

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Mahasiswa merupakan individu yang mengalami masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dengan banyak perubahan tugas-tugas dan tanggung jawab yang akan dihadapi. Mahasiswa termasuk ke dalam masa dewasa transisi karena pada umumnya mahasiswa berusia sekitar 18-25 tahun (Hurlock, 1990). Smolak (1993) mengatakan, mahasiswa tidak dapat dikatakan sebagai remaja, ataupun dewasa. Erikson menyatakan bahwa terdapat perbedaan tugas perkembangan antara remaja akhir dan dewasa awal. Tugas perkembangan remaja akhir lebih mengarah kepada mencari identitas diri atau jati diri, sedangkan tugas perkembangan dewasa awal adalah mencari pasangan hidup, mencari pekerjaan dan terjadinya perubahan peran (Erikson, dalam Papalia, Olds, Feldman, 2008).

Banyaknya perubahan yang terjadi pada saat dewasa transisi menyebabkan individu harus menyesuaikan diri pada perubahan-perubahan tersebut. Tahap dewasa transisi merupakan periode eksplorasi, dimana individu memiliki kesempatan untuk melakukan segala kemungkinan dan juga kesempatan untuk melakukan hal-hal baru dan cara hidup yang berbeda. Dewasa transisi juga tahap dimana individu bukan lagi remaja tetapi mereka belum siap dalam melaksanakan tugas-tugas orang dewasa (Amet, 2000, 2004; Furtenberg et al., 2005 dalam Papalia, Olds, Feldman, 2009).

Sebagai individu yang memasuki masa transisi, individu menghadapi berbagai konflik. Penelitian Voitkane (2001, dalam [www.ispaweb.org](http://www.ispaweb.org)) terhadap 607 mahasiswa tahun pertama Universitas Latvia, mendapatkan hasil bahwa 52,6 persen mahasiswa mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan baru. Konflik menekan yang dialami mahasiswa lainnya adalah perpisahan dengan orang tua, perpisahan dengan sahabat, perpindahan tempat tinggal, perubahan sistem pendidikan, dan pertentangan sistem penilaian (Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990). Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan dengan konflik menekan lainnya seperti konflik hubungan dengan pacar, rendahnya prestasi akademik, konflik dengan orang tua atau teman sebaya (Blau, 1996), dan masalah keuangan (Furr, Conell, Westefeld, dan Jenkins, 2001). *National Health Ministries* di Amerika juga mengatakan mahasiswa memiliki banyak sumber stress, antara lain adalah tekanan akademis, perubahan lingkungan dengan tanggung jawab baru, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, menghadapi keputusan yang lebih besar, mengenali identitas dan orientasi seksual, serta mempersiapkan kehidupan setelah kuliah (*National Health Ministries*, 2006).

Banyaknya konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mencapai *psychological well-being* yang optimal (Ismail & Indrawati, 2013). *Psychological well-being* adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan serta diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara

personal (Ryff, 1995). *Psychological well-being* merupakan kunci bagi individu untuk menjadi sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang dimiliki secara maksimal. *Psychological well-being* menurut Ryff merupakan sesuatu yang multidimensional, terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Kurang optimalnya *psychological well-being* pada mahasiswa ditunjukkan dari adanya mahasiswa yang belum memiliki tujuan masa depan yang jelas. Selama menjalani kehidupannya, banyak mahasiswa yang tidak memiliki arah dan target yang jelas, melainkan hanya mengikuti kegiatan mahasiswa pada umumnya. Ada juga mahasiswa yang kurang mampu mengatur atau mengendalikan pengaruh dari luar sehingga ia mudah terpengaruh oleh teman-temannya (Ismail & Indrawati, 2013).

Terdapat beberapa penelitian terkait *psychological well-being* pada mahasiswa yang pernah diteliti. Salah satunya penelitian yang dilakukan Fajrina dan Rosiana (2015) tentang *psychological well-being*, menemukan adanya hubungan positif antara *flow* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi UNISBA yang aktif berorganisasi. *Flow* sendiri merupakan kondisi dimana mahasiswa merasa puas oleh *reward* yang ada dalam diri mereka sehingga mereka ingin mengulangi pengalaman tersebut. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Putri (2012) menyatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. *Gratitude* sendiri adalah perasaan yang menyenangkan dan penuh terima kasih sebagai respon dari penerimaan kebaikan. Penelitian

lainnya yang dilakukan oleh Fadli (2012) menyatakan adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa, bahwa dukungan sosial mampu membuat mahasiswa memiliki cara pandang yang positif terhadap suatu masalah atau sesuatu yang sedang dihadapinya. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya indikasi dimana mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang baik dibutuhkan kondisi sadar atas pengalamannya dan apa yang telah ia dapatkan, memiliki hubungan positif dengan orang, serta sadar atas apa yang orang lain berikan. Kondisi kesadaran ini berhubungan dengan sesuatu yang disebut sebagai *mindfulness*.

