

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia memiliki berbagai macam perguruan tinggi yang tersebar di beberapa daerah. Perguruan tinggi yang tersebar terbagi menjadi dua yakni perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta. DKI Jakarta merupakan salah satu kota yang memiliki banyak perguruan tinggi swasta. Berdasarkan data BPS per tahun 2022 mengenai jumlah mahasiswa di bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi-Swasta di DKI Jakarta terdapat sebanyak 597.115 mahasiswa.

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan kelompok yang beragam, mencakup usia, latar belakang sosial, budaya, dan disiplin ilmu. Setiap mahasiswa pun memiliki latar belakang yang berbeda seperti transisi dari masa sekolah, memiliki gelar diploma sarjana, atau yang memiliki pengalaman kerja sebelumnya. Tujuan dari setiap masing-masing mahasiswa memiliki keragaman, terdapat mahasiswa yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, menggapai gelar akademik, atau bahkan mencari peluang karir yang lebih baik dari sebelumnya. Sebagai seorang mahasiswa tentunya memiliki tanggung jawab mencakup pada aspek yang mencerminkan komitmen dalam menjalankan pendidikan dan perkembangan diri. Keadaan ini menjadi beban dan tanggung jawab yang harus ditanggung oleh mahasiswa, yang harus memenuhi kewajibannya sebagai mahasiswa sesuai dengan peraturan di institusi tempat dia belajar (Julika & Setiyawati, 2019).

Berbicara mengenai kesejahteraan subjektif pada setiap individu tentunya memiliki perbedaan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu, diantaranya kepribadian (*personality*), dan demografik (usia, jenis kelamin, dan kondisi ekonomi) (Oishi, Diener, & Lucas, 2016). Individu selalu menginginkan kehidupan yang lebih baik dari kehidupan sebelumnya atau bisa disebut dengan *the good life*. Hal ini juga berlaku pada mahasiswa mengenai kesejahteraan subjektifnya (Julika & Setiyawati, 2019). Jadi, kesejahteraan subjektif itu sendiri merupakan penilaian individu terhadap kebahagiaan,

kepuasan hidup, dan evaluasi pribadi mereka terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Sehingga, kesejahteraan subjektif merupakan dimensi penting untuk memahami kualitas hidup seseorang.

Pada tingkat perkuliahan, mahasiswa mengalami berbagai tekanan dan tuntutan baik akademik maupun lingkungan sosial. Perubahan suasana yang terjadi ketika memasuki perguruan tinggi seperti suasana belajar dan suasana lingkungan memiliki dampak terhadap emosi, sosial, dan prestasi. Mahasiswa sering menghadapi tantangan akademik yang tinggi, ujian, tugas, jadwal yang padat, dan pengerjaan proyek-proyek, serta perubahan kehidupan pribadi, seperti beradaptasi dengan kehidupan di kampus atau menjalani hubungan antar pribadi yang berubah. Interaksi dengan teman sebaya, hubungan dengan keluarga, dan dukungan sosial dari lingkungan kampus juga dapat mempengaruhi pada kesejahteraan subjektif seorang mahasiswa. Pentingnya dukungan sosial sangat relevan saat individu menghadapi masalah, karena pada saat tersebut, individu membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekat yang dapat diandalkan untuk mengatasi masalahnya (Rif'ati et al., 2018). Memahami kesejahteraan subjektif mahasiswa menjadi penting karena menjadi cerminan terhadap kualitas hidup mereka.

Selama menerapkan kebiasaan baru ini menjadi periode transisi yang kritis, dimana mahasiswa harus mengatasi tantangan baru, membangun identitas, dan mencapai tujuan akademik mereka. Santrock menyebut masa transisi dari sekolah ke perguruan tinggi melibatkan perpindahan ke lingkungan sekolah yang lebih besar dan impersonal, serta interaksi dengan teman sebaya dari latar belakang yang beragam, sambil menekankan tekanan dalam mencapai prestasi akademik, termasuk pencapaian nilai tinggi (Nur, 2015). Kesejahteraan subjektif mahasiswa menjadi sangat relevan karena dapat mempengaruhi prestasi akademik, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Kurangnya manajemen waktu pada mahasiswa juga berdampak pada kualitas tidur mahasiswa, yang disebabkan tidak mampunya mahasiswa dalam mengatur jadwal, tugas akademik, maupun tugas organisasi. Masih terdapat mahasiswa yang tidur kurang dari 8 jam dengan berbagai alasan seperti salah satunya masih mengerjakan tugasnya yang memiliki tenggat waktu singkat. Tidur yang tidak tercukupi dapat mengganggu sintesis

protein, menyebabkan kelelahan, tingkat stres meningkat, kecemasan, dan kurangnya konsentrasi (Wicaksono, 2019). Tingginya tingkat stres, kecemasan, depresi, dan kualitas tidur dikalangan mahasiswa menunjukkan pentingnya memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Sehingga kesejahteraan subjektif memiliki pengaruh positif yang berkaitan erat dengan kesehatan mental dan perilaku (Oishi et al., 2016).

