

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa awal perkuliahan merupakan masa dengan tantangan besar bagi mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa transisi yang harus dihadapi dalam kurun waktu bersamaan. Transisi tersebut mengharuskan mahasiswa untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang ada di kehidupannya. Mahasiswa harus beradaptasi dengan metode pembelajaran baru di perkuliahan yang umumnya menggunakan pendekatan *student-centered learning*, berbeda dengan masa sekolah yang mayoritas menggunakan pendekatan *teacher-centered learning* (Azwar, 2012).

Tantangan lain yang dihadapi mahasiswa dalam beradaptasi dengan perkuliahan adalah tantangan mengenai pengelolaan waktu perkuliahan, keterampilan dalam belajar, serta penyesuaian waktu antara belajar dan bekerja (Esmael dkk., 2018). Mahasiswa baru juga berhadapan dengan tantangan lain berupa tuntutan akademik dari berbagai sisi. Tingginya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa tersebut dapat meningkatkan kemungkinan mahasiswa mengalami stres, kecemasan, hingga depresi (Pratiwi & Kumalasari, 2021).

Menurut data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), jumlah mahasiswa di Indonesia pada tahun 2022 terhitung sebanyak 9.32 juta. Terdapat peningkatan jumlah mahasiswa dari tahun sebelumnya sebanyak 4.02% atau sekitar 360 ribu mahasiswa. Di balik

meningkatnya jumlah mahasiswa yang ada, persebaran perguruan tinggi di Indonesia belum seluruhnya merata. Sebanyak 1.489 dari total 3.166 perguruan tinggi yang berada di bawah naungan Kemendikbudristek terletak pada pulau Jawa. Angka tersebut menunjukkan bahwa perguruan tinggi yang terletak di pulau Jawa berjumlah 47% dari seluruh perguruan tinggi yang berada di Indonesia. Jumlah perguruan tinggi yang berpusat pada salah satu pulau menyebabkan peningkatan kemungkinan mahasiswa merantau dari tempat asalnya ke tempat beradanya perguruan tinggi yang diinginkan.

Berbeda dengan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi yang berada di wilayah asalnya, mahasiswa yang merantau akan menghadapi tantangan tambahan karena harus menjalani masa perkuliahan jauh dari keluarga, khususnya orang tua. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata rantau didefinisikan sebagai daerah di luar daerah sendiri atau kampung halaman. Mahasiswa diharuskan beradaptasi dengan kondisi yang menuntut mereka hidup mandiri karena jauh dari orang tua. Selain itu, perbedaan budaya antara lokasi perkuliahan dengan latar belakang budaya mahasiswa rantau akan menjadi salah satu tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Kegagalan dalam menyesuaikan diri pada mahasiswa rantau terhadap perubahan yang dihadapi dapat membuat mahasiswa berada dalam kondisi merindukan rumah atau *homesickness* (Istanto dan Engry, 2019).

Universitas Diponegoro sebagai universitas yang menempati peringkat delapan universitas terbaik di Indonesia menurut QS World University Rankings memiliki peminat tinggi. Pada jalur Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT)

2023, jumlah peminat Program Sarjana dan Diploma Universitas Diponegoro mencapai angka 54.018 peminat. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menempati mahasiswa yang ada, persebaran perguruan tinggi di Indonesia belum seluruhnya merata. Sebanyak 1.489 dari total 3.166 perguruan tinggi yang berada di bawah naungan Kemendikbudristek terletak pada pulau Jawa. Angka tersebut menunjukkan bahwa perguruan tinggi yang terletak di pulau Jawa berjumlah 47% dari seluruh perguruan tinggi yang berada di Indonesia. Jumlah perguruan tinggi yang berpusat pada salah satu pulau menyebabkan peningkatan kemungkinan mahasiswa merantau dari tempat asalnya ke tempat beradanya perguruan tinggi yang diinginkan.

