

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Maju dan berkembangnya ilmu pengetahuan serta proses globalisasi membawa tuntutan yang memberi dampak bagi semua pihak dan lapisan masyarakat, tak terkecuali berlaku pula bagi para pelaku dunia pendidikan terutama mahasiswa. Padatnya kegiatan maupun beban belajar yang dialami mahasiswa hampir di setiap harinya ini secara tidak langsung telah membuat tubuh dan otak mereka seperti dipaksa untuk terus menerus belajar maupun bekerja dalam waktu yang cukup panjang sehingga pemanfaatan waktu luang sangatlah penting untuk *merefresh* kebugaran fisik maupun mental. Menurut Singh (2014, dalam Rahmawati, 2017) mahasiswa diminta untuk mampu memenuhi sejumlah standar/kriteria tertentu yang sudah ditetapkan sebelumnya terkadang akan merasa tertekan karena ketidakmampuannya dalam memenuhi standar tersebut. Golf (2011, dalam Rahmawati, 2017) mengatakan beban yang dirasa terlalu berat akan memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan menyelesaikan masalah dan kemampuan akademik. Amett (1999) menjelaskan tekanan atau stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa atau mahasiswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami mahasiswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran mahasiswa dan memengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku. Kondisi-kondisi yang telah dijabarkan tersebut tidak boleh dianggap lazim dan terus dibiarkan karena bila tak ditangani dengan baik akan menyebabkan timbulnya *distress* psikologis yang akhirnya akan berdampak pada terganggunya performa akademik dan kehidupan sosial sebagai mahasiswa (Firman,2021).

*Distress* psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan psikopatologi umum seseorang dan mengindikasikan kehadiran gejala psikologis diatas ambang tertentu yang menunjukkan kesehatan mental yang buruk dan terkait dengan gejala depresi, kecemasan, dan stres yang dirasakan (Ohayashi & Yamaha, 2012; Korkeila, dkk, 2003). Dikutip dari Ningtias, R. P., & Andriani, F. (2022),

Drapeau dkk mengatakan *distress* psikologis merupakan suatu perasaan negatif yang disebabkan oleh pengalaman tidak menyenangkan dengan melibatkan gabungan gejala fisiologis-psikologis berupa depresi dan cemas yang dapat mengganggu siklus aktivitas rutin seseorang yang mengalaminya. Individu yang mengalami *distress* psikologis mengalami episode-episode kelelahan, merasa sedih, merasa khawatir, stres, kesepian, kehilangan minat, tidak memiliki tujuan, memiliki masalah pencernaan, dan gangguan tidur yang dapat merusak keseimbangan hidup sehingga mengalami penurunan konsentrasi, kreativitas, produktivitas, dan motivasi untuk melanjutkan hidup. Stallman (2010) menjelaskan bahwa *distress* psikologis yang terlalu tinggi dapat mengganggu kinerja individu yang mengalaminya (*performance impairment/disability*).

Tingkat *distress* psikologi dapat disebabkan oleh dua pengaruh, yaitu: intrapersonal, seperti sifat-sifat kepribadian dan pengaruh situasional, seperti peristiwa dalam hidup. Faktor situasional dari lingkungan yang mendorong *distress* psikologis misalnya peristiwa traumatis, faktor fisik, faktor sosial, dan kesehatan yang buruk (Matthews, 2000). Penelitian lebih lanjut dijelaskan juga bahwa tingkat *distress* psikologis yang tinggi secara signifikan berkorelasi negatif dengan performa akademis pada mahasiswa (Stallman, 2010). Artinya, mahasiswa yang memiliki tingkat *distress* psikologis yang tinggi cenderung diasosiasikan dengan performa akademis yang buruk.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (2022) melakukan survei mengenai kesehatan mental mulai dari melalui pemeriksaan yang dilakukan secara daring. Pemeriksaan dilakukan terhadap 14.988 responden yang berkenaan dengan empat masalah psikologis yaitu cemas, depresi, trauma, dan bunuh diri. Responden paling banyak adalah perempuan (75%). Data swaperiksa ini menunjukkan, yang paling banyak mengalami masalah psikologis adalah kelompok usia 20-30 tahun dan <20 tahun. Responden paling banyak berasal dari Jawa Barat 22,7%, DKI Jakarta 18,4%, Banten 7,4%, Jawa Tengah 10,8%, Jawa Timur 12,4%, dan lainnya 28,2%. Hasil survei menunjukkan sebanyak 84% mengalami masalah trauma psikologis, 72,9% responden mengalami depresi, bunuh diri 84,1%, dan 71,7% responden mengalami masalah kecemasan. Berdasarkan survei tersebut menggambarkan bahwa kondisi *distress psikologi* di Indonesia termasuk tinggi dengan ditandai peningkatan masalah

