

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Setiap orang akan melewati masa perkembangan dari masa anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Pada setiap masa tersebut setiap orang akan menjalankan tugas-tugas perkembangannya. Dalam kajian ilmu psikologi tahap perkembangan dewasa dibagi menjadi tiga yaitu dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir (Herawati & Hidayat, 2020). Menurut Halfon (Herawati & Hidayat, 2020) dewasa awal memiliki peluang yang besar untuk mengeksplorasi diri, tetapi juga menghadapi tantangan yang besar. Masa dewasa awal sendiri adalah masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, tentunya dalam masa peralihan ini seseorang mengalami banyak tekanan karena pada masa ini seseorang mulai memiliki tanggung jawab dan kedudukan dalam masyarakat, terlibat dalam hubungan sosial, dan hubungan dengan lawan jenis.

Menurut Jannah dkk.,( 2021) masa dewasa awal merupakan periode transisi di mana seseorang mulai mengalami kemandirian, baik dalam hal ekonomi maupun kebebasan untuk mengambil keputusan sendiri, serta memiliki pandangan yang lebih realistis terhadap masa depan. Berdasarkan pernyataan tersebut kita dapat mengetahui bahwa karakteristik yang dimiliki mahasiswa menandakan bahwa mahasiswa dapat digolongkan dalam masa dewasa awal yang memiliki berbagai tugas perkembangan yang harus dijalani yaitu mahasiswa memiliki tugasnya untuk menyelesaikan tugas perkuliahan, dan menjalin hubungan sosial dengan orang-orang disekitarnya seperti di lingkungan kampus maupun di lingkungan rumahnya. Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun Menurut Hurlock (Putri, 2018) . Herawati & Hidayat, (2020) Menjadi dewasa juga memiliki tantangan tersendiri yaitu juga dikatakan sebagai masa sulit bagi seorang individu karena pada masa ini seseorang

dituntu untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat berdiri sendiri.

Pada masa dewasa awal individu diharapkan mampu mandiri dalam kehidupan. kondisi perekonomian individu yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras ataupun perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan yang mempersempit kesempatan individu untuk memperoleh kesempatan hidup yang layak dapat berujung pada frustrasi dan stress pada individu (Iftikar dkk., 2019). Situasi tersebut tentunya mempengaruhi keadaan fisik maupun psikis mahasiswa, Putri, (2018) mengatakan Secara fisik, seorang dewasa awal menunjukkan penampilan yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak. Mereka memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat, dan proaktif. Namun dengan segala tuntutan yang dirasakan mahasiswa serta tanggung jawab yang harus ia emban membuat mahasiswa seringkali mengalami, stres Kholidah dan Alsa (Farida Intani & Indati, 2017) menemukan sumber stres pada individu usia dewasa awal khususnya mahasiswa, yaitu diantaranya berupa ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, manajemen diri yang kurang baik, adaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan kehidupan baik dari dalam maupun luar kampus, dan desakan untuk menyelesaikan studi tepat waktu.

Dalam jurnal penelitian yang berjudul “Pengalaman Mahasiswa Dalam Mengatasi stress” yang di tulis oleh Ardi dkk., (2021) mengungkap bahwa mahasiswa yang mengalami gejala depresi akan merasakan sedih, merasa kesepian, putus asa dalam berharap terhadap sesuatu, mengisolasi diri, dan menimbulkan ketidaknyaman fisik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Lubis (Ardi dkk., 2021) yang mengatakan bahwa Gangguan depresi biasanya menunjukkan gejala masalah yang meliputi gangguan emosi, motivasi, fungsional, dan gerakan tingkah laku serta kognisi. Tentunya bagi mahasiswa gangguan psikologis yang berupa depresi dapat

menghambat produktifitas nya sebagai mahasiswa sehingga kegiatannya dalam belajar atau menjalankan tanggung jawabnya menjadi terhambat dan tidak maksimal.

Selain dampak dari depresi yang sudah disebutkan sebelumnya, dampak paling buruk dari depresi adalah bunuh diri. Dalam kompas.id menyebutkan bahwa Pada awal Oktober 2023 ini, dua kasus bunuh diri mahasiswa di sebuah perguruan tinggi di Yogyakarta dan Semarang, Jawa Tengah, terkuak di media. Ini bukanlah kasus baru karena selama beberapa tahun terakhir, kasus serupa mudah ditemukan di berbagai perguruan tinggi Indonesia, baik negeri maupun swasta. Kasus pertama terjadi di universitas swasta ternama di Yogyakarta pada Senin, 2 Oktober 2023, dan kasus kedua yaitu terjadi pada universitas negeri di Semarang pada Selasa, 10 Oktober 2023. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi prevalensi bunuh diri di Indonesia mencapai 2,6 per 100.000 penduduk atau termasuk rendah. Perkiraan ini dibuat karena Indonesia tidak melaporkan angka bunuh diri pasti yang terjadi. Dengan jumlah penduduk mencapai 270 juta, maka diperkirakan ada 7.000 kasus bunuh diri setiap tahun. Munculnya pikiran bunuh diri itu umum nya terkait sejumlah faktor psikososial, seperti pelecehan di masa kanak-kanak, munculnya gejala depresi, terlibat dalam perkelahian fisik, dan performa akademik yang buruk. Selain itu, faktor sosial-lingkungan juga bisa memicu munculnya ide bunuh diri, seperti tinggal serumah dengan orangtua atau wali dan keterlibatan yang rendah dalam kegiatan agama terorganisasi.