Berbeda dengan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi yang berada di wilayah asalnya, mahasiswa yang memilih untuk berkuliah di luar kota asal akan menghadapi tantangan tambahan karena harus menjalani masa perkuliahan jauh dari keluarga, khususnya orang tua. Mahasiswa diharuskan beradaptasi dengan kondisi yang menuntut mereka hidup mandiri karena jauh dari orang tua. Selain itu, perbedaan budaya antara lokasi perkuliahan dengan latar belakang budaya mahasiswa rantau akan menjadi salah satu tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Kegagalan dalam menyesuaikan diri pada mahasiswa rantau terhadap perubahan yang dihadapi dapat membuat mahasiswa berada dalam kondisi merindukan rumah atau *homesickness* (Istanto & Engry, 2019).

Universitas Diponegoro sebagai universitas yang menempati peringkat delapan universitas terbaik di Indonesia menurut QS World University Rankings memiliki peminat tinggi. Pada jalur Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) 2023,

jumlah peminat Program Sarjana dan Diploma Universitas Diponegoro mencapai angka 54.018 peminat. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menempati peringkat pertama sebagai Program Studi di Universitas Diponegoro dan peringkat ke delapan dari Program Studi di seluruh Perguruan Tinggi Negeri (PTN) Indonesia yang paling banyak diminati oleh calon peserta didik pada SNBT 2023. Tingginya jumlah peminat dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ataupun Universitas Diponegoro secara keseluruhan tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa diantaranya merupakan calon mahasiswa yang berasal dari luar Semarang, luar Jawa Tengah, bahkan luar pulau Jawa.

Usia mahasiswa tingkat pertama merupakan usia transisi dari tahap perkembangan remaja menuju dewasa awal. Hal tersebut mengharuskan mereka untuk menyelesaikan tugas perkembangan remaja sebelum menghadapi tugas perkembangan dewasa awal. Hurlock (dalam Hurrelmann dan Quenzel, 2015) mendefinisikan tugas perkembangan sebagai tugas yang timbul ketika individu berada pada jangka waktu tertentu dalam kehidupan yang keberhasilan dalam pencapaiannya akan berujung pada kebahagiaan dan kesuksesan dalam tugas selanjutnya sedangkan kegagalannya akan menyebabkan ketidakbahagiaan, penolakan oleh masyarakat, serta kesulitan dalam memenuhi tugas perkembangan selanjutnya.

Berada dalam tahap perkembangan dewasa awal akan mengakibatkan individu akan berhadapan dengan proses mencari, menemukan, memantapkan, hingga masa reproduktif. Masa reproduktif berisikan permasalahan dan ketegangan emosional, masa isolasi sosial, masa ketergantungan dan komitmen,

berubahnya nilai, kreativitas, hingga penyesuaian diri terhadap pola hidup baru (Putri, 2018). Peran beserta tanggung jawab individu yang berada pada tahap dewasa awal juga mengalami peningkatan dalam tahap perkembangan ini. Individu dihadapkan dengan berbagai tugas perkembangan dalam tahap tersebut. Individu diharapkan dapat memiliki pekerjaan, memilih teman hidup, hidup bersama teman hidup dan membangun keluarga, merawat anak, mengurus rumah tangga, mengemban tanggung jawab sebagai warga negara, serta mengikuti kelompok sosial (Hurlock, dalam Putri, 2018).

Kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan yang sedang dihadapi akan berpengaruh kepada kebahagiaan dan kepuasan hidup individu (Novianti dan Alfiasari, 2017; Putri, 2018). Berdasarkan data kepuasan hidup yang diperoleh oleh Badan Pusat Statistik (BPS) dalam Survey Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) pada tahun 2021, nilai indeks kepuasan hidup personal masyarakat Indonesia berada di angka 70.26. Novianti dan Alfiasari (2017) menyatakan bahwa sebesar 53.9% dari mahasiswa tingkat pertama merasa puas dengan kehidupannya memberikan gambaran bahwa sekitar 46.1% mahasiswa tingkat pertama merasa kurang puas bahkan tidak puas dengan kehidupannya. Penelitian tersebut searah dengan hasil survei awal yang dilakukan oleh Kiswantomo dan Theofanny (2021) dalam penelitiannya tentang kepuasan hidup mahasiswa, menyatakan bahwa 45.83% mahasiswa memiliki kepuasan hidup yang rendah.

