

## Bab I Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Dunia perkuliahan menuntut seseorang untuk mulai hidup mandiri dan dapat mengatur segala sesuatunya sendiri, terlebih jika harus tinggal jauh dari orangtua. Tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut, yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan atau stress pada seorang mahasiswa. Stres berat yang diterima selama masa ini, baik dari segi tuntutan akademik maupun sosial, dapat memengaruhi kesejahteraan mental seorang mahasiswa. Mahasiswa bukan hanya diberikan pelajaran tentang teori-teori, tetapi juga diberikan tugas-tugas dan praktek yang banyak sehingga membuat mahasiswa merasa kesulitan dalam mengerjakannya.

Selain stres yang berkaitan dengan beban akademik, siswa ini mungkin harus menghadapi tugas mengambil tanggung jawab yang lebih seperti orang dewasa tanpa harus menguasai keterampilan dan kematangan kognitif masa dewasa. Menghadiri perkuliahan juga dapat menjadi waktu yang penuh tekanan bagi banyak mahasiswa selain mengatasi tekanan akademis, beberapa siswa harus berurusan dengan tugas-tugas yang penuh tekanan dan individuasi dari keluarga, dimana seseorang harus memperhatikan banyak pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. (Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf, & Wilens, 2014).

Para mahasiswa menunjukkan tingkat masalah *mental health* yang tinggi, yang dapat menyebabkan gangguan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, bunuh diri. Institusi perguruan tinggi seharusnya memperhatikan *mental health* mahasiswa secara serius. Masalah *mental health* telah dipelajari secara mendalam di negara maju (Smit, 2015). Sedangkan di negara berkembang masalah *mental health* belum dipelajari secara mendalam (Yuvaraj, Poornima, & Rashmi, 2016). Sebagian besar institusi masih fokus pada kesehatan fisik sebagai salah satu komponen yang dapat dengan mudah dinilai. Namun, di Indonesia sendiri belum banyak studi tentang *mental health* terutama pada mahasiswa, padahal ketika proses

perkuliahan mahasiswa tidak hanya belajar dikelas saja, tetapi juga dihadapkan dengan berbagai tugas, praktikum, dan penelitian yang menyebabkan beban mahasiswa semakin bertambah.

Masalah *mental health* memiliki dampak serius jika tidak ditangani, menurut survei American College Health Association di University of Iowa, Pada musim semi 2018, 21,3% mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasa kesulitan dalam belajar, 39,9% merasa lelah, 38,8% mengalami kecemasan. Banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan seperti kehilangan dukungan sosial, stres keuangan, kesepian dan kehilangan dukungan emosional (Ovuga, Boardman, & Wasserman, 2006). Selain itu, *national survey of counseling directors* yang dilakukan oleh Gallagher R, Gill AM, Sysko HB (2000), menyatakan bahwa terjadi peningkatan laporan sebanyak 88% mengenai masalah psikologis yang parah dalam 5 tahun belakangan ini, seperti ketidakmampuan belajar, gangguan makan, *self injury incidents*, penggunaan narkoba dan penyerangan seksual.

*World Health Organization* (WHO), menyebutkan *mental health* sebagai keadaan yang kesejahteraan dimana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan efektif, serta mampu untuk memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Dalam penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat efek positif antara *future orientation* dan *mental health* (Zhang, et al., 2009). Kemudian dalam penelitian lain menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *future orientation* dengan *mental health* (Cabrera, Auslander, & Polgar, 2009). *Future orientation* telah diidentifikasi sebagai prediktor penting kemampuan remaja untuk mengatasi lingkungan yang merugikan (Ostaszewski & Zimmerman, 2006, seperti dikutip dalam Johnson, Blum & Cheng, 2014). Penelitian telah menunjukkan hasil yang lebih beragam berdasarkan jenis kelamin, sebagian tergantung pada ukuran *future orientation* yang digunakan (Seginer, 2009, seperti dikutip

dalam Johnson, Blum & Cheng, 2014). Menurut Seginer (1998, seperti dikutip dalam Johnson, Blum & Cheng, 2014), menyatakan bahwa remaja yang diminta untuk memberikan tanggapan tentang keyakinan dan perencanaan mereka terkait dengan keluarga vs karir, mendapatkan hasil bahwa perempuan memiliki *future orientation* yang lebih kuat terhadap keluarga, sedangkan laki-laki memiliki *future orientation* yang lebih kuat menuju karir.