traumatis psikologis, kecemasan, depresi, hingga bunuh diri. Masalah-masalah tersebut perlu dikurangi ataupun dituntaskan agar tidak menjadi masalah yang berkelanjutan. Strategi mengatasi stres dengan pendekatan *problem focused coping* (PFC) dan *emotional focused coping* (EFC). Kalau pada PFC stres diatasi dengan menyelesaikan masalah penyebab stres, EFC menangani stres dengan menghilangkan beban emosi. Salah satu cara menghilangkan beban emosi untuk mencegah stres agar tidak berlanjut menjadi distress adalah dengan menyisihkan waktu untuk relaksasi, maupun menikmati hobi (Philip G. Zimbardo dalam Wadayati, 2011). Dengan demikian salah satu solusi untuk mengatasi kondisi tersebut adalah perlu adanya kegiatan di waktu luang atau *leisure activities* untuk *merefresh* semua beban belajar maupun kelelahan aktivitas tersebut dengan melakukan relaksasi maupun menjalankan hobi.

Pada dasarnya *leisure* didefinisikan sebagai waktu luang. Waktu luang adalah waktu yang dihabiskan di luar bisnis, pekerjaan, rumah tangga, maupun pendidikan (Hidayati, 2012). Sedangkan *leisure activity* adalah semua aktivitas yang bertujuan memanfaatkan waktu luang tersebut. Hui-Xin Wang (2021) menjelaskan bahwa *leisure activities* yang dapat didefinisikan sebagai penggunaan waktu luang secara sukarela yang dilakukan di luar rutinitas sehari-hari, yang merupakan salah satu komponen utama dari gaya hidup sehat. Macam-macam *leisure activity* seperti membaca buku, tidur, bersepeda, memancing, berlibur, bersepeda, maupun merawat tanaman hias (Hidayati, 2012). Chen L (2001) mengatakan, kegiatan waktu luang termasuk kegiatan kognitif (membaca, koran atau buku, liburan, bermain kartu, mengatur kegiatan sosial, dan menonton TV) dan kegiatan fisik non-olahraga seperti kegiatan pribadi di luar ruangan, berkebun, liburan dan memelihara rumah tangga. *Leisure activity* atau kegiatan di saat waktu luang yang dilakukan dengan efisien memiliki manfaat untuk kesehatan psikologis seseorang.

*Leisure activity* memiliki manfaat sebagai peningkatan kebahagiaan, kepuasan, kreativitas, pembelajaran, dan pertumbuhan pribadi untuk individu (Lin & Lee, 2008). Berdasarkan penelitian, *leisure activity* memberikan konteks yang signifikan untuk perkembangan diri seseorang. Studi yang dilakukan di masyarakat Barat telah menunjukkan bagaimana kegiatan yang dilakukan selama waktu luang memberi anak-

anak kesempatan untuk belajar dan mempraktikkan berbagai kompetensi dan keterampilan (McHale et al., 2001) dan meningkatkan otonomi pengembangan (Bidjerano & Newman, 2010). Manfaat dari *leisure activity* atau kegiatan waktu luang yaitu merasakan efek positif dari waktu senggang yang manfaatnya dapat bertahan lama, namun berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental. Menurut As'ad (2003) orang yang dapat memanfaatkan waktu luang dengan baik adalah orang yang sangat beruntung, karena dapat memanfaatkan maupun mengontrol waktu dengan efektif dan efisien. Seseorang yang memanfaatkan waktunya secara efisien akan memperoleh banyak manfaat, misalnya mereka dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan tepat waktu, sehingga ada kesempatan waktu untuk memulihkan kebugaran fisik dan mental, rekreasi, maupun interaksi sosial.

