

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Menurut UU No. 20 tahun 2003, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Secara bahasa definisi pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Menurut Ki Hajar Dewantara (Bapak Pendidikan Nasional Indonesia) pengertian pendidikan yaitu tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan setinggi-tingginya.

Pendidikan di Indonesia terbagi kedalam tiga jalur utama, yaitu; formal, nonformal, informal. Pendidikan juga dibagi ke dalam 4 jenjang, yaitu anak usia dini, sekolah dasar, sekolah menengah dan tinggi. Pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, dokter, dan spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa sendiri adalah peserta didik yang belajar di Perguruan Tinggi. Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi negeri maupun swasta ataupun lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa sendiri dipandang memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak (Papilaya & Huliselan, 2016). Mahasiswa dituntut untuk memiliki ciri intelektualitas lebih kompleks serta situasi proses belajar yang penuh tantangan, hal ini akan membawa kesukaran tersendiri pada diri mahasiswa jika mereka tidak siap dan tidak mampu menghadapi tuntutan tersebut (Mayangsari, 2013).

Mahasiswa menuntut ilmu di perguruan tinggi di daerah asalnya dan ada juga mahasiswa yang meninggalkan daerah asalnya untuk mendapatkan pendidikan di perguruan tinggi yang lebih baik di daerah lain (Fetricia, 2020). Mahasiswa yang meninggalkan daerah asalnya untuk menuntut ilmu pengetahuan di perguruan tinggi di daerah lain ini disebut mahasiswa perantau (Harijanto dkk, 2017).

Santrock (dalam Hasibuan dkk, 2018) menambahkan bahwa masa transisi yang dialami mahasiswa adalah perpindahan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Fisher dkk (dalam Halim, 2015) mengatakan kegagalan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan terhadap kejadian-kejadian yang menekan akan memicu timbulnya berbagai emosi negatif lainnya, diantaranya akan muncul perasaan sedih, marah, atau pesimis, ditambah dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan saat SMA, tentu akan memerlukan

banyak tenaga dan energi. Keadaan ini dapat menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak puas dan tidak bahagia di dalam kehidupannya sehingga dapat menimbulkan rendahnya kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa.

Menurut Diener dkk (dalam Rini, 2017) *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif merupakan hasil evaluasi atau penilaian seseorang secara kognitif dan afektif terhadap seluruh pengalaman hidup seseorang. Evaluasi kehidupan seseorang dalam kehidupan *subjective well-being* mencakup reaksi emosi positif terhadap kejadian dalam hidup, rendahnya muatan emosi negatif sebagaimana penilaian kognisi atau kepuasan dan pemenuhan hidup (Diener dkk dalam Ratnasari & Sumiati, 2017). Carr (dalam Larasati, 2017) menyatakan *Subjective Well-Being* adalah kondisi psikologis positif yang khas dengan tingginya tingkat kepuasan hidup, tingginya tingkat afeksi positif dan rendahnya tingkat afeksi negatif. Menurut (Halim, 2015) menjelaskan bahwa mahasiswa dikatakan memiliki *subjective well-being* yang baik apabila dalam kehidupannya lebih banyak emosi positif yang dirasakan seperti antusias dengan kehidupan akademiknya di kampus, optimis dalam menjalankan hidupnya, aktif melakukan banyak hal yang diminati baik di dalam kampus atau diluar kampus, memiliki relasi sosial yang baik dengan teman atau lingkungan sekitar serta adanya kepuasan yang dirasakan berkaitan dengan hidupnya saat ini. Emosi-emosi negatif yang dirasakan terus-menerus tanpa adanya penyelesaian akan semakin menghambat seseorang untuk menjalani hidupnya dan mengembangkan dirinya.

Menurut Compton (dalam Halim, 2015) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being* diantaranya harga diri positif yang dapat menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap dirinya, kontrol diri dimana keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa, ekstrasversi dimana individu akan tertarik dengan hal-hal yang terjadi diluar dirinya, optimis mengenai masa depan dan merasa puas dengan kehidupannya, relasi sosial yang positif serta memiliki arti/tujuan dalam hidup dan *self-compassion* atau sikap belas kasih.

Menurut Neff (dalam Setyawan, 2018) *self-compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Individu yang lebih *self-compassion*, memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Menurut Bennett & Goleman (dalam Nockita, 2016) *self-compassion* merupakan bentuk kepedulian dan kasih sayang yang ditujukan bagi diri sendiri selama melewati waktu-waktu sulit. Selain itu, Neff (dalam Nockita, 2016) menyebut bahwa individu yang *self-compassion* tinggi memiliki keberanian, keamanan secara emosional dan kebijaksanaan untuk melihat potensi yang dimiliki sehingga dapat memahami apa yang perlu dilakukan dan mengubahnya untuk menolong dirinya sendiri sehingga tidak sampai mengganggu aspek-aspek penting dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 21 Juni 2023 pada 10 orang mahasiswa perantau pada Universitas PGRI Sumatra Barat, 6 diantaranya merasa hidupnya berada pada masa yang sulit dan tidak seperti

yang diharapkan, mereka merasa kurang nyaman dengan lingkungan baru yang dihadapi. Hal ini karena banyak hal-hal baru yang harus mereka hadapi ketika menjalani hidup sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa tersebut mengatakan adanya perasaan cemas tidak diterima di lingkungan dan membuatnya merasa tidak tenang serta sesekali merasa sedih karena harus berpisah dengan orangtua dan teman-teman di daerah asalnya. Mahasiswa tersebut mengatakan bahwa mereka merasa asing dengan lingkungan baru terutama lingkungan kampus dan tempat kos, mereka cenderung menarik diri dari lingkungan baru tersebut karena takut tidak bisa bersosialisasi dan canggung untuk mulai berteman dengan orang baru. Beberapa mahasiswa merasa dirinya cepat marah, sedih, mudah menangis dan tidak terbuka terhadap teman-temannya karena takut dianggap lemah. Dirinya merasa kurang puas dengan kehidupan baru yang dijalaninya.

Peneliti menemukan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan yang erat antara *self-compassion* dengan *subjective well-being*. Di kutip dari penelitian Shyam Bella Prastiwi, Fatma Kusuma Mahanani (2022) yang melakukan penelitian dengan judul “*Self-Compassion dan Subjective Well-Being pada Calon Tenaga Kerja Wanita (TKW)*”. Penelitian ini mengatakan bahwa hasil olah data menunjukkan terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* dengan r hitung sebesar 0,380 taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada calon TKW di Semarang. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 14% dan sisanya sebanyak 86% dipengaruhi oleh variabel lain

yang tidak diungkap dalam penelitian tersebut.

Penelitian lain, yang dilakukan oleh Setiani Mefta (2022) dengan judul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan Peer Group Influence dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring”. Hasil analisis data menunjukkan bahwa hasil uji korelasi variabel *self-compassion* dengan nilai korelasi pearson 0,602 $p < 0,001$ yang artinya secara parsial variabel *self-compassion* memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*).

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, diketahui bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Perantau di Universitas PGRI Sumbar”.

B.Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa perantau di Universitas PGRI Sumbar?”.

C.Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui “Apakah terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa perantau di Universitas PGRI Sumbar.

D.Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi positif, terutama yang berhubungan dengan *self-compassion* dan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan maupun informasi kepada mahasiswa perantau bahwa didalam menjalani kehidupan perkuliahan di perantauan penting untuk menjadi individu yang *self-compassionate* hingga hal tersebut dapat berdampak pada *subjective well-being* mahasiswa perantau.