Ramadhani (2019) meneliti mengenai hubungan antara keterlibatan akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa yang berkuliah diluar domisili atau merantau. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa 60% partisipan

memiliki skor rendah pada variabel kepuasan hidup. Beberapa penelitian terdahulu tersebut dapat menggambarkan kondisi kepuasan hidup mahasiswa yang cukup rendah meskipun di lain sisi tingkat kepuasan hidup masyarakat Indonesia secara keseluruhan tergolong tinggi.

Penelitian Cho dkk. (2021) mendapatkan hasil bahwa ditemukan adanya hubungan berlawanan antara stres dengan kepuasan hidup. Tingginya tingkat stres yang dihadapi individu akan menurunkan tingkat kepuasan hidup. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Pakistan menemukan 53.2% diantaranya mengalami stres (Syed dkk., 2018). Sesuai dengan penelitian tersebut, penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fuad dkk. (2015) pada mahasiswa di Malaysia menunjukkan angka 60.2% mahasiswa mengalami stres.

Penelitian lain yang meneliti hubungan antara stresor psikologis dengan kepuasan hidup memperoleh hasil bahwa ditemukan pertentangan antara kecemasan dengan kepuasan hidup mahasiswa (Qamar dkk., 2021). Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup rendah memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa dengan kepuasan hidup yang tinggi. Sehubungan dengan penemuan tersebut, Asif dkk. (2020) menyatakan bahwa terdapat prevalensi kecemasan yang tinggi pada mahasiswa, yaitu sebesar 88.4%. Hasil dari penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa mahasiswa sangat rentan mengalami stres dan kecemasan yang dapat memprediksi rendahnya tingkat kepuasan hidup yang mereka rasakan.

Kepuasan hidup merupakan bagian dari komponen kognitif kesejahteraan subjektif. Huebner (1994) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai evaluasi

individu secara umum terhadap kualitas hidup berdasarkan domain tertentu. Kepuasan hidup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi gejala depresi (Gallagher dkk., 2022; Gigantesco dkk., 2019; Joshanloo, 2022; Seo dkk., 2018; Wilson dkk., 2020). Selain itu, rendahnya tingkat kepuasan hidup juga berkaitan dengan tingginya tingkat stres individu (Hu dkk., 2023; Smyth dkk., 2017; Yildirim & Alanazi, 2018). Dengan kata lain, rendahnya kepuasan hidup akan meningkatkan risiko stres pada individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Tsitsas dkk. (2019) menunjukkan mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan hidup rendah mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Kepuasan hidup yang rendah juga akan berakibat pada prokrastinasi yang secara konsisten berhubungan dengan tingginya tingkat stres, depresi, kecemasan, serta kelelahan pada individu (Beutel dkk., 2016). Hasil dari beberapa penelitian terdahulu tersebut memberikan gambaran mengenai dampak negatif apabila individu memiliki tingkat kepuasan hidup rendah, terutama terhadap tingkat stres, kecemasan, dan depresi.

Tingginya kepuasan hidup dapat memberikan dampak positif bagi individu. Sebagai contoh, individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup tinggi memiliki keterlibatan serta efikasi diri akademik yang tinggi dan stres akademik yang rendah apabila disandingkan dengan individu yang memiliki kepuasan hidup rata-rata ataupun rendah (Antaramian, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Salkic (2020) pada mahasiswa tingkat akhir di Bosnia dan Herzegovina berkesimpulan bahwa individu yang memiliki kepuasan hidup tinggi menunjukkan tingkat kesepian lebih rendah apabila dibandingkan dengan individu dengan tingkat

kepuasan hidup rendah. Selain itu, tingginya kepuasan hidup juga memprediksi rendahnya kemungkinan perilaku agresi, penggunaan alkohol dan narkoba, penipuan, serta perilaku makan dan olahraga yang tidak sehat (Rizkiana & Santoso, 2019). Tingginya tingkat kepuasan hidup juga memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, seperti menguasai lingkungan, menerima diri, memiliki tujuan hidup, dan berada dalam hubungan sosial yang baik (Fatima dkk., 2021). Individu dengan kepuasan hidup tinggi juga berada pada kondisi kesehatan fisik yang lebih baik, seperti rendahnya risiko kondisi kronis, keterbatasan fungsi fisik, serta risiko permasalahan tidur (Kim dkk., 2021).

