

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi baik negeri ataupun swasta. Mahasiswa dapat dinilai memiliki kecerdasan dalam berpikir, perencanaan dalam bertindak dan tingkat intelektualitas yang tinggi. Memiliki pikiran yang kritis dan cepat dalam bertindak merupakan sifat yang cenderung melekat dimiliki setiap mahasiswa yang merupakan prinsip saling melengkapi (Siswoyo, 2013). Mahasiswa juga disebut sebagai individu yang melakukan kegiatan belajar untuk memahami ilmu dengan mengikuti serangkaian kegiatan perkuliahan. Terdapat beberapa mahasiswa yang memilih untuk mengikuti kegiatan lain di luar jam perkuliahan.

Aktivitas yang dilakukan mahasiswa banyak ragam, seperti belajar di kelas, mengikuti penelitian bersama dosen, mengikuti kegiatan organisasi, menyalurkan hobi, kuliah sambil kerja atau beraktivitas lain di luar kampus. Mahasiswa mempunyai peran dan fungsi dalam masyarakat yang makin berkembang. Maka dari itu, seorang mahasiswa harus memiliki sifat rasa tanggung jawab dalam melaksanakan perkuliahan, terampil dan pekerja keras dalam kegiatan di luar dalam mengabdikan kepada masyarakat (Permadi, 2015).

Kehidupan mahasiswa tentu saja tidak selalu berjalan dengan sempurna, terkadang ada permasalahan yang dihadapi, baik mudah ataupun susah. Masalah yang sering dialami mahasiswa adalah seputar masalah perkuliahan, mata kuliah yang sulit, sistem belajar yang bosan, teman sekelas yang kurang nyaman, jadwal kuliah padat dan yang berkaitan dengan harapan setelah lulus kuliah yaitu bekerja. Tuntutan tersebut akan menjadi pemicu stressor pada mahasiswa (Calaguas, 2011).

Alimatul Fitri et al., (2023) menyatakan bahwa tuntutan bagi seorang mahasiswa juga harus memiliki *hard skill* dan *soft skill* agar bisa mengenali potensi yang dimilikinya dan dapat mengembangkan kemampuan dirinya di lingkungan sekitarnya. Menurut Delita et al., (2016) mahasiswa memilih bergabung dalam suatu organisasi untuk meningkatkan *hard skill* dan *soft skill* yang kurang pada dirinya. Salah satu cara mengembangkan *soft skill* mahasiswa bisa didapat ketika bergabung dengan organisasi atau komunitas mahasiswa.

Dalam penelitian Nastiti dan Habibah (2017) di UMSIDA hampir setengah mahasiswa memerlukan layanan bimbingan konseling untuk menyelesaikan masalahnya, penelitian menemukan 25,10 persen bimbingan konseling membantu mahasiswa memecahkan masalah, namun sebagian kecil 19,45 persen membutuhkan untuk berkonsultasi yaitu *sharing* atau curhat dan 11,09 persen beralasan untuk mengarahkan ke pembentukan karakter menjadi pribadi yang lebih baik.

Berdasarkan gambaran informasi di atas diketahui bahwa mahasiswa termasuk salah satu kelompok yang rentan dalam kesehatan mental. Menurut WHO (World Health Organization) kesehatan yang optimal adalah dimana kondisi kesehatan dalam keadaan baik. Sedangkan komponen positif dari kesehatan yang optimal itu adalah *wellness*. WHO pada tahun 2008 melakukan survey, berdasar survey tersebut diketahui bahwa sekitar 15 persen atau sebagian kecil didunia yang sudah mencapai *wellness* pada pola hidupnya (Corbin, C et al., 2006). Beberapa mahasiswa memilih aktif dalam suatu kelompok yang positif adalah untuk mencari kenyamanan bersosialisasi, kebersamaan dan mengembangkan diri, karena jika itu terwujud dalam diri mahasiswa maka akan memberikan pengaruh positif dan lingkungan belajar mahasiswa yang baik.

