

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Masa perkuliahan bagi sebagian orang merupakan fase transisi penting bagi kehidupannya, apalagi transisi dari masa SMA ke kehidupan perguruan tinggi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2017), mahasiswa adalah seseorang yang belajar pada perguruan tinggi. Umumnya mahasiswa termasuk dalam tahap perkembangan remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun (Monks, Knoers, & Haditono. 2002), dimana pada masa ini terjadi banyak perubahan-perubahan secara biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2007). Arti dari mahasiswa baru merupakan individu yang menempuh pendidikan pertama pada sebuah perguruan tinggi negeri maupun swasta.

Sebelum mahasiswa menempuh kehidupan perkuliahan, sebelumnya mahasiswa terbiasa tinggal bersama orang tua, transisi mahasiswa dalam menyesuaikan kehidupan perkuliahannya harus disertai dengan keberhasilan mahasiswa dalam kehidupan ditempat tinggal barunya. Tingkat pertama kuliah merupakan tingkat peralihan dari usia remaja akhir ke dewasa awal. Pada periode ini ketika mahasiswa memasuki usia dewasa awal, tugas perkembangan di periode remaja seharusnya tercapai dan perlu mempersiapkan diri untuk tugas perkembangan dewasa awal (Novianti & Alfiasar, 2017)

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan usia 18-25 tahun. Dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dilihat dari segi perkembangan. Tugas perkembangan pada dewasa awal adalah pematangan pendirian hidup, mulai bekerja, memegang tanggung jawab sebagai bagian dari masyarakat, dan menemukan kelompok sosial yang sesuai (Novianti & Alfiasar, 2017).

Setiap mahasiswa memiliki permasalahan masing-masing dan mengalami konflik-konflik atau memiliki permasalahan selama menjalani perannya didunia pendidikan baik masalah akademik maupun masalah sosial (Risdiantoro, Iswinarti, & Hasanati, 2016). Permasalahan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan batu loncatan untuk menjadikan mahasiswa lebih dewasa dalam bertindak, tetapi pengungkapan yang diharapkan harus sesuai dengan efektif. Setiap mahasiswa juga mengharapkan kebahagiaan selama menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri ataupun Swasta. Pendidikan yang membahagiakan mahasiswa dapat memberikan nilai positif bagi kehidupan mahasiswa, sedangkan sebaliknya pendidikan yang tidak membahagiakan akan menyebabkan munculnya penilaian yang buruk pada individu selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Untuk menyikapi permasalahan yang ada mahasiswa memiliki cara yang berbeda-beda menaggapinya, dimana sebagian individu dapat mengendalikannya, ada juga yang tidak bisa mengendalikannya. Individu yang tidak dapat mengendalikan peristiwa yang tidak menyenangkan akan merasa tidak puas dan kurang bahagia

dalam kehidupannya (Pratiwi, 2016). Perasaan ketidakpuasaan dan tidak bahagia menandakan bahwa mahasiswa tidak sejahtera sehingga terdapat permasalahan dalam ketidakpuasaan dalam hidupnya.

Kepuasan secara umum meliputi: kepuasan terhadap kondisi yang dicita-citakan, kepuasan terhadap kondisi yang luar biasa, kepuasan terhadap perasaan bahagia, kepuasan terhadap hal-hal yang dianggap penting didalam kehidupan, serta kepuasan yang ditandai dengan tidak ada hal didalam kehidupan yang perlu untuk diubah oleh individu (Van Beuningen, 2012). Kepuasan hidup bersifat subjektif dan berdampak positif bagi individu.

Kepuasan hidup adalah kesejahteraan psikologis atau kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan (Santrock, 2012). Penilaian individu terhadap kepuasan hidup menurut (Diener dalam Waskito dkk, 2018) dapat di nilai berdasarkan teori pemuasan kebutuhan dari Abraham Maslow, yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Jika kelima kebutuhan tersebut dapat dipenuhi dengan baik maka individu akan mendapatkan kepuasan hidup.

Kepuasan hidup memegang peranan penting bagi kehidupan, tingkat kepuasan hidup yang tinggi akan membawa manfaat yang cukup besar dalam kehidupan seseorang. Individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, optimis, mendapatkan penilaian positif dari orang lain, cenderung disukai, memiliki daya tahan fisik yang baik, dapat mengatasi tantangan dan stress dengan baik, serta memiliki perilaku yang terarah pada tujuan tertentu (Raharjo dan Sumargi, 2018).

Individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi cenderung melakukan hal yang terbaik untuk mencapai target yang telah ditentukan dalam hidup individu (Frisch dalam Raharjo, 2018) berbeda dengan yang tingkat kepuasan hidup yang rendah, hidup memiliki banyak hambatan untuk menunjukkan kemampuan yang sebenarnya waktu individu melakukan sesuatu. Hal ini dapat berujung pada rasa tidak puas pada diri sendiri dan rasa tidak bahagia, yang selanjutnya mengakibatkan masalah-masalah dalam penyesuaian diri dan sosial.

Kepuasan hidup sebagai tolak ukur kebahagiaan dapat muncul salah satunya dari *mindfulness* karena *mindful* menciptakan kejernihan kesadaran yang tidak membuat konsep dan tidak membeda-bedakan, kesadaran dan perhatian yang fleksibel, dapat memiliki pendirian yang empiris terhadap realitas, sadar berorientasi pada masa sekarang, dan perhatian serta kesadaran yang stabil dan berkelanjutan (Brown et al, 2007).