Kurangnya informasi mengenai pengaruh *future orientation* telah terdata, disebutkan bidang psikologi, sosiologi, dan kesehatan masyarakat, mempertimbangkan *future orientation* sebagai penentu dari perilaku (Johnson, Blum & Cheng, 2014). Lebih lagi di Indonesia, saat ini masih sedikit penelitian terkait dengan tema *future orientation* terhadap *mental health* khususnya pada mahasiswa rentan mengalami tekanan atau stres. Padahal penting *future orientation* bagi mahasiswa, mengingat bahwa tugas perkembangan yang harus dilalui oleh mahasiswa (pada masa remaja akhir) semakin banyak, misalnya tentang jenjang karir, pendidikan, pernikahan, serta memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk perilaku mengembangkan ideologi. Hal tersebut dapat tercapai apabila seseorang telah memiliki gambaran mengenai dirinya, seperti memiliki tujuan yang ingin dicapai, misalnya pada mahasiswa harus sudah memiliki rencana untuk menyelesaikan kuliah tepat waktu, menyelesaikan semua perkuliahan dengan baik, ingin konsentrasi di bidang apa? dan nanti saat bekerja akan menjadi apa?

*Future orientation* ini merupakan fenomena kognitif motivasional yang kompleks yang dapat membantu dalam mengelola tugas-tugas perkembangan sehingga dapat mengevaluasi keinginan dan harapan serta menentukan cara dalam memenuhi harapan tersebut, selain itu *future orientation* adalah bagian dari perspektif waktu, hal tersebut berkaitan dengan arah serta tujuan dari pengalaman subjektif pada waktu yang lalu, masa sekarang dan masa depan (Trommsdorff, 1983). Hal tersebut dipertegas oleh Nurmi (1991), yang mengatakan bahwa *future orientation* sangat erat kaitannya dengan harapan, tujuan, rencana dan strategi yang

akan dilakukan untuk dapat mencapai tujuan tersebut. *Future orientation* adalah komponen penting dari pengembangan identitas. Identitas telah didefinisikan sebagai kepribadian yang dihasilkan dari sendiri, kemudian kepribadian tersebut akan tumbuh dan berkembang seiring berjalannya waktu serta dipengaruhi oleh lingkungan (Seginer, 2009, seperti dikutip dalam Johnson, Blum & Cheng, 2014). Pengembangan identitas berfokus pada komponen waktu serta dianggap sebagai gabungan dari diri di masa lalu, masa kini dan masa depan (Erickson, 1968, seperti dikutip dalam Johnson, Blum & Cheng, 2014).

Snyder dan Lopez (2005, seperti dikutip dalam Zhang, et al., 2009) menemukan bahwa harapan positif selalu menghasilkan kepercayaan diri yang lebih tinggi dan orang-orang yang memiliki *positive future orientation* maka orang tersebut memiliki banyak kebahagiaan, memiliki kepuasan terhadap kualitas hidupnya, dan dapat lebih mudah menghadapi kesulitan atau kesulitan di masa depan. Perasaan yang tidak bahagia, akan menimbulkan pemikiran negatif seperti tidak percaya diri dengan kemampuannya, merasa gagal, merasa tidak tahu akan melakukan apa kedepannya, bahkan ada juga yang merasa kebingungan akan menjadi apa dan melakukan apa setelah lulus kuliah nanti. Hal ini merupakan salah satu alasan pentingnya *mental health*. Karena kondisi mental yang tidak sehat membuat mahasiswa menjadi sulit dalam menentukan dan merencanakan *future orientation*-nya. Padahal *future orientation* itu penting, salah satu manfaatnya adalah agar seseorang dapat menjalani kehidupannya dengan baik dan dapat menghindari hal yang tidak diinginkan di masa depan, misalnya salah menentukan jurusan kuliah atau salah menentukan karir.

Ketika terdapat mahasiswa yang sudah merencanakan hidup sebaik mungkin, seperti memiliki target dan tujuan yang sudah mereka tetapkan sebelumnya, namun karena suatu permasalahan membuat apa yang mereka rencanakan sebelumnya menjadi tidak berjalan dengan baik, menjadi terhambat dan hal tersebut memberikan dampak kepada mahasiswa seperti perasaan *stress*, *hopeless* dan *underestimate* kepada kemampuan diri mereka sendiri

