

Bab 1

Pendahuluan

a. Latar Belakang

Belajar di universitas, terutama transisi ke universitas dianggap salah satu yang paling penting dalam periode kehidupan kaum intelektual. Menurut al-Adawiyah & Syamsuddin (2008), individu yang memiliki kedudukan istimewa serta berperan sebagai *agent of change* dalam struktur kemasyarakatan dapat dikatakan sebagai mahasiswa, Ciri khasnya yaitu daya kritis dalam berpikir serta bertindak, dan dibenturkan pada dua peranan, yaitu harus bertanggung jawab sebagai pelajar yang sedang menempuh ilmu di perkuliahan dan harus mampu menyalurkan minat bakat dari berbagai aktivitas diluar perkuliahan.

Ismanda (2013) menjelaskan bahwa terdapat problematika yang muncul dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa, problematika tersebut memberikan dampak positif ataupun negatif terhadap fisik maupun psikis seorang mahasiswa tergantung dari bagaimana pemikiran dan penyikapannya seorang mahasiswa tersebut. Dengan demikian, individu yang tidak mampu mengendalikan problematika nya cenderung memiliki rasa tidak puas serta kurang bahagia dalam menjalani aktifitasnya (Pratiwi, 2016). Perasaan tersebut menjadi indikator permasalahan yang berkaitan dengan *subjective well-being*.

Psikologi positif memandang bahwa manusia mempunyai potensi untuk bangkit dari suatu peristiwa yang membuatnya menjadi lemah ataupun tidak berdaya, serta menyimpulkan bahwa manusia dapat menentukan caranya sendiri dalam memandang kehidupannya (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Salah satu hal yang dibicarakan dalam psikologi positif adalah *Subjective well-being*. *Subjective well-being* didefinisikan sebagai keterampilan individu ketika

menemui ancaman serta berusaha untuk mengandalkan diri sepenuhnya dan memahami bakat uniknya (Keyes & Magyar-Moe, 2003). Kemudian, Argyle (Dalam Meina & Suprayogi, 2012) mengartikan *subjective well-being* sebagai motivator utama dari setiap tingkah laku individu dan berisi pengalaman positif serta kenikmatan yang tinggi.

Mahasiswa fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung mempelajari tentang tingkah laku manusia dan bagaimana menyelesaikan permasalahan hidup seseorang dengan landasan nilai-nilai keislaman sehingga memiliki sandaran moral yang kuat dalam memberikan pelayanan sosial kepada masyarakat (Lestari, 2020). Kemudian, dilansir dari laman uinsgd.ac.id yang menyebutkan mahasiswa Psikologi UIN Bandung menuai banyak prestasi dalam *event* IPCOM di setiap tahunnya, dimana IPCOM ini sebagai media untuk menggali potensi-potensi pemikir dan peneliti. Kendati demikian, masalah-masalah dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa membuat sebagian dari mereka memiliki gejala emosional seperti malas, lebih pendiam, gelisah dan cemas, perasaan berubah, juga disertai dengan gejala kognitif yaitu seperti sulit memusatkan pikiran, pikiran kacau, berfikir negatif sehingga menimbulkan gejala fisik seperti tidak bisa tidur, perubahan selera makan, dan sebagainya. Oleh karena itu, gejala-gejala tersebut dapat menghambat seorang mahasiswa dalam menyelesaikan problematika yang ditemui karena dominan memiliki *subjective well-being* yang rendah (Gamayanti et al., 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat beberapa penemuan mengenai permasalahan *subjective well-being* pada mahasiswa. Penelitian pertama dilakukan oleh Halim (2015) terkait dengan *subjective well-being* yang rendah menyebabkan ketidakmampuan individu untuk beradaptasi dengan cepat, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Julika (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa terutama pada tahun pertama mereka menemui kesulitan dalam penyesuaian diri dan memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Seftiani & Herlena (2018) berpendapat bahwa ditemukan beberapa factor yang mampu mempengaruhi *Subjective well-being* pada diri individu, yaitu factor demografis, genetic, masyarakat atau culture, relasi sosial, kepribadian, dukungan sosial, tujuan dan proses kognitif.

