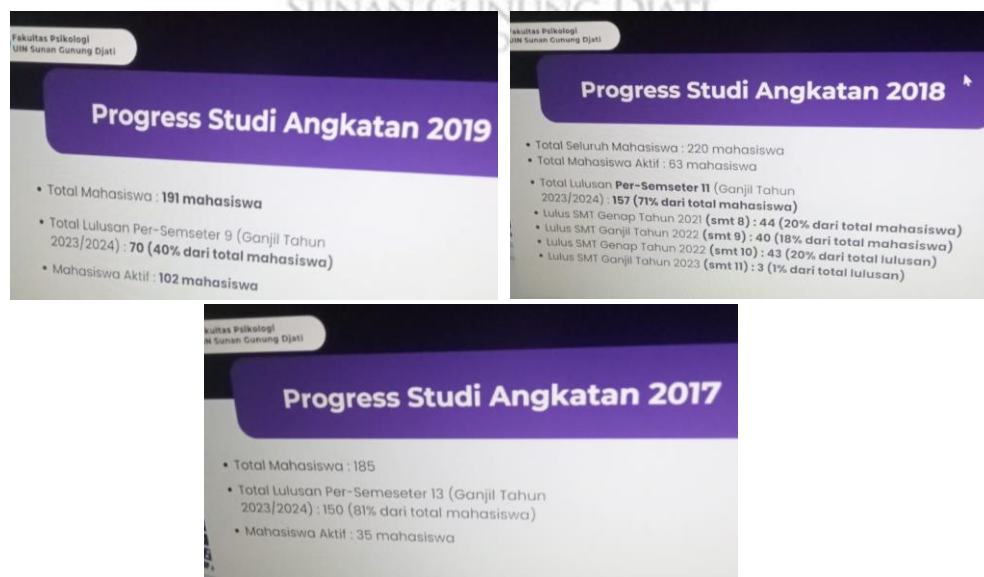
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebermaknaan hidup merupakan salah satu elemen penting dalam psikologi positif yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu. Mahasiswa semester akhir sering kali menghadapi tekanan yang signifikan karena berada pada fase transisi antara kehidupan akademis dan profesional. Tekanan ini mencakup tanggung jawab akademik, persiapan untuk memasuki dunia kerja dan harapan-harapan pribadi serta keluarga. Pencarian makna hidup menjadi penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan ini dan mempertahankan kesejahteraan mental mereka (Zhang, 2019).

Mahasiswa yang berhasil menemukan makna dalam hidup mereka cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan lebih mampu mengatasi stress (Zhang, 2019). Selain itu, (Hidayat, 2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki makna hidup yang jelas mampu menunjukkan ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan hasil survei (Fapsi UIN Bdg, 2024) Semester Genap Tahun Akademik Tahun 2023/2024 bahwa rata-rata lama studi lulusan Psikologi adalah 5,5 Tahun. Dengan waktu yang diberikan idealnya tepat waktu 4 tahun, namun fakta – fakta di lapangan angkatan 2019 berjumlah 102 mahasiswa aktif (5 tahun), angkatan 2018 berjumlah 63 mahasiswa aktif (6 tahun) dan 2017 sekitar 35 mahasiswa aktif (7 tahun).



Gambar 1.1 Progres Studi Mahasiswa Program Studi Psikologi (2017 - 2019)

Berdasarkan penjelasan di atas, urgensi dari penelitian ini diperlukan untuk membantu mahasiswa semester akhir dapat menyelesaikan studi atau bahkan membantu fakultas mencapai target para mahasiswa dengan melakukan pencarian makna hidup dari semester awal supaya dapat lulus tepat waktu dan hidup bermakna. (Sun et al., 2022) mahasiswa itu membutuhkan makna hidup dalam menghadapi tekanan dan tantangan menyelesaikan studinya.

Frankl dalam (Steger et al., 2006) , orang-orang yang tidak memiliki makna dalam hidup mereka menderita rasa frustrasi eksistensial yang mendalam, yang menempatkan mereka pada risiko gangguan mental. Kebermaknaan hidup dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, yang mencakup tingkat stres, kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Dalam istilah psikologi dijelaskan tentang makna hidup oleh Viktor Frankl. Makna hidup adalah motivasi utama individu untuk menemukan tujuan dan arti dalam kehidupannya, bahkan di tengah penderitaan dan kesulitan (Frankl, 1985). Makna hidup ini adalah hal penting dalam optimalisasi fungsi kemanusiaan, terutama ketika menghadapi situasi yang penuh beban dan tekanan (Fridaynti, 2013).

Kebermaknaan hidup merupakan hal esensial yang mengarahkan seorang manusia bertindak atau berperilaku. 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 (Bastaman, 2007).