Penelitian yang dilakukan Jesicca (2022) tentang *leisure activity* dengan depresi yang diikuti dari 19.134 peserta berusia diatas 50 tahun. Mengenai keterlibatan *leisure activity* dalam depresi pada usia lansia. Hasilnya ditemukan bahwa dalam beberapa kegiatan seperti klub, hobi, dan rekreasi berpengaruh positif dengan ditandai berkurangnya depresi. Menurut Ohayashi & Yamaha (2012) Hendarto, (2020) Gejala psikologis seperti depresi, kecemasan dan stress merupakan gangguan kesehatan mental yang merupakan gambaran dari *distress psikologis*. Kemudian sebuah penelitian lain dari Ohio State University mengungkapkan, orang yang menghabiskan waktu luangnya lebih sedikit, berisiko memiliki masalah stres dan depresi (Halidi, 2021). Hal ini diungkap oleh rekan studi Selin Malkoc (dalam Halidi, 2021). Dikatakan bahwa orang yang sedikit menikmati waktu luangnya memiliki masalah kesehatan mental yang buruk. Selin Malkoc (dalam Halidi, 2021) mengungkapkan, ada banyak penelitian yang menunjukkan, bahwa waktu luang memiliki manfaat kesehatan mental dan membuat kita lebih produktif, serta mengurangi dampak stres. Selin Malkoc juga mengatakan jika orang mulai percaya bahwa waktu luang itu sia-sia akan membuat mereka memiliki kemungkinan menjadi lebih tertekan dan lebih stres (Halidi, 2021). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perlunya kepuasan di waktu luang atau *leisure satisfaction* seseorang karena sangat memengaruhi kebahagiaan, kesehatan mental, membuat lebih produktif, serta mengurangi dampak stres. Seharusnya *leisure*

*activity* tersebut dimanfaatkan dengan sebaik mungkin sehingga waktu luang tidak terbuang sia-sia. Sehingga terpenuhinya *leisure activity* membuat seseorang merasa puas dengan pengalaman kegiatan diwaktu luangnya atau yang biasa disebut *leisure satisfaction*. Berdasarkan penelitian diatas jika *leisure satisfaction* seseorang terpenuhi maka akan membuat mereka lebih produktif, menjaga kesehatan mental, merasa lebih bahagia dan dapat mengurangi dampak stress.

Beard & Ragheb (1980) mendefinisikan kepuasan waktu luang atau *leisure satisfaction* sebagai kepuasan atau emosi positif yang ditunjukkan oleh seorang individu, dicapai atau diperoleh karena partisipasi dalam kegiatan waktu luang dan tingkat kepuasan tersebut diperoleh individu dari pengalaman rekreasi umum. Du Cap (2002) mengatakan kepuasan waktu luang atau *leisure satisfaction* menunjukkan sejauh mana individu puas dengan pengalaman waktu luang yaitu bagaimana kepuasan perasaan positif dicapai dengan memuaskan kebutuhan individu.

Dalam Özkan, A., Yaşartürk, F., & Elçi, G. (2021) juga menjelaskan bahwa konsep *leisure satisfaction* dapat mengandung berbagai faktor yang ditunjukkan oleh fakta bahwa demografi, sosial budaya, pendidikan, psikologis, dan ekonomi. Hasil penelitian terkait yang dilakukan Byoungwook Ahn (2021) menunjukkan bahwa efikasi diri partisipasi aktivitas waktu luang lansia berpengaruh positif terhadap *leisure satisfaction*. Kedua, efikasi diri dengan *leisure satisfaction* bagi lansia aktif berpengaruh positif. Kemudian penelitian terkait *leisure satisfaction* yang dilakukan Kuo, Y. K., Wang, J. H., Kuo, T. H., & Ho, L. A. (2021) yang dilakukan di kota Taipei yang diikuti sebanyak 1.011 partisipan menunjukkan bahwa motivasi belajar, kepuasan belajar, *leisure satisfaction*, dan prestasi belajar memiliki korelasi positif dan signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Firdaus (2014) hubungan antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *leisure satisfaction* pada mahasiswa Universitas Indonesia. Sampel penelitian ini terdiri dari 126 mahasiswa Universitas Indonesia. Hasilnya menunjukkan adanya korelasi positif antara persepsi kebebasan dalam waktu luang dan *leisure satisfaction* pada mahasiswa Universitas Indonesia. Di sisi lain survei terbaru yang menganalisa data dari dua survei besar terkait bagaimana orang Amerika menghabiskan waktu luang mereka. Hasilnya, survei yang diikuti lebih