Dalam teori Myers dkk (2000) mendefinisikan *Wellness* adalah upaya seorang individu untuk mencapai suatu fungsi maksimal dalam tubuh, jiwa dan dalam pikiran dari semua manusia. Dalam mencapai fungsi yang maksimal bisa di capai dengan gaya hidup yang positif. *Wellness* diartikan sebagai suatu proses yang aktif di mana individu melakukan pilihan positif yang dapat meningkatkan pengalaman hidup dan lingkungan sekitar mereka. Menurut Corbin dkk. (2006) *wellness* didefinisikan sebagai intergrasi dari beberapa komponen yang berbeda-beda pada sosial, emosional mental, spiritual dan fisik dimana dapat mengembangkan potensi seseorang untuk meningkatkan kualitas hidup dan memiliki lingkungan yang mendukung potensi mereka.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan melalui wawancara pada bulan Januari 2023 dan Juni 2023 kepada beberapa mahasiswa. Subjek berpendapat pada studi awal jika seseorang berada pada lingkup yang positif (*wellness*) maka akan timbul kenyamanan (*sense of community*) pada dirinya, dan itu penting karena dapat menumbuhkan perasaan juga pikiran yang positif. Berdasarkan penelitian awal juga ditemukan bahwa sebanyak 22 orang merasa kurang maksimal dalam mencapai potensi yang dimiliki dan memilih untuk bergabung pada organisasi ekstra atas dasar keinginannya sendiri. Bahkan terdapat dua orang yang menyatakan bahwa tidak mempunyai banyak teman di kampus. Mereka memerlukan tempat *sharing* terkait pelajaran atau mata kuliah dengan jurusan yang sama dan bisa mendapatkan teman baru selain teman yang mereka dapatkan dikampusnya. Kemudian, mereka memilih organisasi ekstra karena bersifat *fleksibel*, kegiatan lebih beragam, menemukan beberapa teman yang mempunyai hobi sama, dan sistem nya yang tidak terikat.

Berdasarkan hasil studi awal tersebut ditemukan beberapa informasi terkait masalah dalam penelitian ini. Hal tersebut menjadikan mahasiswa mencari kebutuhan dukungan, seperti kemampuan mengelola stress, dukungan teman, penyaluran hobi, dukungan sosial dan memiliki

tempat *sharing* untuk mencapai keberhasilan menyelesaikan tantangannya. Penelitian Baldwin et al., (2017) menyatakan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam tantangan akademis, kesehatan, sosial dan finansial tergantung pada kemampuan mereka menyelesaikan tantangan tersebut dengan mandiri. Keberhasilan itu menjadi dasar terbentuknya *wellness* yaitu kondisi sejahtera mahasiswa yang berlanjut.

Mahasiswa yang bisa aktif dan ikut meluangkan waktu untuk berorganisasi mereka bisa mendapatkan banyak teman. Seperti pada penelitian Cahyorinartri (2019) sumber utama yang dapat mendukung perkembangan mental dan kognitif mahasiswa adalah yang mempunyai kesempatan berinteraksi dengan teman-teman seperti yang akan mereka dapatkan di dalam suatu organisasi. Sehingga mahasiswa yang melibatkan dirinya dalam suatu kelompok atau organisasi dapat memiliki tingkat *wellness* yang tinggi hal ini sejalan dengan salah satu indikator *wellness*. Dalam Rahmat dan Herdi (2013) pertemanan atau persahabatan adalah dimana adanya hubungan antar individu yang berdasar pada komitmen satu dengan yang lainnya dan hasil dari pertemanan akan didapakkannya suatu dukungan sosial yang dimana akan memenuhi tingkat *wellness* dalam diri seseorang.

Menurut Prasetyantoko (2001) organisasi ekstra kampus memiliki beberapa ciri diantaranya, bersifat terbuka, pusat kegiatannya berada di luar kampus, kesamaan ideologi dan sifatnya konsensus. Contohnya Kemapsibaraya, Imamupsi, ILMPI dan lain sebagainya. Dalam organisasi tersebut anggota nya berisikan mahasiswa dari setiap universitas yang berlatar belakang sama yaitu mahasiswa jurusan psikologi. Kegiatan yang dilakukan merupakan penerapan dari ilmu yang didapatkan salah satunya seperti membuat konten mengenai ilmu psikologi, seminar bertema psikologi dengan para ahli, kegiatan bersosialisasi langsung dengan

masyarakat terkait pengembangan ilmu psikologi dan pengembangan ilmu psikologi dari sisi keislaman juga masih banyak kegiatan lainnya.

Dalam organisasi intra kampus dibatasi oleh kampus yang menjadi tempatnya berada, mahasiswa bisa mengembangkan bakat dan minatnya. Misalnya, belajar menyusun kestrukturannya kerja, membentuk divisi, menyalurkan bakat menulis, seni dan sebagainya yang bias mengasah bakatnya. Organisasi ekstra kampus adalah organisasi yang berada di luar birokrasi kampus berperan sebagai organisasi kader dengan gerak dan ruang yang bersekala nasional, sehingga mempunyai jaringan yang lebih kuat dari organisasi intra kampus. Jaringan yang luas membuat mahasiswa mendapatkan relasi yang lebih luas, contohnya mendapat teman baru. Pengembangan wawasan menjadi titik kunci keberhasilan organisasi ekstra kampus, karena pada proses kaderisasi di ekstra adalah wawasan yang mampu membangun dan menumbuhkan rasa nasionalisme, solidaritas dan memberi ruang kenyamanan pada anggota (Nugroho et al., 2020).