Berdasarkan penelitian diatas, terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa. Namun belum banyak peneliti yang meneliti terkait *psychological well-being* dan *trait mindfulness*. Padahal salah satu karakter yang mulai banyak diteliti terkait *psychological well-being* adalah *trait mindfulness*. Brown dan Ryan (2003) mengatakan bahwa *trait mindfulness* didasari oleh meningkatnya keadaan sadar terjaga (*awareness*) terus-menerus, memonitor keadaan diri dan lingkungan luar, serta adanya perhatian (*attention*) yang memusat sehingga menghasilkan kesadaran penuh akan pengalamannya secara lebih terbuka. Baer (2006) mendefinisikan *trait mindfulness* sebagai meningkatnya kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgemental acceptance*). *Trait mindfulness* terkait dengan kemampuan untuk melihat secara lebih dalam hubungan antara pikiran, perasaan, dan aktivitasnya sehingga makna dan

penyebab dari pengalaman dan perilaku disadari sepenuhnya. Pengalaman terbuka dan penerimaan memungkinkan perspektif yang lebih luas akan pikiran dan perasaannya, sehingga risiko depresi dapat dikurangi bersama dengan meningkatnya kesadaran akan pikiran negatif (Lau & McMMain, 2005; Finucane & Mercer, 2006).

Beberapa penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa *trait mindfulness* dapat membantu seseorang untuk dapat memiliki hidup yang lebih sehat dan tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, memandang hidup lebih baik, meningkatkan hubungan positif dengan orang lain, meningkatkan *self esteem*, dan meningkatkan fungsi ketahanan tubuh manusia (Kabat-Zinn dkk dalam West, A.M, 2008). Melalui *trait mindfulness*, individu dapat melihat permasalahan dengan objektif serta sadar dengan apa yang mereka rasakan sehingga membantunya memiliki *psychological well-being* yang baik. Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat dikatakan bahwa tingkat *trait mindfulness* merupakan salah satu faktor yang memprediksi perkembangan psikologis yang baik. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Baer et al (2008) juga menemukan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan *psychological well-being*. Untuk mengukur hubungannya secara lebih spesifik, Baer et al (2008) menggunakan skala *mindfulness* yang bersifat multidimensional. Melalui penelitian tersebut, ditemukan bahwa semua dimensi *mindfulness* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *psychological well-being* (Baer et al., 2008). Peneliti menduga pada konteks kehidupan mahasiswa, *trait mindfulness* tentunya juga diharapkan membantu

mahasiswa untuk dapat meningkatkan kesadaran dirinya sehingga mampu mencapai *psychological well being* yang optimal.

*Trait mindfulness* merupakan sesuatu yang multidimensional dan terdiri dari 5 dimensi. Dimensi pertama, *acting with awareness* yaitu memberikan atensi penuh pada aktivitas yang sedang dilakukan. Dimensi kedua, *observing* yaitu menyadari atau melibatkan diri dengan pengalaman internal maupun eksternal seperti sensasi, kognisi, dan emosi. Dimensi ketiga, *describing*, yaitu kemampuan individu untuk membuat label berbentuk kata-kata mengenai pengalaman internal, seperti perasaan. Dimensi keempat, *non-reactivity to inner experience*, yaitu membiarkan pikiran datang dan pergi tanpa harus melibatkan diri dengannya secara lebih dalam. Dimensi terakhir adalah *nonjudging of inner experience* yang dapat diartikan sebagai mengambil sikap non-evaluatif atau tanpa adanya penilaian terhadap pikiran-pikiran yang ada dalam diri (Baer et al, 2006). Apabila mahasiswa yang memiliki *trait mindfulness* yang baik ia akan sadar dan memberikan perhatian terhadap segala hal yang dilakukannya. Hal itu dapat membantu mahasiswa untuk dapat terus mengembangkan potensinya dan bertahan dalam menghadapi segala tuntutan sebagai mahasiswa, serta dapat mengoptimalkan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Dalam pandangan Islam, *trait mindfulness* atau kesadaran mengandung arti menghidupkan potensi-potensi fitrah dan internal yang ada, kemudian memahami dengan hati. Fitrah sebagai muslim yaitu menyadari tujuan hidup manusia adalah untuk beribadah, sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Adz-Dzariyat (51): 56; “Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia

*melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.”* Ibadah merupakan manifestasi dari iman. Keduanya merupakan faktor penting yang tidak dapat dipisahkan. Iman adalah ucapan dengan lisan, keyakinan dalam hati, dan direalisasikan dengan anggota tubuh. Rukun iman sendiri terdiri dari enam rukun iman, yaitu iman kepada Allah SWT, iman kepada malaikat, iman kepada kitab, iman kepada rasul, iman kepada hari akhir, dan iman kepada takdir (Zuhroni, 2010). Sebagai muslim yang beriman individu tidak terlepas dari pelaksanaan syariat Islam. Syariat Islam merupakan ajaran Allah SWT yang diberikan kepada manusia melalui Nabi Muhammad SAW., baik dalam bentuk ibadah, muamalah, akidah, maupun akhlak yang harus diikuti oleh umat manusia (Zuhroni, 2010).

