

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kehidupan dunia merupakan perjalanan panjang yang ditempuh individu sebagai makhluk hidup. Dalam laporan Badan Pusat Statistik (BPS) dinyatakan bahwa umumnya masyarakat Indonesia menjalani kehidupan hingga usia tujuh puluh tahun (Badan Pusat Statistik (BPS), 2023). Merupakan hal wajar ketika individu mengharapkan banyak hal baik menyertai perjalanan hidup mereka. Ketentraman hidup dalam bermasyarakat, kelancaran pendidikan, kesuksesan karier, keharmonisan dalam keluarga, keakraban dengan rekan-rekan, kematangan finansial, sampai kebebasan dalam menjalankan keyakinan yang dianut. Tiap individu memiliki gambaran berbeda-beda terhadap kehidupan ideal yang dianggap dapat memuaskan hati.

Mengacu pada bahasan ilmu perkembangan manusia, Santrock (2019) memaparkan bahwa dalam menjalani kehidupan, individu akan melewati beberapa fase, yakni: 1) fase prakelahiran, 2) fase bayi, 3) fase anak-anak, 4) fase remaja, dan 5) fase dewasa, yang secara lebih lanjut dikategorikan menjadi fase dewasa awal, fase dewasa madya, serta fase dewasa akhir hingga berujung pada kematian. Pada setiap fase, individu memiliki tugas perkembangan yang apabila diselesaikan dengan baik akan membawa individu pada kehidupan yang bahagia tanpa masalah yang berarti (Putri, 2019).

Salah satu bentuk tugas perkembangan adalah peralihan status dari siswa menjadi mahasiswa dengan menempuh pendidikan jenjang tinggi bagi individu yang berada di fase dewasa awal. Dewasa awal itu sendiri merupakan fase peralihan di mana akhirnya individu menginjak usia dewasa setelah melewati fase remaja. Disebutkan dalam teori perkembangan manusia bahwa ketika menginjak fase dewasa awal, individu sedang berada pada rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2019). Kemudian Paramita (2010) dalam penelitiannya mengungkapkan rata-rata mahasiswa jenjang strata-1 di Indonesia adalah mereka yang

berusia 18-24 tahun, maka tepat jika dikatakan mahasiswa adalah tugas perkembangan pada fase dewasa awal.

Dewasa awal menjadi masa di mana individu siap menerima peran, tanggung jawab, dan kedudukan baru dalam struktur masyarakat (Putri, 2019). Merupakan hal yang megkhawatirkan, saat ini banyak gejala di masyarakat yang menunjukkan sulitnya menjalankan tugas yang serba baru tersebut, termasuk tugas sebagai mahasiswa. Pada Oktober 2019, survey terhadap mahasiswa di Kota Bandung oleh psikiater dr. Teddy Hidayat Sp.KJ. (K) memunculkan data sebesar 30.5% mahasiswa mengalami depresi. 20% di antaranya berpikir serius untuk mengakhiri hidup dengan bunuh diri, bahkan 6% nya mengaku sudah pernah melakukan percobaan bunuh diri (Hastanto, 2019).

Dilansir dari *CNN Indonesia*, pada 22 Agustus 2021, AN, seorang mahasiswa Institut Teknologi Bandung (ITB) ditemukan meninggal bunuh diri di kamar kos yang ditempatinya. Pada laman berita, dicantumkan imbauan pencegahan bunuh diri dan anjuran mengunjungi layanan psikologi yaitu Pijar Psikologi dan Yayasan Sehat Mental Indonesia bagi mahasiswa yang merasakan stress dan depresi (CNN, 2021).

Diungkap oleh merdeka.com, pada Kamis, 2 Maret 2023 seorang mahasiswa Universitas Jambi dengan inisial GR ditemukan tewas bunuh diri. Dugaan polisi, mahasiswa memilih untuk mengakhiri hidupnya sebab tidak sanggup menghadapi masalah kompleks berupa kendala penyusunan skripsi serta masalah percintaan dengan sang kekasih (Hidayat, 2023). Berselang enam hari dari kejadian, tepatnya pada 8 Maret 2023, kabar mahasiswa tewas dengan cara bunuh diri kembali terkuak. MPD, seorang mahasiswa semester 8 Universitas Indonesia mengakhiri hidupnya tiga hari menjelang pelaksanaan wisuda. Saksi menyatakan bahwa sebelum kejadian, saksi menerima curhatan mengenai kesulitan MPD dalam urusan ekonomi dan hubungan dengan keluarga (Prawira, 2023).