Adanya kejelasan tujuan tersebut, membuat seseorang akan merumuskan bagaimana cara yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan dan juga mampu melakukan introspeksi diri untuk bisa menilai keberhasilan yang telah diraih. Hasil introspeksi tersebut membuat masing-masing pribadi lebih mampu memaknai kehidupannya. Kemampuan dan cara setiap orang memaknai hidupnya berbeda satu dengan yang lain dan tidak semua orang mampu melakukan introspeksi dan evaluasi diri untuk tujuan mendapatkan kebermaknaan dalam hidupnya (Bastaman, 2007). Penting kesadaran dari pribadi masing-masing agar mampu mendapatkan kebermaknaan dalam setiap peristiwa hidup yang dialaminya termasuk mahasiswa semester akhir.

Mahasiswa akhir merupakan kategori remaja akhir mempunyai dua tuntutan yaitu tuntutan non akademik yaitu pencarian makna hidup dan akademik yaitu penyelesaian tugas akhir (Khatira & Aviani, 2021) . Pentingnya makna hidup pada mahasiswa akhir ini karena akan menumbuhkan semangat dalam diri mahasiswa untuk memiliki tujuan dalam hidup yang akan membuat mereka

berusaha untuk mencapai kebermaknaan hidup yang diimpikan nantinya berdampak pada perbaikan pola pikir dan pola hidup mahasiswa, salah satunya adalah semangat untuk menyelesaikan kuliah dengan tetap mengoptimalkan prestasi yang dimiliki sehingga berkorelasi positif dengan kepuasan hidupnya (Prenda & Lachman, 2001) .

Selain dari variabel yang telah dijelaskan di atas, masih terdapat variabel lain yang berkaitan dengan kebermaknaan hidup. Namun, untuk memperjelas variabel yang akan dipakai dalam penelitian ini, maka dilakukan studi pendahuluan terhadap 70 mahasiswa aktif semester akhir Jurusan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Berdasarkan hasil studi pendahuluan bahwa 65 mahasiswa atau sebesar 92,8% menunjukkan pernah memikirkan arah tujuan atau makna hidup adapun jawaban seluruh responden tersebut sedang mencari tujuan atau makna hidup. Selanjutnya, 60 mahasiswa atau sebesar 85,7% menunjukkan melakukan pencarian tujuan/makna hidup, adapun jawaban seluruh responden tersebut bisa lulus kuliah, ibadah, mencapai cita-cita dan sukses serta membahagiakan keluarga. Selain itu, 17 mahasiswa atau sebesar 21,16% menunjukkan tidak pernah memikirkan dan tidak melakukan pencarian tujuan/makna hidup, adapun jawaban seluruh responden tersebut tidak mengetahui dan tidak mencari tujuan atau makna hidup.

Penelitian sebelumnya yang mendukung penulisan skripsi ini diantaranya semakin mahasiswa memiliki makna dalam kehidupan, maka mahasiswa akan semakin dapat mencapai *subjective well-being* yang tinggi, yang ditandai dengan dimilikinya kepuasan dalam kehidupan, didominasi afek positif dibandingkan afek negatif (Victoriana et al., 2023). Selanjutnya, bahwa efikasi diri memiliki peran penting terhadap makna hidup, di mana dengan adanya efikasi diri membuat individu lebih mudah menemukan makna hidupnya (Khatira & Aviani, 2021).

Setelah itu, bahwa kesejahteraan psikologis memengaruhi kesehatan mental, fungsi sosial, hubungan interpersonal, kesehatan fisik, serta kemampuan untuk beradaptasi. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis meliputi makna hidup, tujuan hidup dan aspek religiusitas (Yulianti & Cahyani, 2019).

Dan terakhir yaitu seseorang mampu menghadapi permasalahan dalam hidupnya dengan cara bagaimana ia memaknai kehidupannya, kebermaknaan hidup mahasiswa akhir bersumber dari agama sebagai faktor memaknai keagungan Tuhan dan kebersyukuran, interaksi sosial di keluarga maupun dengan lingkungan yang dirasakan ketika membantu orang lain dan membanggakan keluarga (Hidayat, 2019).

Berdasarkan penjelasan uraian di atas, menurut peneliti ini merupakan fenomena yang perlu didalami secara komprehensif, karena penting untuk mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian studi akhirnya, maka topik yang diajukan dalam penelitian ini adalah Gambaran Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu “bagaimana gambaran kebermaknaan hidup pada mahasiswa semester akhir jurusan psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah:

Dari paparan di atas dapat diketahui bahwa tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran kebermaknaan hidup pada mahasiswa semester akhir jurusan psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian dari tujuan penelitian di atas, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan informasi dan mengembangkan pengetahuan di bidang psikologi positif, khususnya yang berkaitan dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa semester akhir jurusan psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

2. Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini dapat mengetahui gambaran makna hidup mahasiswa, menemukan makna hidup yang bisa diterapkan untuk mahasiswa supaya lulus tepat waktu, menjadi rujukan bacaan bagi mahasiswa jurusan psikologi di bidang psikologi positif yang dijadikan sebagai referensi penelitian selanjutnya di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.