*Psychological well-being* dalam Islam adalah keadaan pada diri individu yang ditandai dengan adanya perasaan yang positif seperti merasa bahagia, memiliki kepuasan hidup tanpa adanya gejala-gejala stress, depresi, dan sebagainya. *Psychological well-being* juga dapat diartikan dengan hati yang tenang, manusia akan merasakan ketenangan hati hanya dengan mengingat Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Ar-Raad (13):28: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang” (Q.S Ar-Ra’du: 28).

Sejauh ini, penelitian terdahulu hanya membahas tentang *psychological well-being* maupun *trait mindfulness* sebagai variabel yang berdiri sendiri. Selain itu, meski penelitian sebelumnya telah mengkaji manfaat *trait mindfulness* pada perkembangan psikologis yang optimal, namun belum ada

penelitian yang mengkaji peranan langsung dimensi-dimensi *trait mindfulness* terhadap dimensi-dimensi *psychological well-being* pada mahasiswa. Dengan meneliti peranan setiap dimensi pada *trait mindfulness* terhadap setiap dimensi pada *psychological well-being*, dapat diketahui dimensi-dimensi mana saja yang memiliki peranan dalam peningkatan *psychological well-being*. Hasil dari penelitian nantinya juga dapat dijadikan sebagai literatur pengetahuan bagi mahasiswa untuk dapat mengoptimalkan *trait mindfulness* dan *psychological well-being* nya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi mengenai sejauh mana dimensi-dimensi *trait mindfulness* dapat memprediksi dimensi-dimensi *psychological well-being* pada mahasiswa.

## **1.2 Pertanyaan Penelitian**

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam latar belakang diatas maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah

1. Apakah dimensi-dimensi *trait mindfulness* berperan terhadap dimensi-dimensi *psychological well-being* pada mahasiswa?
2. Bagaimana tinjauan Islam dalam memandang *trait mindfulness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa?

## **1.3 Tujuan penelitian**

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah

1. Untuk melihat signifikansi peranan *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa.
2. Untuk menganalisis peran *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa menurut pandangan Islam.



## **1.4 Manfaat penelitian**

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

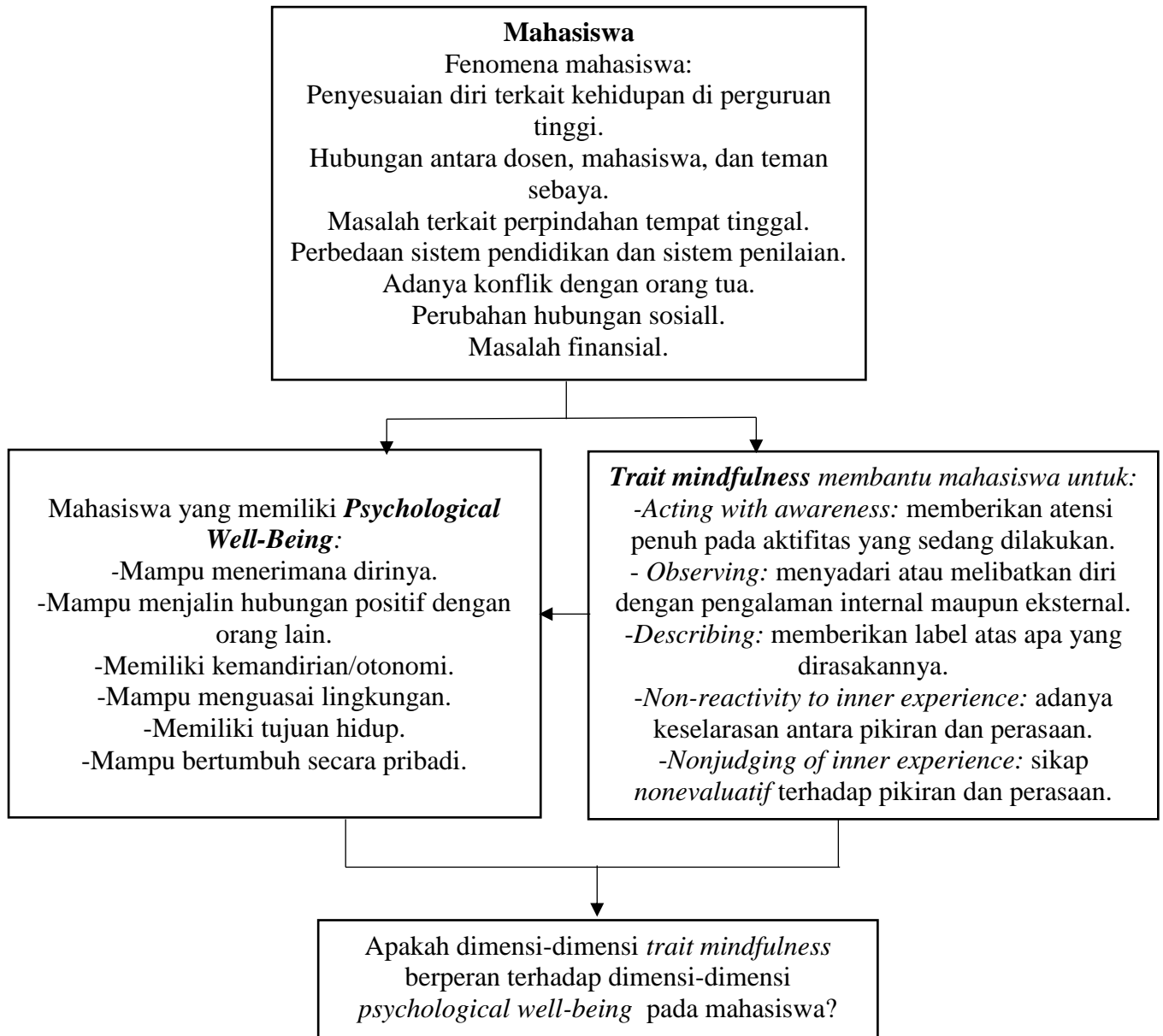
### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya atau penelitian terkait *trait mindfulness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Jika hasil penelitian ini menunjukkan adanya peran yang signifikan dari *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa, hasil ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada mahasiswa maupun praktisi psikologi serta instansi terkait peningkatan *trait mindfulness* sebagai acuan atau rujukan untuk dapat memberikan intervensi atau pelatihan khusus sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa.