Fenomena yang telah dipaparkan memiliki keterkaitan erat dengan ketidakpuasan mahasiswa terhadap hidup yang dijalani, sehingga tepat untuk membahasnya melalui variabel kepuasan hidup menurut ilmu psikologi. Kepuasan hidup yang dikenal juga dengan istilah *Life Satisfaction* (LS) merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu selama menjalani kehidupan (Diener & Diener, 2008). Kepuasan hidup merupakan cerminan atas penilaian yang menyeluruh terhadap kehidupan (Rajak, 2014).

American Psychological Association (APA) memandang kepuasan hidup berdasarkan tingginya kualitas hidup individu sehingga mampu menemukan makna hidup. Individu dengan kepuasan hidup yang tinggi menyadari emosi menyenangkan lebih mendominasi dirinya selama periode kehidupan berlangsung (Diener, 1984). Syaiful & Bahar (2017) mendeskripsikan individu yang merasa puas atas kehidupannya adalah individu yang dapat memahami adanya tujuan penting dalam hidup serta berhasil untuk mencapai tujuan tersebut.

Mahasiswa dengan kepuasan hidup yang tinggi mengaku menerima banyak konsekuensi menyenangkan. Diterima dan mendapat dukungan sosial, rendah kemungkinan terkena gangguan *neuroticism*, peringkat akademik yang baik, kematangan emosional sehingga terhindar dari masalah afek mau pun perilaku, serta kematangan fungsi interpersonal dan kognitif (Oladipo dkk., 2013). Sebaliknya, tingkat kepuasan hidup yang rendah pada mahasiswa menyebabkan penurunan performa akademik, hingga dapat memunculkan kecenderungan mengalami distress, gangguan kecemasan, bahkan depresi (Malik dkk., 2013).

Melihat esensi untuk mencapai kepuasan hidup, maka perlu mengkaji faktor-faktor yang dapat menjadi penentu tinggi atau rendah kepuasan hidup pada mahasiswa. Wawancara terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati menunjukkan bahwa 8 dari 10 (80%) mahasiswa merasa tidak puas akan kehidupannya. Pertanyaan wawancara disusun

berdasarkan indikator kepuasan hidup menurut Diener & Diener (2008), yakni penilaian terhadap kehidupan saat ini dan evaluasi atas kehidupan yang telah lalu.

Tabel 1. 1

Demografi Narasumber Studi Awal

Demografi	Kategori	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-laki	2
	Perempuan	8
Angkatan Kuliah	2019	1
	2020	3
	2021	2
	2022	2
	2023	2

Delapan mahasiswa yang tidak merasa puas akan kehidupan memiliki skor rendah di mayoritas pertanyaan yang diberikan. Delapan mahasiswa tersebut mengaku memiliki banyak penyesalan atas kehidupan di masa lalu. Dengan penyebab yang beragam, seperti hubungan tidak harmonis dengan orang tua, minim prestasi, dan tidak optimal dalam menempuh pendidikan. Perasaan menyesal pada diri mahasiswa tidak dipungkiri mempengaruhi penilaian terhadap kepuasan hidup saat ini. Sebagaimana 5 dari 8 mahasiswa dengan skor kepuasan hidup rendah menganggap kehidupan saat ini tidak dalam kondisi yang baik, jauh dari pencapaian yang ditargetkan, kehidupan yang tidak memenuhi standar puas para mahasiswa. Sedangkan 3 mahasiswa dengan kepuasan hidup rendah lainnya mengaku memiliki kehidupan yang lebih baik di masa kini meski memiliki penyesalan di masa lampau.

Rata-rata mahasiswa yang berpartisipasi dalam studi awal penelitian memiliki masalah di satu atau dua domain kehidupan yang kemudian mempengaruhi kepuasan terhadap domain kehidupan yang lain. Domain kehidupan yang dianggap penting oleh seluruh subjek adalah pencapaian akademik. Adapun domain-domain kehidupan lainnya terkait hubungan dengan teman sebaya, keharmonisan keluarga, finansial, serta kesehatan.

Masalah kepuasan hidup perlu diberi perhatian dengan serius. Mengingat dalam keseharian, mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung giat membahas terkait

keadaan mental yang sehat, termasuk upaya-upaya mencapai kesejahteraan psikologis.