Mahasiswa yang mengikuti organisasi ekstra kampus akan mendapatkan lebih pemenuhan karena, dalam berorganisasi mereka bisa mengisi waktu luang, menambah banyak teman, dan jaringan. Apabila seseorang bergabung pada suatu ruang lingkup dan terwujud harapannya juga terikat satu sama lain karena rasa saling memiliki maka akan terwujud pemikiran yang positif terhadap *wellness* pada diri setiap anggota dan dorongan positif pada saat kegiatan belajar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Purnama (2020) selain mendapatkan *wellness* yang positif mahasiswa yang mengikuti organisasi ekstra kampus berada pada kategori tinggi yaitu 75,75 persen dan tingkat belajar mahasiswa yang tinggi yaitu 75,75 persen. Hasilnya bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi ekstra kampus selain mendapatkan kenyamanan dan *wellness* yang positif mereka juga mempunyai tingkat konsentrasi belajar yang tinggi

Dalam suatu organisasi perlu adanya kenyamanan sehingga membuat para anggota atau mahasiswa yang bergabung dengan kelompok tersebut mendapatkan rasa diakui, dianggap dan diperlukan oleh satu sama lain. Dalam penelitian Rehman dkk. (2014) menyatakan bahwa *sense of community* bisa mendorong kesejahteraan *wellness*, dimana *wellness* adalah seseorang yang memiliki pola hidup seimbang untuk mencapai kehidupan yang lebih optimal secara mental dan fisik. Definisi *sense of community* menurut McMillan dan Chavis (1986) *sense of community* adalah perasaan dimana setiap anggota dalam suatu kelompok memiliki rasa keterikatan, perasaan setiap anggota penting bagi satu sama lain, merasa dirinya dianggap didalam kelompok dan mempunyai keyakinan bahwa kebutuhan setiap anggota kelompok akan terpenuhi melalui komitmen yang dibangun bersama. *Sense of community* mempunyai manfaat yang positif bagi individu maupun organisasi atau komunitas, dimana *sense of community* yang ada dalam individu adalah dapat berkontribusi dalam identitas sosial dan perkembangan pribadi seseorang.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widyastuti dan Maryam (2019) mengenai *sense of community* dan *wellness* pada mahasiswa terdapat hubungan yang signifikan antara *wellness* dan *sense of community*, mahasiswa yang bisa bersosialisasi dengan baik maka akan lebih mudah mencapai kondisi sejahtera, baik mental dan fisik diri mereka. Fokus organisasi ekstra dalam penelitian saya adalah organisasi yang mempunyai latar belakang psikologi yang dimana dalam organisasi tersebut tergabung mahasiswa jurusan psikologi dari berbagai universitas.

Peneliti tertarik dengan penelitian mengenai hubungan *sense of community* dengan *wellness* pada organisasi ekstra kampus. Pada penelitian sebelumnya hanya dilakukan dengan subjek terbatas untuk mahasiswa di dalam satu universitas saja, sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian pada responden yang lebih luas untuk mendapatkan

hasil yang optimal penelitian yang dilakukan pada mahasiswa satu universitas ini dilakukan oleh Widiyastuti di UMSIDA (Widyastuti & Maryam, 2019). Selain itu dalam penelitian sebelumnya *sense of community* lebih sering dikaitkan dengan *well-being*, *sense precence* dan *self-efficacy*, bukan dengan *wellness*. Dan penelitian saya dilakukan pada suatu organisasi ekstra kampus yang dimana terdapat mahasiswa-mahasiswa dari setiap universitas maka responden dalam penelitian ini akan lebih luas dan akan mendapatkan informasi yang lebih banyak untuk memastikan apakah terdapat hubungan antara *sense of community* dengan *wellness* pada organisasi ekstra kampus.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pemaparan fenomena diatas terkait dengan hubungan *sense of community* dengan *wellness* pada organisasi ekstra kampus, maka dapat ditarik rumusan masalah. “Apakah terdapat hubungan antara *sense of community* dengan *wellness* pada organisasi ekstra kampus ?”.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *sense of community* dengan *wellness* pada organisasi ekstra kampus.

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan mendapatkan manfaat sebagai berikut ini :

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan yang berkenaan dengan Ilmu Psikologi khususnya berkenaan dengan *sense of community* dan *wellness*. Kemudian, penelitian

ini kedepannya dapat memberikan manfaat sebagai bahan referensi dan tambahan literatur terkait hubungan *sense of community* dengan *wellness* pada Mahasiswa.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi informasi kepada para anggota organisasi ekstra kampus bahwa pentingnya *wellness* bagi setiap individu. Kemudian, penelitian ini diharapkan menjadi informasi kepada pengurus organisasi ekstra kampus akan pentingnya *sense of community* yang baik dalam suatu organisasi. Selanjutnya, peneliti berharap penelitian ini akan menjadi alternatif solusi yang berkaitan dengan *wellness* dan *sense of community* bagi para mahasiswa, institusi maupun anggota organisasi ekstra sebagai bentuk penyelesaian masalah yang dialami oleh para mahasiswa.

