

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa perkuliahan bagi sebagian orang menjadi masa transisi penting dalam hidupnya, apalagi transisi dari masa SMA ke kehidupan perguruan tinggi mensyaratkan mahasiswa tinggal di asrama di tahun pertamanya. Kata mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Arti dari mahasiswa baru merupakan individu yang menempuh pendidikan di tahun pertama pada sebuah perguruan tinggi baik itu negeri maupun swasta. Setelah sebelumnya mahasiswa terbiasa tinggal bersama orang tua, transisi mahasiswa dalam menyesuaikan kehidupan perkuliahan harus disertai dengan keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan kehidupan di asrama. Tingkat pertama masa perkuliahan merupakan masa peralihan dari usia remaja akhir ke dewasa awal. Pada periode ini ketika mahasiswa memasuki usia dewasa awal, tugas perkembangan di periode remaja seharusnya sudah tercapai dan perlu mempersiapkan diri untuk tugas perkembangan dewasa awal (Novianti & Alfiasar, 2017).

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal (Yusuf, 2012). Tugas perkembangan dewasa awal diantaranya adalah

mulai bekerja, memegang tanggung jawab sebagai bagian dari masyarakat, dan menemukan kelompok sosial yang sesuai Hurlock (Novianti & Alfiasar, 2017).

Setiap mahasiswa memiliki permasalahannya masing masing tidak sedikit dari mahasiswa masih mengalami berbagai konflik atau memiliki permasalahan selama menjalani perannya di dunia pendidikan baik masalah akademik maupun sosial (Risdiantoro, Iswinarti, & Hasanati, 2016). Setiap mahasiswa berharap dapat merasakan kebahagiaan selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Pendidikan yang membahagiakan dapat memberikan kontribusi positif bagi kehidupan mahasiswa, sedangkan pendidikan yang tidak membahagiakan akan menyebabkan munculnya penilaian yang buruk pada individu selama menjalani kehidupannya sebagai seorang mahasiswa. Dalam menyikapi setiap peristiwa yang ada, individu memiliki cara yang berbeda-beda, di mana sebagian individu dapat mengendalikannya, ada juga yang tidak dapat mengendalikannya. Individu yang tidak dapat mengendalikan peristiwa yang tidak menyenangkan akan merasa tidak puas dan kurang bahagia dalam kehidupannya (Pratiwi, 2016). Perasaan ketidakpuasan dan tidak bahagia menandakan bahwa mahasiswa merasa tidak sejahtera sehingga terdapat permasalahan dalam ketidakpuasan 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 di dalam kehidupan, serta kepuasan yang ditandai dengan tidak ada hal di dalam kehidupan yang perlu untuk diubah oleh

individu (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 dinilai 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 dalam kehidupan. Tingkat kepuasan hidup yang tinggi membawa manfaat yang besar dalam kehidupan seseorang. Individu dengan tingkat kepuasan 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 stres dengan baik, serta memiliki perilaku yang terarah pada tujuan tertentu (Diener dalam Raharjo dan Sumargi, 2018)

Individu dengan tingkat kepuasan yang tinggi cenderung melakukan yang terbaik untuk mencapai target yang telah ditentukan dalam hidup mereka (Frisch dalam Raharjo, 2018) Berbeda dengan dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi, individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah mengalami banyak hambatan untuk menunjukkan kemampuan yang sebenarnya sewaktu ia melakukan sesuatu. Hal

ini dapat berujung pada rasa tidak puas pada diri sendiri dan rasa tidak bahagia, yang selanjutnya dapat mengakibatkan masalah-masalah dalam penyesuaian diri dan sosial.

Mindfulness merupakan sebuah keadaan dengan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada kejadian di masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). Kondisi remaja sangat memungkinkan menolak untuk mengakui pikiran, emosi, dan apa yang ada di hidupnya. Keadaan ini merupakan *mindlessness* yang membuat individu lari dari permasalahan-permasalahan yang dialaminya. 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 lingkungannya (Permendikbud No. 111 tahun 2014).

Mindfulness membantu individu untuk sadar akan dirinya, kebiasaannya sendiri, gambaran mental dan harapan budaya khususnya dalam hal 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 baru yang dihadapi maka akan sulit untuknya dalam membuka diri dan menerima persamaan serta perbedaan yang ada di lingkungannya. Dalam mencegah serta menghadapi hal ini individu perlu untuk mengembangkan *mindfulness*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa dikatakan memiliki kepuasan hidup apabila dalam kehidupannya lebih banyak memiliki emosi

positif yang rasakan seperti antusias dengan kehidupan kampusnya, percaya diri yang tinggi, serta optimis menjalani hidupnya, memiliki hubungan yang baik dengan teman atau lingkungan sekitar dan merasa puas yang berkaitan dengan hidupnya saat ini.