Faktor-faktor yang dapat berperan dalam membentuk perasaan bahagia dan kepuasan hidup pada kesejahteraan subjektif mahasiswa perlu dipahami. Menurut Weiten & Lloyd (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada individu dibagi menjadi dua yaitu faktor internal yaitu kepribadian, *self esteem*, dan rasa optimis, serta faktor eksternal yaitu cinta dan pernikahan, pekerjaan. Sedangkan, menurut Diener et al., (2015) mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang seperti faktor kepribadian, materi, hubungan sosial, budaya, demografi, prestasi, nilai-nilai, dan kegiatan. Sehingga dalam memahami faktor-faktor kesejahteraan subjektif pada mahasiswa merupakan langkah awal yang penting dalam memberi dukungan dan intervensi yang efektif untuk menjaga perasaan dan kesejahteraan mental pada mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti dapatkan di Perguruan Tinggi Swasta yang terletak di Jakarta, mendapatkan hasil bahwa terdapat mahasiswa yang telah mengalami permasalahan pada kesejahteraan subjektif. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 20 orang mahasiswa ditemukan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagian kepadatan jadwal yang dialami oleh mahasiswa, mahasiswa diminta memilih salah satu dari 3 pernyataan antara sangat padat, cukup padat, dan tidak padat. Memiliki hasil diantaranya 3 orang memilih sangat padat, 11 orang memilih cukup padat, dan 6 orang memilih tidak padat. Sehingga lebih banyak mahasiswa yang memiliki jadwal yang padat dan tidak bisa melakukan waktu untuk kunjungan setelah perkuliahan berakhir.
2. Bagian waktu yang dihabiskan oleh mahasiswa untuk kegiatan belajar atau organisasi, mahasiswa diminta memilih salah satu dari 3 pernyataan antara sangat sering, cukup sering, dan tidak sering. Memiliki hasil diantaranya 6

orang memilih sangat sering, 13 orang memilih cukup sering, dan 1 orang memilih tidak sering. Sehingga, lebih banyak mahasiswa yang menghabiskan waktu untuk belajar atau kegiatan organisasi.

3. Bagian pengabaian waktu tidur oleh mahasiswa, mahasiswa diminta memilih salah satu dari 3 pernyataan antara sangat sering, cukup sering, dan tidak sering. Memiliki hasil diantaranya 3 orang memilih sangat sering, 11 orang memilih cukup sering, dan 6 orang memilih tidak sering. Sehingga, lebih banyak mahasiswa yang mengabaikan waktu tidur untuk pekerjaan atau tugas perkuliahan.
4. Bagian jumlah waktu tidur yang dihabiskan oleh mahasiswa, mahasiswa diminta memilih salah satu dari 3 pernyataan antara lebih dari 8 jam, 8 jam, dan kurang dari 8 jam. Memiliki hasil diantaranya 5 orang memilih 8 jam dan 15 orang memilih kurang dari 8 jam. Sehingga lebih banyak mahasiswa yang waktu tidurnya kurang dari 8 jam.
5. Bagian perasaan stress pada mahasiswa, mahasiswa diminta memilih salah satu dari 3 pernyataan antara sangat sering, cukup sering, dan tidak sering. Memiliki hasil diantaranya 3 orang memilih sangat sering, 10 orang memilih cukup sering, dan 7 orang memilih tidak sering. Sehingga lebih banyak mahasiswa yang merasakan stress.
6. Bagian klasifikasi tingkat stress yang terjadi pada mahasiswa, mahasiswa diminta memilih salah satu dari 3 pernyataan antara tinggi, sedang, dan ringan. Memiliki hasil diantaranya 4 orang memilih tinggi, 9 orang memilih sedang, dan 7 orang memilih ringan. Sehingga pada klasifikasi tingkat stress pada mahasiswa lebih banyak mahasiswa yang memiliki tingkat stress sedang.

Selain itu, pada pertanyaan isian, terdapat alasan mahasiswa yang mengalami stres disebabkan tugas kuliah yang menumpuk, suasana rumah yang tidak kondusif, tuntutan akademik, tuntutan organisasi, tekanan kegiatan yang dilakukan, kurangnya dukungan keluarga, dan perasaan rendah diri. Terdapat mahasiswa yang mengalami perasaan cemas disebabkan hal yang mengganggu kegiatan perkuliahan dan kegiatan sehari-hari. Mahasiswa yang mengalami kesulitan tidur disebabkan oleh pengerjaan tugas akademik dan organisasi dengan

tenggang waktu yang terkadang cepat. Terdapat mahasiswa yang mengalami istirahat kurang disebabkan oleh kurangnya manajemen waktu oleh mahasiswa pada padatnya kegiatan akademik dalam mengerjakan tugas individu atau kelompok dan padatnya kegiatan di luar perkuliahan seperti rapat organisasi, kegiatan proyek organisasi. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat judul Analisis Faktor-faktor Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya manajemen waktu pada mahasiswa dalam mengelola kegiatan akademik, organisasi, dan pribadi pada mahasiswa.
2. Terdapat mahasiswa yang terganggu tidurnya karena jadwal, tugas akademik, dan tugas organisasi.
3. Terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan karena kurangnya dukungan keluarga, suasana yang tidak kondusif, dan tuntutan organisasi.
4. Tingginya tingkat gangguan tidur di kalangan mahasiswa menunjukkan perlunya perhatian terhadap manajemen waktu.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka peneliti akan membatasi penelitiannya yaitu “Analisis Faktor-faktor Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apa faktor yang dominan dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa?.

1.5 Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak antara lain:

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan dan menambah kajian ilmu keluarga dalam teori kesejahteraan subjektif.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat:

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan mengenai kesejahteraan subjektif bahwa pentingnya dalam menjaga kesejahteraan subjektif diri dengan menjaga aktivitas harian, olahraga, pola tidur yang teratur, dst.

2. Bagi Universitas

Dapat menjadi penambah ilmu pengetahuan dan referensi dalam meningkatkan yang akan mendalami tentang bidang ilmu pendidikan khususnya kesejahteraan subjektif.

3. Bagi Mahasiswa

Dapat mengetahui faktor-faktor kesejahteraan subjektif pada mahasiswa serta saran dalam mengatasi permasalahan kesejahteraan subjektif.