dari 35.000 responden itu menemukan bahwa memiliki cukup banyak waktu luang memang lebih bahagia. Namun, waktu luang yang terlalu banyak justru menghasilkan dampak negatif (Dellanita, 2021). Dengan demikian jika seseorang memiliki *leisure satisfaction* yang cukup maka hal tersebut dapat mempengaruhi kebahagiaan. Di sisi lain juga *leisure satisfaction* dapat memengaruhi kesejahteraan hidup seseorang.

Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian lain yang diterbitkan oleh *Journal of Personality and Social Psychology* bahwa peningkatan kesejahteraan individu berkorelasi dengan waktu luang mereka tetapi hanya sampai titik tertentu. Memiliki aktivitas di waktu luang yang berlebihan memiliki dampak negatif, dalam penelitian Anderson di *School of Management UCLA* Amerika Serikat menjelaskan memiliki terlalu banyak waktu luang rupanya tidak otomatis memberikan kita perasaan bahagia. Bahkan, waktu luang yang berlebihan akan cenderung dapat mengurangi kualitas dan kesejahteraan hidup (Farmita, 2021). Penelitian selanjutnya yang dilakukan Kim, J. H., & Brown, S. L. (2018) mengatakan *leisure satisfaction* dan *intrinsic leisure motivation* memiliki pengaruh positif terhadap perilaku kesehatan namun *leisure satisfaction* tidak memiliki pengaruh terhadap stres seseorang. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian terkait yang dilakukan oleh Chung (2020) dengan subjek sebanyak 203 partisipan yang dikumpulkan dari mahasiswa Southeast University di Amerika Serikat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *leisure satisfaction* tidak otomatis mengurangi stres pada mahasiswa. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *leisure satisfaction* tidak secara langsung bisa memberikan perasaan bahagia maupun mengurangi stress terhadap mahasiswa karena apabila seseorang memiliki waktu luang yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif seperti mengurangi kualitas hidup seseorang dan mengurangi kesejahteraan hidup seseorang.

Oleh karena itu berdasarkan perbedaan fenomena yang ditampilkan peneliti tertarik untuk melihat bagaimana *leisure satisfaction* pada kegiatan di waktu luang terhadap distress psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini juga dilakukan mengingat masih terbatasnya penelitian yang dilakukan terkait dengan variabel tersebut. Oleh sebab itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *leisure satisfaction* terhadap distress psikologi mahasiswa.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah yang dipaparkan sebelumnya maka masalah yang dapat diidentifikasi pada penelitian ini, yaitu:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran *leisure satisfaction* pada mahasiswa?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran *distress psikologis* pada mahasiswa?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh *leisure satisfaction* pada kegiatan di waktu luang terhadap *distress* psikologis pada mahasiswa?

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah pengaruh *leisure satisfaction* pada kegiatan di waktu luang terhadap *distress* psikologis pada mahasiswa.

## 1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan pemaparan latar belakang diatas pokok masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh *leisure satisfaction* pada kegiatan di waktu luang terhadap *distress* psikologi mahasiswa?”

## 1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah diatas tujuan dibuatnya penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris dan mengetahui pengaruh *leisure satisfaction* pada kegiatan di waktu luang terhadap *distress* psikologi pada mahasiswa.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang ingin membahas tentang *leisure satisfaction* maupun *distress* psikologi. Selain itu penelitian ini bermanfaat sebagai tambahan literatur dan pengetahuan tentang hubungan *leisure satisfaction* dengan *distress* psikologi

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mahasiswa maupun masyarakat pada saat memiliki waktu luang agar tidak melakukan hal yang sia-sia, tetapi memanfaatkan waktu tersebut dengan sebaik mungkin karena *leisure satisfaction* dapat membantu *merefresh* kelelahan karena padatnya aktivitas mahasiswa.