Mahasiswa yang merasa puas akan kehidupannya akan merasa bahagia dalam menjalankan kehidupannya. Karena pada dasarnya mahasiswa adalah remaja yang juga dituntut untuk mencapai kesejahteraan. Jika tidak mencapai kesejahteraannya dapat menyebabkan berbagai masalah pada mahasiswa. Masalah – masalah tersebut berhubungan dengan adanya kebutuhan kebutuhan untuk mencapai kesejahteraan dalam rangka penyesuaian diri terhadap lingkungan, masalah pengembangan potensi dan masalah kesulitan dalam penyesuaian diri yang bernuansa negatif merupakan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa sehingga mereka tidak akan merasa puas dengan kehidupannya.

Kepuasan hidup pada mahasiswa dapat dikaitkan dengan pencapaian – pencapaian hidup seperti prestasi, aktualisasi diri dengan pengabdian yang memberikan kebermaknaan hidup. Selain itu juga yang menyangkut persoalan yang lebih bersifat pribadi. Pada dasarnya setiap manusia pasti tidak ingin sengsara dan menderita. Semua ingin memperoleh kepuasan hidup dalam rangka meningkatkan kualitas hidupnya, terutama bagi mahasiswa yang pada umumnya masih dalam masa remaja hingga masa remaja akhir.

Kepuasan hidup dapat diraih oleh siapapun karena hal tersebut didapatkan atau dirasakan dari dalam dan bukan dari faktor eksternal. Hakikatnya kepuasan hidup terletak dari bagaimana individu mampu menerima segala hal yang terjadi dalam hidupnya, baik itu dalam situasi bahagia atau situasi kesulitan.

Pada kenyataannya banyak mahasiswa yang merasa bahwa dirinya tidak bahagia yang menyebabkan mahasiswa tidak memiliki kepuasan dalam hidupnya. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa. Mahasiswa mengatakan selalu merasa kurang atas apa yang sudah didapatkan sehingga membuat ia merasa terus saja tidak puas dengan hal itu, seperti bagaimana ia melihat nilai evaluasinya yang rendah yang membuatnya berpikiran untuk melakukan kecurangan terkadang, ia juga merasa dirinya sering sedih, dan sering menangis ketika dihadapi sebuah masalah dan tidak bersemangat ketika menjalankan aktivitas perkuliahan.

Mahasiswa lain menambahkan, ia juga terkadang merasa iri kepada teman – temannya, selalu mengeluh dengan kehidupannya, selalu saja tidak merasa senang padahal semua kebutuhan dan keinginannya selalu dipenuhi oleh orang tuanya. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa tidak merasa puas akan kehidupannya. Hal tersebutlah yang merupakan beberapa aspek dari kepuasan hidup yang belum terpenuhi

Dari semua mahasiswa yang telah melakukan wawancara dan observasi beberapa dari mereka sama sekali tidak merasakan adanya *mindfulness* dalam diri mereka sehingga membuat mereka terus saja merasakan emosi yang sedih dan tidak memiliki optimis dalam menjalankan aktivitas perkuliahan dan aktivitas sehari – hari. Tetapi dari semua mahasiswa yang sudah di wawancara ada mahasiswa yang mengatakan bahwa ketika dia sedang merasakan kesulitan dan emosi yang negatif ia bisa dengan langsung untuk rileks dengan cara beribadah dan melakukan aktivitas yang membuat *mood* membaik dan membuatnya kembali bersemangat menjalani aktivitasnya, sehingga ia merasa puas dengan apa yang ia peroleh pada hari itu. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa individu yang memiliki *mindfulness* adalah individu yang memiliki 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.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* Dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa STIFARM Padang”

Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Pranazabdian Waskito dkk pada tahun 2018 dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling”. ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa BK FKIP UKSW.

Artinya, semakin tinggi skor mindfulness, maka akan semakin tinggi skor kepuasan hidupnya, demikian pula sebaliknya semakin rendah skor *mindfulness*, maka akan semakin rendah skor kepuasan hidupnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti mengambil sampel, waktu, dan tempat yang berbeda.

Penelitian lain juga pernah dilakukan oleh Siti Istiqomah, Salma pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* Dan *Psychological Wellbeing* Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok Pesantren X, Y, Dan Z” Dengan hasil analisis data penelitian hasil uji hipotesis menunjukkan skor koefisien korelasi yaitu sebesar 0,658 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien korelasi tersebut membuktikan adanya hubungan signifikan secara positif antara *mindfulness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti mengambil sampel, waktu, variabel dan tempat yang berbeda.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Hubungan Antara *Mindfulness* Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Farmasi (STIFARM) Padang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungan Antara *Mindfulness* Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Farmasi (STIFARM) Padang

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

A. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu memberikan sumbangan informasi agar menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam perkembangan ilmu psikologi. Khususnya di bidang psikologi Sosial terutama mengenai *mindfulness* dengan kepuasan hidup dan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya

B. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Mendapatkan informasi dan wawasan mengenai *mindfulness* dengan kepuasan hidup.

b. Bagi Praktikan Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian dan referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan dan mengembangkan penelitian.