Subjective well-being berkorelasi positif pada mahasiswa, pernyataan ini didukung oleh adanya korelasi positif antara kebutuhan kognitif dengan kepuasan hidup pada mahasiswa, kebutuhan kognitif juga berhubungan secara positif dengan kinerja dan peringkat akademis (Coutinho & Woolery, 2004). Sementara itu, penelitian O'connor (2005) mengindikasikan tingkat kepuasan hidup mahasiswa lebih rendah jika dibandingkan dengan orang dewasa pada populasi secara umum. Penyebab rendahnya *subjective well-being* pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, dukungan, transportasi dan yang terkait, situasi hidup, tugas-tugas akademis, sumber finansial, pelayanan, teman lama dan teman baru, dan dukungan keluarga.

Menurut Diener & Seligman (2002) akibat dari rendahnya *subjective well-being* pada individu dapat menimbulkan rasa kurang puas terhadap teman, keluarga, atau diri sendiri, serta relasi sosial nya akan memburuk. Apabila *subjective well-being* tidak ditingkatkan, maka individu kurang mampu mengoptimalkan dirinya ketika menghadapi tantangan pada kehidupannya sekarang maupun yang akan datang. Oleh karena itu, gangguan idealisme yang berlebihan pada mahasiswa harus segera dituntaskan sehingga mampu menuju kehidupan yang bebas ketika telah mencapai status sebagai orang dewasa (Hurlock, 2002).

Beberapa studi dan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya diperkuat oleh studi awal yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti melakukan studi awal yang ditujukan kepada 7 mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dengan menggunakan teknik wawancara

(*open question*). Beberapa pertanyaan yang disajikan oleh peneliti kepada subjek penelitian berkaitan dengan dimensi *subjective well-being*, diantaranya adalah mengenai pandangan subjek terhadap kehidupannya, prioritas subjek dalam kehidupannya, kekurangan dan kelebihan diri, definisi kesejahteraan, hal dasar yang dapat menimbulkan kesejahteraan, pengendalian diri atas setiap peristiwa, upaya mencapai kesejahteraan, dan penilaian terhadap kehidupan.

Hasil dari studi awal menunjukkan peristiwa-peristiwa yang kurang menyenangkan mendominasi setiap kehidupan dari masing-masing subjek, dan mereka berpendapat bahwa *stressor* muncul dari tuntutan akademik, lingkungan sekitar, dengan disertai adanya ketidakadilan yang membuat diri mereka merasa kecewa dan kurang puas. *Stressor* dan ketidakadilan yang dirasakan oleh sebagian subjek membuat diri mereka mengalami berbagai gejala emosional, kognitif, maupun fisik yang menghambat mereka untuk menyelesaikan suatu hal. Ketidakadilan yang dirasakan juga mendukung penurunan tingkat *subjective well-being* pada diri mereka, mereka menyebutkan salah satu contoh dari peristiwa ketidakadilan yang dirasa seperti padatnya kurikulum yang dibuat oleh pihak kampus maupun fakultas disertai dengan dosen pengajar selalu menekan mahasiswa untuk mencapai target tanpa memberikan penjelasan yang cukup, dan tidak memikirkan psikis mahasiswa, dan hal tersebut dapat menyebabkan turunnya nilai akademis dari mahasiswa.

Hasil studi awal lainnya juga menunjukkan bahwa dalam upaya meningkatkan *subjective well-being*, setiap subjek memiliki cara tersendiri seperti menekuni bidang yang mereka sukai, mencoba berdamai dengan diri sendiri seperti mengikhlaskan apa yang telah terjadi, memiliki pemahaman bahwa apa yang mereka tanam nantinya akan mereka tuai, melakukan *quality time* dan *refreshing* untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Subjek mengatakan dengan cara-cara tersebut setidaknya dapat mengurangi kecemasan dan membuat diri mereka untuk bangkit dan

kuat dalam menyelesaikan suatu hal walaupun dengan jangka waktu yang cukup lama dan hasilnya mungkin kurang memuaskan, namun mereka percaya bahwa setiap hal yang dilakukan dengan baik pada saat ini, nanti nya akan ada hal positif yang mereka dapat di masa yang akan datang, dan secara perlahan terus mencari lebih giat kapasitas yang ada dalam diri guna mewujudkan kesejahteraan nya dengan mempercayai dan berpikir positif tentang masa depan.

Hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa individu yang meyakini adanya hal baik di masa yang akan datang atas perbuatan di masa kini, serta ikhlas dan dapat berdamai dengan diri sendiri akan lebih percaya diri sehingga mendapatkan suasana hati yang positif dan kehidupannya lebih bahagia (Dalbert et al., 2001). Dilanjut dengan penelitian terbaru yang menyimpulkan bahwa individu yang berpikir positif dan sangat percaya tentang hidup yang adil lebih jarang mengalami suasana hati negative dan kepercayaan nya itu membawa pengaruh positif bagi dirinya (Nartova-Bochaver et al., 2019).Sebab itu, informasi yang didapatkan dari studi awal ada kaitannya dengan salah satu variabel yaitu *belief in justice*.

Lerner (1980) menyatakan bahwa *belief in justice* adalah suatu bentuk keyakinan dalam diri individu untuk mendapatkan sesuatu yang sepatutnya diperoleh dan menganggap bahwa dunia adalah tempat yang adil. Individu perlu yakin pada dunia yang adil untuk menghadapi ketidakadilan yang dialami, ketidakberdayaan, dan ketidakamanan. Individu yang meyakini hal ini berpandangan bahwa setiap hal baik akan terjadi pada orang baik dan setiap hal buruk akan datang pada orang yang buruk karena setiap individu akan menuai apa yang mereka tanam. Mereka yakin bahwa ada kesesuaian antara apa yang terjadi dengan tindakannya, individu yang meyakini hal ini menerima apapun kondisi yang terjadi karena mereka sendiri yang membuat kondisi tersebut terjadi (Dittmar & Dickinson, 1993). Individu yang berpegang pada *belief in*

justice akan turut pada aturan-aturan yang adil dan hal tersebut dipengaruhi karena perilakunya dalam kehidupan sosial. Kewajiban untuk berperilaku adil akan terus meningkat seiring semakin kuatnya individu memegang *belief in justice* (Dalbert et al., 2001)

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa individu dengan tingkat *belief in justice* yang tinggi dapat bertahan serta berhasil menjaga keseimbangan mentalnya walaupun kesejahteraannya terancam, dengan demikian *belief in justice* bisa menjadi strategi mekanisme pertahanan yang baik dalam mengatasi peristiwa traumatis, dan pada saat yang sama dapat dikaitkan dengan penerimaan diri yang lebih baik disertai dengan timbulnya kesejahteraan individu, sebab individu dengan tingkat *Belief in justice* yang tinggi, mempercayai bahwa apapun yang mereka rasakan, nanti nya akan ada alasan baik mengapa hal tersebut bisa terjadi (Megías et al., 2019). Penelitian selanjutnya menyatakan bahwa *belief in justice* ini efektif dalam memberikan manfaat pada individu yang memegang hal ini, dimana individu yang memiliki *belief in justice* melaporkan perasaan negative nya berkurang dan lebih mendapatkan kepuasan hidup (Khera et al., 2014).

Baron & Byrne (2005) menyatakan bahwa dengan adanya *belief in justice* dalam diri, perilaku individu akan sesuai dengan nilai keadilan menurut perspektif individu tersebut dalam kesehariannya. Pernyataan ini berkaitan dengan *personal belief in justice* yang berisi makna atas nilai keadilan dari perspektif setiap individu yang tidak terpaku dengan norma yang mengatur tentang standar keadilan, dan akan lebih mampu mengilustrasikan bagaimana individu mengukur keadilan atas perspektifnya sendiri selama proses pertimbangan dalam menentukan keputusan saat hendak merespon suatu hal (Dalbert, 1999). Oleh sebab itu, peneliti tertarik menggunakan satu dimensi dari *belief in a justice* yaitu *personal belief in a justice*.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti beserta penjelasan yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan *belief in justice* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa”.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan beberapa masalah yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara *Belief in justice* Dengan *Subjective well-being* pada Mahasiswa?

B. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *Belief in justice* Dengan *Subjective well-being* pada Mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan bidang keilmuan psikologi, terutama yang berhubungan dengan psikologi positif. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan pemahaman mengenai *Belief in justice* yang bisa mempengaruhi *Subjective well-being*.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan *Belief in justice* Dengan *Subjective well-being*