Namun hasil studi awal yang telah dilakukan justru menunjukkan bahwa keadaan mahasiswa psikologi itu sendiri berada di tingkat yang rendah dalam hal kepuasan hidup.

Studi awal yang dilakukan peneliti mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan rata-rata mahasiswa menilai dirinya belum puas akan kehidupan secara keseluruhan. Rendahnya kepuasan hidup menjadi hasil akhir dari proses penilaian secara menyeluruh dengan mempertimbangkan ketidakpuasan dalam beberapa aspek terkait aspek psikologis diri, pertemanan, domisili / tempat tinggal, hingga pendidikan (Novianti & Alfiasari, 2017). Penelitian Kiswantomo & Theofanny (2021) terhadap mahasiswa Program Studi S1 Psikologi pada salah satu Universitas di Kota Bandung menunjukkan bahwa 45.83% mahasiswa memiliki kepuasan hidup yang rendah, sebuah kondisi yang mengkhawatirkan sebab lulusan Psikologi akan menjadi ilmuwan maupun praktisi yang berperan sebagai *helper* masyarakat. Sedangkan tingkat kepuasan hidup yang tinggi dibutuhkan agar dapat berfungsi optimal sebagai *helper*.

Di sisi lain, hasil studi awal bertentangan dengan banyaknya fakta yang menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan individu, semakin tinggi pula tingkat kepuasannya (Aini & Fahriza, 2020). Waskito dkk., (2018) menemukan pada sebagian besar individu yang berkesempatan menempuh pendidikan di perguruan tinggi memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Linsiya (2015) menjelaskan, mahasiswa di Indonesia, baik mahasiswa strata 1 maupun strata 2 memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Penelitian terhadap mahasiswa muslim di Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori tinggi dan sedang dalam hal kepuasan hidup (Ramdani dkk., 2022). Pernyataan demikian semakin kuat dengan melihat hasil penelitian Isfahani & Sumaryanti (2021) bahwa lebih banyak mahasiswa di Kota Bandung yang memiliki tingkat kepuasan tinggi dibanding mahasiswa dengan kepuasan hidup yang rendah.

Mengaitkan fenomena di lapangan dengan hasil kajian literatur, peneliti mengasumsikan adanya peranan atribusi optimistik dalam menentukan tingkat kepuasan hidup mahasiswa. Atribusi optimistik digambarkan dengan keadaan, di mana saat individu menghadapi peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan, individu akan menganggap peristiwa yang terjadi memiliki pengaruh dari faktor eksternal, bersifat tidak stabil / temporal, dan memandang keadaan negatif sebagai hal yang tidak berlaku secara general (Gordeeva & Osin, 2011).

Istilah atribusi itu sendiri biasa digunakan dalam menjelaskan proses mencari tahu penyebab dari perilaku orang lain dengan outputnya berupa pengetahuan terkait karakteristik stabil dari orang tersebut (Rahman, 2013). Atribusi dikenal juga dengan sebutan atribusi sosial atau kausal atribusi. Kusumawardani (2019) mendefinisikan atribusi sosial sebagai suatu proses menjelaskan dan menarik kesimpulan perihal penyebab terjadinya suatu peristiwa. Atribusi merupakan proses yang dilakukan untuk mencari jawaban atas pertanyaan mengenai apa sebab dari kemunculan perilaku, baik perilaku orang lain ataupun perilaku diri sendiri (Samsuar, 2019).

Atribusi menjadi hal krusial dalam menentukan tingkat kepuasan hidup mengingat manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan sosialisasi dan interaksi. Saat menjadi mahasiswa, kebutuhan terhadap dua hal yang telah disebutkan semakin meningkat dan terjadi dalam lingkup yang lebih luas. Interaksi dengan rekan sesama mahasiswa, dosen, pekerja di perguruan tinggi, keluarga di rumah, atau interaksi dengan tetangga di perantauan dengan karakter dan budaya yang beraneka ragam. Sedangkan dalam sebuah interaksi, kerap timbul suatu perbedaan, beda pandangan maupun kepentingan yang menjadi awal kehadiran konflik yang lebih besar (Nurjanah & Hanifuddin, 2022).