## 1.5 Kerangka Berpikir



### Keterangan:

Mahasiswa merupakan individu yang mengalami masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dengan banyak perubahan tugas-tugas dan tanggung jawab yang akan dihadapi. Mahasiswa termasuk ke dalam dewasa transisi karena pada umumnya mahasiswa berusia sekitar 18-25 tahun (Hurlock, 1990).

Banyaknya konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa bisa menyebabkan tidak tercapainya *psychological well being* yang optimal pada mahasiswa. *Psychological well being* adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan serta diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Ryff, 1995). *Psychological well being* merupakan kunci bagi seseorang untuk menjadi sehat secara utuh dan menggunakan potensi yang ia miliki secara maksimal.

Salah satu karakter yang mulai banyak diteliti terkait *psychological well being* adalah *mindfulness*. Baer (2006) mendefinisikan *trait mindfulness* sebagai meningkatnya kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgemental acceptance*). Hal ini menunjukkan bahwa *non judgmental* dan penerimaan merupakan dua aspek dasar *trait mindfulness*. Baer (2006) mengungkapkan terdapat lima faktor dalam *trait mindfulness*, yaitu *acting with awareness*, *observing*, *describing*, *non-reactivity to inner experience*, dan *nonjudging of inner experience*.

Dengan memiliki kesadaran penuh dengan lingkungannya, mahasiswa akan mampu berempati sehingga hubungan positif dengan orang di sekitarnya lebih mudah terjalin, sehingga membantu mereka untuk mampu menguasai lingkungannya. Mahasiswa yang mempunyai perhatian secara penuh pada diri sendiri serta bersikap tidak memberikan penilaian

terhadap pengalamannya juga dapat memiliki penerimaan diri yang baik. Mahasiswa yang memiliki kesadaran penuh akan pengalamannya secara terbuka, akan lebih memiliki tujuan hidup atau lebih terbuka dalam menjalani hidupnya. Mahasiswa yang mempunyai kesadaran penuh dengan apa yang mereka hadapi juga akan mampu bertahan dari tekanan sosial sehingga memiliki kemandirian/ otonomi yang baik. Lebih lanjut, mahasiswa yang mampu secara sadar memahami berbagai pengalaman internal maupun eksternal yang dirasakan akan mampu menyadari potensi diri yang dimiliki dan mengembangkan diri dengan baik.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat bagaimana peranan dimensi-dimensi *trait mindfulness* terhadap dimensi-dimensi *psychological well being* pada mahasiswa. Peneliti memiliki hipotesis bahwa tiap dimensi dari *trait mindfulness* berperan pada dimensi-dimensi *psychological well being*. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki dimensi-dimensi *trait mindfulness* yang baik akan memiliki dimensi-dimensi *psychological well being* yang baik pula..