Mindfulness adalah sebuah keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). Individu dapat mengerti dan merasakan kepuasan hidupnya dalam kondisi sadar. kondisi remaja sangat memungkinkan menolak hadir atau mengakui pikiran, emosi, motif atau persepsi mengenai apa yang terjadi. Keadaan ini merupakan *mindlessness* yang membuat individu lari dari permasalahan-permasalahan yang di alaminya. Melalui perhatian dan kesadaran, peserta didik mampu untuk adaptif terhadap diri sendiri, sesama dan lingkungannya. Layanan BK yang pertama

bertujuan untuk memahami dan menerima diri dan lingkungan (Permendikbud No.111 tahun 2014).

Mindfulness membantu individu untuk sadar akan dirinya, kebiasannya sendiri, keadaan mental dan harapan budaya khususnya dalam komunikasi. Ketika individu belajar untuk membuka dirinya akan hal yang baru maka membuatnya sadar dengan kebiasaan dan harapannya dalam komunikasi dengan orang lain (Langer, 2013). Jika individu memilih tertutup dengan hal yang baru yang dihadapi maka akan sulit untuknya dalam membuka diri dan menerima serta perbedaan yang ada di lingkungannya. dalam mencegah serta menghadapi hal ini individu perlu untuk mengembangkan *mindfulness*.

Dari gambaran diatas juga terjadi pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang hal ini tergambar dari hasil observasi dan wawancara, mahasiswa yang merasa puas dengan hidupnya akan merasa bahagia dalam menjalankan kehidupannya. Karena pada dasarnya mahasiswa adalah remaja yang juga dituntut untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan. Jika tidak mencapai kesejahteraannya dapat menyebabkan berbagai masalah, masalah-masalahnya tersebut berhubungan dengan adanya kebutuhan-kebutuhan untuk mencapai kesejahteraan dalam rangka penyesuaian diri terhadap lingkungannya, masalah perkembangan dan potensi dan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa sehingga merasa tidak akan merasa puas akan kehidupannya.

Dari yang peneliti observasi di mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan dari 20 orang yang diwawancarari pada kenyataannya mahasiswa yang merasa bahwa

dirinya tidak bahagia yang menyebabkan mahasiswa tidak memiliki kepuasan dalam hidupnya. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa. Mahasiswa mengatakan selalu merasa kurang atas apa yang sudah didapatkan sehingga membuat individu merasa terus saja tidak puas dengan hal itu contohnya seperti melihat nilai evaluasi yang rendah yang membuatnya berpikir untuk melakukan kecurangan terkadang, individu merasakan dirinya sering sedih, dan sering menangis ketika dihadapi sebuah masalah dan tidak bersemangat ketika menjalankan aktivitas perkuliahan.

Wawancara terhadap mahasiswa lain mengatakan bahwa mahasiswa merasa iri dengan teman-temannya, dan selalu menegelah atas kehidupannya, selalu merasa tidak senang padahal semua kebutuhan dan keinginannya selalu dipenuhi oleh kedua orang tuanya. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa tidak merasa puas akan kehidupannya, hal tersebutlah yang merupakan dari beberapa aspek kepuasan hidup yang belum terpenuhi.

Dari beberapa mahasiswa yang diwawancarai dan diobservasi beberapa dari mahasiswa sama sekali tidak merasakan *mindfulness* atau kesadaran penuh dalam dirinya sehingga membuat individu terus saja merasakan emosi yang sedih dan tidak memiliki optimis dalam menjalankan dunia perkuliahan dan aktivitas sehari-harinya. Tetapi dari semua mahasiswa yang sudah di wawancara ada mahasiswa yang mengatakan bahwa ketika individu sedang merasakan kesulitan dan emosi yang negatif individu bisa dengan langsung untuk *rileks* dengan cara beribadah dan melakukan aktifitas yang membuat perasaannya membaik dan membuatnya kembali

bersemangat menjalani aktivitasnya, sehingga individu merasa puas dengan apa yang peroleh pada hari itu. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa individu yang memiliki *mindfulness* adalah individu yang fisik dan mental yang sehat, tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, memandang hidup lebih baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki *self esteem* (Kabat-zinn dalam West, 2008).

Penelitian mengenai *mindfulness*, kepuasan hidup juga pernah diteliti oleh Wiskito, dkk, (2018) dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling”. Penelitian juga dilakukan oleh Mirandha (2021) dengan judul “Hubungan *mindfulness* Dengan kepuasan Hidup siswa Dalam Belajar Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMAN 2 Sungai Limau” Penelitian juga dilakukan oleh Susasnti (2022) dengan judul “Hubungan *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Pekerja Perempuan di Usaha Mikro Kecil dan Menengah dan Bulu Mata Kecamatan Padamara Purbalingga”. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terkait dengan tempat penelitian, waktu, pengambilan sampel penelitian yang berbeda.

Berdasarkan uraian dari permasalahan yang diuraikan diatas, maka penulis tertarik dan penelitian ini penting dan perlu untuk diteliti karena penulis mengangkat kedalam suatu judul, “ Hubungan Antara *Mindfulness* dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Angkatan 2019 Universitas Negeri Padang”

B. Rumasaah Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan diatas, maka timbul pertanyaan peneliti yaitu apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekresi angkatan 19 Falkultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitin ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan anata *mindfulness* dengan kepuasan hidup mashasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekresi angkatan 19Falkultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi agar menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam perkembangan ilmu psikologi. Khususnya di bidang psikologi sosial terrutama mengenai *mindfulness* dengan kepuasan hidup dan dapat menjadi bahan pertimbangan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa agar dapat memiliki pengetahuan *mindfulness* dengan kepuasan hidup.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian dan referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan dan mengembangkan penelitian