Menggali gaya-gaya dari atribusi akan membantu dalam memahami adanya sebab dari setiap perilaku, sedangkan untuk memahami sebab itu, tergantung dari bagaimana

individu mempersepsikan peristiwa yang terjadi (Sahrah, 2011). Gaya atribusi dapat menjelaskan bagaimana keberhasilan atau kegagalan dalam proses belajar mereka dipengaruhi oleh sebab dari dalam diri atau luar diri (Marliani, 2018). Dengan demikian, cara mahasiswa mengatribusikan setiap kejadian selama masa kuliah akan mempengaruhi bagaimana anggapan, pikiran, sampai dengan emosi mereka terhadap lingkungan mereka sendiri.

Atribusi optimistik bukan merupakan satu-satunya faktor penentu tingkat kepuasan hidup seorang mahasiswa. Eryilmaz et al. (2021) menjelaskan bahwasanya di antara faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup, salah satunya ialah *flow experience* (pengalaman optimal). Individu dapat dikatakan mengalami *flow experience* ketika merasa bahwa kegiatan yang dijalankan merupakan sebuah tantangan yang perlu untuk dihadapi, memiliki keterlibatan penuh pada aktivitas yang tengah berlangsung, memiliki kesempatan untuk melakukan pengembangan keterampilan berkaitan dengan aktivitas yang dijalani, serta mendapat umpan balik mengenai kegiatan yang dilakukan (Afifah, 2019).

Lesmana (2019) menjelaskan untuk bisa mencapai *flow* pada mahasiswa perlu memiliki pengetahuan akan diri sendiri serta kemampuan yang baik dalam mengatasi tantangan, khususnya tantangan akademik. Hasil penelitian Lesmana mendukung pernyataan Csikszentmihalyi (2014) yang menggambarkan *flow* sebagai kemampuan untuk menikmati tantangan sebab mampu menguasai tantangan tersebut, *flow* merupakan keterampilan mendasar yang penting untuk *self-development* individu.

Sebagaimana yang telah dipaparkan, peneliti menemukan pertentangan hasil penelitian mengenai tingkat kepuasan hidup. Sehingga pada kesempatan ini, peneliti tertarik untuk mengkaji kembali kepuasan hidup pada mahasiswa dengan menambahkan atribusi optimistik dan *flow experience* sebagai variabel independent yang mempengaruhinya. Peneliti juga menemukan minimnya artikel tersedia mengenai hubungan antara gaya atribusi terhadap

kepuasan hidup, mau pun hubungan *flow experience* terhadap kepuasan hidup, sehingga peneliti berharap penelitian ini dapat menambah literatur yang mendukung pernyataan adanya hubungan di antara variabel. Dengan demikian, peneliti memilih untuk mengkaji perihal “Pengaruh atribusi optimistik dan *flow experience* terhadap kepuasan hidup mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, dapat dirumuskan pertanyaan dari penelitian ini, adalah:

1. Apakah atribusi optimistik dan *flow experience* berpengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah atribusi optimistik berpengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah *flow experience* berpengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh atribusi optimistik dan *flow experience* terhadap kepuasan hidup mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui pengaruh atribusi optimistik terhadap kepuasan hidup mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh *flow experience* terhadap kepuasan hidup mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Terdapat kegunaan teoretis dan juga praktis yang bisa dimanfaatkan dari penelitian yang dilakukan:

Kegunaan Teoritis

Secara umum hasil penelitian dapat memberikan pengetahuan baru bagi para pembaca. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan dan gambaran dalam kajian ilmu Psikologi khususnya Psikologi Sosial, Psikologi Positif, Psikologi Kognitif, dan Psikologi Pendidikan sebab bahasan yang diungkap terkait atribusi optimistik, *flow experience*, dan kepuasan hidup pada tingkat mahasiswa. Selain itu, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk peneliti-peneliti selanjutnya, terkhusus pada peneliti yang tertarik pada topik kepuasan hidup.

Kegunaan Praktis

1. Bagi mahasiswa

Penelitian diharapkan mampu membangun kesadaran dalam diri para mahasiswa mengenai pentingnya memperhatikan dan mengoptimalkan aspek-aspek yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup, termasuk saat memegang status sebagai mahasiswa. Penelitian mengenai kepuasan hidup akan berguna untuk merefleksi pengalaman mahasiswa di perguruan tinggi, meningkatkan kesejahteraan, dan mendukung perkembangan akademik yang optimal.

2. Bagi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Melalui penelitian ini diharapkan mampu menyajikan informasi bagi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung selaku pengelola pendidikan bagi mahasiswa untuk dapat membentuk sistem atau membuat program dan kebijakan yang memfasilitasi mahasiswa untuk mencapai kepuasan hidup yang tinggi.