dan membuat mereka tidak bahagia saat menjalani kehidupan sehari-hari. Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dalam dunia perkuliahan, misalnya banyaknya tugas yang diberikan, praktikum, ujian, proses penelitian yang harus dilakukan dan diselesaikan dalam tempo waktu yang sama. Setiap mahasiswa pasti mempunyai keinginan untuk dapat menyelesaikan semua tugas, beban, dan tuntutan yang dihadapinya, namun terkadang semua itu tidak selalu berjalan seiringan. Karena keterbatasan fisik, waktu, dan sebagainya, ada kalanya hal tersebut membuat mereka tidak dapat memaksimalkan usaha yang dilakukan dan membuat mereka tidak dapat mendapatkan hasil yang bagus yang seperti diinginkan. Banyak mahasiswa mendapatkan nilai yang kecil dan membuat mereka harus mengulang beberapa mata kuliah di semester selanjutnya atau mengikuti semester pendek, bagi beberapa orang mahasiswa hal tersebut merupakan suatu masalah yang rumit.

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan pada 95 orang mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang diambil secara acak, mendapat hasil 97% mahasiswa memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam perkuliahan ini misalnya, ingin lulus tepat waktu, mendapatkan IPK besar, aktif dalam organisasi, kegiatan akademis dan organisasi yang berjalan dengan baik, serta mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah. Namun, dalam pencapaian tujuan tersebut terjadi kendala-kendala yang membuat tujuan mahasiswa tersebut menjadi terhambat misalnya banyaknya tugas perkuliahan yang harus diselesaikan dalam waktu yang padat atau bersamaan, praktikum, kegiatan organisasi atau kegiatan diluar kampus yang membuat mahasiswa menjadi stres dan tertekan. Hasil dari data awal menunjukkan hasil bahwa 70% mahasiswa yang mendapat hambatan tersebut merasa pesimis, sedih, kecewa, menghindar, malas untuk memulai kembali, dan 30% lainnya menunjukkan hasil bahwa mereka tetap optimis, menjalani perkuliahan serta berusaha melewati hambatan tersebut.

Beberapa orang memang dapat memperkirakan masa depan dari perilaku mereka saat ini. Mereka memahami bagaimana tugas mereka saat ini terkait dengan tujuan masa depan yang diinginkan dan bagaimana perilaku yang dilakukan terkait dengan pencapaian tujuan-tujuan masa depan tersebut. Sedangkan orang lain lebih suka hidup di masa sekarang, maksudnya orang-orang ini tidak mengantisipasi dengan benar konsekuensi yang akan terjadi di masa depan dari kegiatan mereka saat ini. Tingkatan seseorang dalam melihat masa depan serta memperkirakan perilaku atau hal yang akan terjadi berbeda dari satu orang ke orang lain (Simons et al., 2004, seperti dikutip dalam Hejazi et al., 2013). Dalam menghadapi masa depan seseorang akan merasakan ketakutan, kecemasan, kebingungan dan pemikiran mengenai hal-hal negatif yang dapat mengakibatkan turunnya motivasi seseorang. Selain itu tingkat persaingan yang cukup tinggi mengakibatkan motivasi untuk mencapai tujuan menjadi menurun sehingga hal tersebut membuat seseorang merasa putus asa, stres, tertekan, tidak tahu harus melakukan apa, hal tersebut akan membuat kesehatan mental seseorang jadi negatif. Ketika seseorang memiliki pikiran yang negatif maka orang tersebut akan berpikiran sempit dan sulit dalam merancang masa depannya. Namun, sebaliknya ketika seseorang memiliki pikiran yang positif maka orang tersebut diharapkan mampu membuat rancangan masa depan dengan sebaik mungkin.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *future orientation* terhadap *mental health* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

### **Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh *future orientation* terhadap *mental health* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

## **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *future orientation* terhadap *psychological distress* dan *psychological well being* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

## **Kegunaan Penelitian**

**Kegunaan teoritis.** Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan Psikologi, khususnya di bidang Psikologi klinis dan Psikologi pendidikan. Serta dapat memberikan informasi mengenai pengaruh *future orientation* terhadap *mental health* (*psychological distress* dan *psychological well being*) pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

**Kegunaan praktis.** Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat, khususnya mahasiswa agar tetap memiliki kondisi mental yang sehat dan tetap bisa berpikir positif dalam menjalani dunia perkuliahan dan menghindari melakukan kegiatan yang dapat menyebabkan perasaan menyesal dikemudian hari. Selain itu diharapkan agar mahasiswa tetap memiliki *future orientation* yang baik agar menjadi motivasi yang kuat untuk menjalani dan mencapai tujuan.