Dari fenomena yang terjadi, depresi dapat disebabkan oleh ketidakpuasan yang dimiliki seseorang, hal ini sejalan dengan pendapat Myers dan Diener (Agung dkk., 2023) yang mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai kepuasan hidup yang rendah, maka hidup dipandang rendah, sehingga hampir semua peristiwa yang terjadi dipandang sebagai suatu hal tidak menyenangkan yang mengakibatkan munculnya emosi yang tidak menyenangkan seperti depresi, kecemasan dan kemarahan. Diener dkk.,(Khotimah dkk., 2023) mengemukakan bahwa kepuasan hidup tidak

hanya terjadi ketika individu menilai dirinya secara keseluruhan. Kepuasan hidup dapat juga terjadi ketika individu merasa puas dengan domain spesifik pada area kehidupan seperti pendidikan, hubungan interpersonal, dan aktivitas luang. Artinya ketika seseorang mengalami kegagalan dalam pendidikan atau pekerjaan, gagal dalam menjalani hubungan dengan teman atau pasangan, dan waktu yang sedikit untuk bersenang-senang karena tekanan dari tanggung jawab yang ia emban akan mempengaruhi kepuasan hidup yang ia rasakan.

Menurut Diener (Saputro, 2017), kepuasan hidup merupakan suatu proses penilaian kognitif yang membandingkan hal yang terjadi dalam hidup individu dengan standar yang dimiliki. Dengan kata lain, kepuasan hidup adalah penilaian mengenai kualitas individu sesuai dengan kriteria yang diinginkan oleh individu tersebut. Seligman (Saputro, 2017) mengatakan Emosi positif dapat meliputi emosi positif pada masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Emosi positif pada masa depan ditunjukkan dengan adanya optimisme, kepuasan, harapan, keyakinan, dan kepercayaan. Emosi positif pada masa sekarang ditunjukkan dari perasaan senang, semangat, dan mengalir. Kemudian, emosi positif pada masa lalu meliputi perasaan puas, rasa bersyukur atau menerima, kelegaan, kebanggaan, kesuksesan, dan kedamaian. Dalam kata lain hal tersebut menekankan bahwa pentingnya melihat kehidupan dari sudut pandang yang menyeluruh mencakup segala aspek dan dimensi dari kehidupan.

Setelah melakukan wawancara pada 10 Mahasiswa semester 1, 3, 5, dan 7 dari beberapa Prodi di Universitas Islam 45 Bekasi yang dilakukan pada tanggal 27 sampai 29 November 2023 dapat diketahui bahwa sembilan dari sepuluh mahasiswa yang diwawancara mengalami ketidakpuasan hidup. Menurut wawancara yang dilakukan, Mahasiswa mengalami tekanan eksternal maupun internal seperti hubungan nya dengan , atau keinginan dari dirinya sendiri untuk mampu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga atau memenuhi kebutuhannya sendiri, hal ini memicu stres pada mahasiswa dan mempengaruhi kepuasan hidup pada Mahasiswa.

Mahasiswa juga mengalami tekanan dalam perkuliahan seperti banyaknya tugas kuliah atau tuntutan menyelesaikan perkuliahan membuat mahasiswa terbebani dan berujung pada stres, namun banyaknya tekanan dan tuntutan yang dialami mahasiswa tidak akan membuat mahasiswa tidak puas dengan kehidupannya jika memiliki rasa syukur dan dukungan sosial. Hal ini diketahui ketika menyelesaikan wawancara, salah satu responden yang memiliki kebersyukuran dan dukungan sosial merasa puas dalam hidup yang dijalani walaupun banyak tekanan yang dialami, sedangkan mahasiswa yang memiliki kebersyukuran namun tidak memiliki dukungan sosial atau sebaliknya cenderung kurang puas dengan hidup yang dijalannya.

Sebagai mahasiswa yang masuk dalam kategori dewasa awal, tentunya memiliki banyak tekanan dari tanggung jawab yang di emban dan tuntutan dari segi akademik maupun sosial. Selain tanggung jawab dan tuntutan, mahasiswa juga memiliki banyak keinginan yang tentunya tidak dapat sepenuhnya bisa dicapai dengan mudah, mahasiswa dalam fase dewasa awal juga merasa bahwa dirinya harus mampu membantu keluarga karena ia merasa dirinya sudah dewasa dan seharusnya mampu menafkahi dirinya sendiri. Banyaknya tekanan yang dialami dari dalam diri maupun lingkungan sekitar, dan banyaknya hal yang belum bisa dicapai membuat seseorang kurang bersyukur dengan hidup yang dijalannya, selain itu dukungan dari orang-orang disekitarnya juga sangat diperlukan agar seseorang mampu bertahan meski di dalam hidupnya banyak tekanan dan banyak kegagalan yang dialami.