Kepuasan hidup yang tinggi dikaitkan dengan tingginya prestasi akademik pada mahasiswa perguruan tinggi di Pakistan (Perveen dkk., 2021). Penemuan lain diperoleh dari penelitian Nemati dan Maralani (2016) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan hidup tinggi juga memiliki resiliensi yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan Gilman dan Huebner (2006) yang menyatakan bahwa apabila kepuasan hidup individu tinggi, lebih tinggi juga kontrol diri, harapan, bahkan IPK yang mereka miliki dan peroleh. Selain itu, tingginya kepuasan individu terhadap kehidupannya dapat berpengaruh positif terhadap kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu tersebut (Szcześniak dkk., 2021).

Tingkat kepuasan hidup individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kesehatan, hubungan sosial, agama atau kepercayaan, dan usia (Wahyuni & Maulida, 2019). Faktor hubungan sosial menjelaskan bahwa kehilangan orang terdekat dapat menurunkan tingkat kepuasan hidup dan akan membutuhkan waktu

yang lama untuk mengembalikannya ke tingkat semula. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan kondisi mahasiswa yang merantau sehingga kehilangan sosok keluarga atau teman dekat selama menjalani perkuliahan. Faktor hubungan sosial juga berkaitan erat dengan bagaimana individu mempersepsikan dukungan sosial yang diperoleh. Weiss (dalam Cutrona dan Russell, 1987) mendefinisikan dukungan sosial sebagai seberapa jauh individu merasakan hubungannya dapat memberikan dukungan dalam berbagai dimensi dan memiliki kesempatan untuk memberikan dukungan.

Penelitian sebelumnya yang melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup menyatakan adanya korelasi positif antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup remaja di Spanyol dan Portugal (Jiménez-Iglesias dkk., 2017). Di sisi lain, penelitian yang meneliti hal serupa tidak menemukan hubungan dukungan sosial dari teman dengan tingkat kepuasan hidup, namun ditemukan hubungan antara dukungan sosial dari keluarga dengan kepuasan hidup penghuni panti jompo (Soimah & Hartiani, 2020). Terdapat pertentangan antara hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut dengan penelitian Çimen dan Akbolat (2016). Penelitian tersebut menyatakan bahwa dukungan sosial secara keseluruhan, yaitu dukungan dari keluarga, teman sebaya, serta orang terdekat lain berhubungan positif dengan kepuasan hidup.

Penelitian sebelumnya yang meneliti variabel serupa menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup remaja di 42 negara Eropa dan Amerika (Bi dkk., 2021). Penelitian tersebut menyarankan untuk meneliti hal serupa pada kontingen lain seperti Asia dan Afrika. Penelitian yang

dilakukan oleh Raharjo dan Sumargi (2018) yang meneliti mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup mahasiswa yang berasal dari luar Jawa menyatakan bahwa ditemukan hubungan signifikan antar kedua variabel. Penelitian tersebut memberikan saran untuk meneliti hal serupa pada universitas lain di pulau Jawa dan memfokuskan kepada mahasiswa baru karena lebih rentan mengalami stres akibat beradaptasi dengan situasi baru.

Berada jauh dari kota asal membuat individu juga jauh dari keluarga. Hal tersebut meningkatkan kemungkinan bahwa terdapat peningkatan intensitas interaksi individu dengan teman sebayanya. Mahasiswa tahun pertama juga berada pada masa transisi dari tahap perkembangan remaja menuju dewasa awal, sejalan dengan pernyataan Mufidha (2019) yang menyatakan bahwa remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebaya dibandingkan dengan anggota keluarganya. Oleh karena itu, berdasarkan teori, hasil penelitian, serta saran dari penelitian sebelumnya, perlu dilakukan penelitian lanjut dengan tujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepuasan hidup mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang sudah dipaparkan, rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepuasan hidup mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepuasan hidup mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis dan teoritis, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambahkan wawasan serta pengetahuan tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepuasan hidup mahasiswa rantau tahun pertama. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan informasi tambahan untuk penelitian sejenis atau serupa di masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada lembaga terkait agar dapat menjadi acuan dalam merancang program pengembangan mahasiswa khususnya mahasiswa baru yang merantau. Kepada subjek penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dukungan sosial teman sebaya yang diterima dan kepuasan hidup yang dirasakan.