Ketika seseorang tidak bersyukur dengan kehidupan yang dijalani dan kurangnya dukungan dari orang-orang disekitarnya, maka dapat dikatakan orang tersebut kurang puas dengan hidup yang ia jalani. Menurut Diener dkk., (1985) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *life satisfaction* atau kepuasan hidup diantara seperti ras, pekerjaan, penghasilan, usia, pendidikan, pernikahan dan keluarga, jenis kelamin, aktivitas, kepribadian, peristiwa, hubungan sosial, dan agama.

Diantara faktor yang sudah ada, agama menjadi salah satu faktor yang penting bagi manusia, karena agama membantu manusia memaknai kegagalan yang dialami dan hal ini mampu membuat manusia bersyukur atas hidup yang ia jalani walaupun banyak kegagalan yang dialami. dengan rasa Syukur rasa kepuasan hidup juga akan meningkat hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Saliha & Halimah, (2023) yang menemukan bahwa kebersyukuran berpengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang. Selain kebersyukuran, hubungan sosial yang dapat diartikan sebagai dukungan sosial juga menjadi faktor penting bagi manusia. Menurut Sarason (Estiane, 2015) dukungan sosial yang diterima individu berasal dari lingkungan keluarga dan teman sebaya. Artinya dukungan sosial bisa didapatkan dilingkungan keluarga maupun dilingkungan bermain atau lingkungan sekolah.

Kebaruan dalam penelitian ini, peneliti membandingkan dengan penelitian sebelumnya yaitu, kebersyukuran, dukungan sosial, harga diri, dan kepuasan hidup pada mahasiswa S1. yang dilakukan oleh Kong dkk.,(2015). kebaruan yang akan peneliti lakukan dalam penelitian ini adalah lokasi dalam penelitian ini. Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan karena berdasarkan dari latar belakang serta fenomena yang terjadi, dan dari hasil wawancara yang dilakukan dapat diketahui bahwa seorang mahasiswa pada fase dewasa awal memiliki banyak tekanan serta memiliki banyak keinginan yang tidak mudah untuk dicapai. Tangung jawab yang diemban, perasaan bahwa dirinya sudah dewasa dan harus mampu membiayai dirinya sendiri serta membantu perekonomian keluarga menjadi penyebab mahasiswa pada fase dewasa awal kurang puas dengan hidup yang ia jalani dan kurangnya kepuasan hidup akan menyebabkan stres dan depresi pada mahasiswa, sehingga menghambat produktivitas pada mahasiswa yang menyebabkan kinerja mahasiswa dalam menjalankan tanggung jawab perkuliahan menjadi tidak maksimal.

Seseorang akan merasa puas dengan hidup yang dijalani apabila ia mampu mensyukuri segala aspek dalam hidupnya, seperti kegagalan

maupun keberhasilan yang ia capai, selain rasa syukur dukungan dari orang-orang disekitarnya seperti keluarga,teman, dan orang yang berarti juga mampu membantu seseorang mencapai kepuasan dalam hidup. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti ” *Kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap kepuasan*” peneliti tertarik melakukan penelitian di Universitas Islam 45 Bekasi karena dari hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa dari beberapa prodi semester 1, semester 3, semester 5, dan semester 7 terdapat tekanan yang mempengaruhi kepuasan hidup pada mahasiswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang sudah dipaparkan diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kebersyukuran, dukungan sosial dan kepuasan hidup Mahasiswa Universtas Islam “45” Bekasi?
2. Apakah ada hubungan kebersyukuran dengan kepuasan hidup mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi?
3. Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kepuasan hidup mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi?
4. Apakah ada pengaruh kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas islam “45” Bekasi?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui gambaran deskripsi kebersyukuran, dukungan sosial dan kepuasan hidup mahasiswa Universtas Islam “45” Bekasi.
2. Mengetahui hubungan kebersyukuran dengan kepuasan hidup mahasiswa Universtas Islam “45” Bekasi.
3. Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kepuasan hidup mahasiswa Universtas Islam “45” Bekasi.
4. Mengetahui pengaruh kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universtas Islam “45” Bekasi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini mampu bermanfaat sebagai sumber pendukung dan dapat memberikan sumbangan pengetahuan mengenai pengaruh kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup, serta dapat menjadi ide maupun saran untuk perkembangan dan wawasan dalam penelelitan selanjutnya baik dalam ranah psikologi, sosial, dan Pendidikan.

##### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat secara praktis dari penelitian ini adalah, mahasiswa dapat mengetahui pengaruh kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup, sehingga mahasiswa dapat mencapai kepuasan hidup sehingga tidak mengalami depresi dalam menghadapi tekanan. Selain itu penelitian dapat dijadikan landasan bagi penelitian selanjutnya sebagai informasi dan pemahaman terhadap mahasiswa mengenai pengaruh kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup.