

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa perkuliahan merupakan salah satu fase kehidupan yang penuh tantangan bagi mahasiswa. 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. Tugas perkembangan dewasa awal diantaranya adalah mulai bekerja, memegang tanggung jawab sebagai bagian dari masyarakat, dan menemukan kelompok sosial yang sesuai (Hurlock, 2009). Dalam fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan kompleks, seperti penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik, tekanan sosial, dan tantangan personal (Astuti, 2020). Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk meraih prestasi akademik yang baik, tetapi juga harus menghadapi dilema terkait pilihan karier, tujuan hidup, serta memenuhi ekspektasi lingkungan. Tekanan-tekanan ini sering kali memicu munculnya masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, hingga krisis identitas, yang dapat mengganggu kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Mahasiswa berada dalam fase perkembangan yang dikenal sebagai *emerging adulthood* (Mayseless & Keren, 2014), di mana mereka mencari tujuan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi dan sosial. Proses ini tidak hanya berkaitan dengan kebermaknaan hidup tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, seperti kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup. Dalam konteks ini, pencarian makna hidup menjadi semakin penting. Makna hidup yang dirasakan seseorang dapat menjadi fondasi yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan tersebut (Fadhilah & Dewi, 2019). Menurut Frankl (2004), *meaning in life* atau makna hidup merupakan unsur penting dalam kehidupan manusia yang memberikan arah, tujuan, serta nilai-nilai yang memotivasi individu untuk terus berjuang dan bertahan, terutama dalam

situasi sulit. Frankl menekankan bahwa manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk menemukan makna hidup, yang pada akhirnya memberikan rasa kepuasan dan tujuan dalam menjalani kehidupan.

Persepsi merupakan proses psikologis yang melibatkan penerimaan, pengorganisasian, dan penginterpretasian informasi sehingga individu mampu memberikan makna terhadap pengalaman yang dialaminya. Menurut Bimo Walgito (2010), persepsi merupakan proses pengorganisasian dan penginterpretasian stimulus yang diterima oleh individu sehingga menjadi sesuatu yang bermakna. Dengan demikian, persepsi bersifat subjektif karena dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan, nilai, serta kondisi psikologis setiap individu.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, persepsi terhadap makna hidup berperan penting dalam membentuk cara mereka memandang berbagai pengalaman akademik maupun non akademik. Mahasiswa yang memandang hidupnya memiliki tujuan, arah, dan nilai akan lebih mampu memahami tantangan sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Sebaliknya, mahasiswa yang belum menemukan makna hidup cenderung mengalami kebingungan mengenai tujuan hidup, sehingga lebih rentan mengalami stres dan ketidakpuasan terhadap hidupnya.

Makna hidup merupakan keyakinan individu bahwa kehidupannya memiliki tujuan, nilai, dan arah yang jelas. Menurut Michael F (Steger et al., 2006), makna hidup terdiri atas dua dimensi, yaitu *presence of meaning* (keberadaan makna hidup) dan *search of meaning* (pencarian makna hidup).

Pada mahasiswa, pencarian makna hidup sering kali diwarnai oleh berbagai pertanyaan eksistensial mengenai identitas diri, tujuan karier, dan relasi sosial. Mahasiswa yang mampu menemukan makna hidup cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Utami, 2020). Sebaliknya, mahasiswa yang merasa kesulitan

menemukan makna hidup dapat mengalami apa yang disebut Frankl sebagai *existential frustration*, yaitu kondisi kebingungan eksistensial akibat kurangnya arah atau tujuan yang jelas dalam hidup. Kondisi ini sering kali muncul akibat ketidakpastian masa depan, tekanan akademik yang tinggi, serta ekspektasi sosial yang tidak realistis (Astuti, 2020). Selain makna hidup, kepuasan hidup (*life satisfaction*) juga merupakan aspek penting dalam menentukan kesejahteraan mahasiswa. Kepuasan hidup mencerminkan evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan, mencakup pencapaian, hubungan interpersonal, serta keseimbangan emosional (Diener et al., 1984). Dalam konteks mahasiswa, kepuasan hidup erat kaitannya dengan keberhasilan mereka menghadapi tantangan akademik, sosial, dan personal. Kepuasan hidup, yang merupakan komponen utama dari kesejahteraan subjektif, memainkan peran besar dalam menentukan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Ramadhani (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan hidup tinggi cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial, serta mampu mencapai performa akademik yang lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa dengan kepuasan hidup rendah sering mengalami kecemasan, stres, bahkan depresi, yang dapat menghambat perkembangan akademik dan personal mereka.

Kepuasan hidup merupakan evaluasi subjektif seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan, yang mencerminkan seberapa puas individu dengan berbagai aspek dalam hidup mereka, termasuk pencapaian, hubungan interpersonal, dan keseimbangan emosional (Diener et al., 1984). Di Indonesia kepuasan hidup mahasiswa banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial, pencapaian akademis, dan makna hidup yang dirasakan. Penelitian oleh (Damayanti, 2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi makna hidup yang jelas menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan mereka merasa lebih terarah dalam menjalani kehidupan, dan memiliki keyakinan yang lebih besar dalam menghadapi

masa depan.

Penelitian oleh Nabila (2021) mengenai kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berada pada kategori sedang dan digambarkan dengan persentase 50% dan aspek tertinggi ada pada *family* dengan persentase sebesar 23%. Penelitian oleh (Syamsul & Rachmawati, 2018) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi makna hidup yang kuat cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini dikarenakan makna hidup yang jelas memberikan arah dalam pengambilan keputusan, terutama dalam menghadapi tantangan kehidupan yang sering kali menimbulkan kecemasan dan ketidakpastian. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menemukan makna dalam aktivitas sehari-hari, baik dalam lingkungan akademik maupun non-akademik, mengalami kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang merasa hidup mereka kurang bermakna. Hubungan antara makna hidup dan kepuasan hidup telah banyak dikaji dalam berbagai penelitian. Djaling & Purba (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan persepsi makna hidup yang jelas lebih mampu menghadapi tantangan akademik, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menemukan tujuan hidup yang bermakna. Persepsi makna hidup juga terbukti memediasi hubungan antara grit (ketekunan) dan kepuasan hidup, menegaskan bahwa pemahaman akan makna hidup dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan penelitian Damayanti (2021) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki makna hidup yang jelas cenderung merasa lebih terarah, percaya diri, dan optimis menghadapi masa depan, sehingga tingkat kepuasan hidup mereka lebih tinggi.

Pentingnya Makna Hidup dan Kepuasan Hidup tidak hanya terkait dengan kesejahteraan individu tetapi, juga berdampak pada keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan kampus. Dengan adanya Makna Hidup, mahasiswa memiliki kerangka tujuan yang kuat, yang pada

gilirannya memperkuat evaluasi positif terhadap kualitas hidup mereka. Hal ini mendukung keseimbangan psikologis yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa selama masa transisi menuju kedewasaan. Penelitian oleh Noor ul Huda, Bazil Lala, dan Ivan Suneel (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara makna hidup dan kepuasan hidup pada mahasiswa universitas. Analisis data dari 302 partisipan menggunakan *Meaning in life* Questionnaire (MLQ) dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki makna hidup cenderung mengalami tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, pencarian makna hidup lebih dominan ketika tingkat kepuasan hidup menurun, yang mengindikasikan bahwa upaya untuk menemukan makna hidup sering kali muncul dari ketidakpuasan terhadap kondisi saat ini. Penelitian ini menyoroti pentingnya makna hidup dalam mendukung kesejahteraan emosional, serta memperlihatkan bahwa faktor-faktor budaya dapat memengaruhi prevalensi makna hidup dan kepuasan hidup di kalangan mahasiswa muda. Kepuasan hidup merupakan evaluasi subjektif seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan, yang mencerminkan seberapa puas individu dengan berbagai aspek dalam hidup mereka, termasuk pencapaian, hubungan interpersonal, dan keseimbangan emosional (Diener et al., 1984). Di Indonesia, kepuasan hidup mahasiswa banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial, pencapaian akademis, dan makna hidup yang dirasakan. Penelitian oleh (Damayanti, 2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi makna hidup yang jelas menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan mereka merasa lebih terarah dalam menjalani kehidupan, dan memiliki keyakinan yang lebih besar dalam menghadapi masa depan.

Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki karakteristik unik dibandingkan dengan mahasiswa dari program studi lain. Sebagai calon Guru BK, mereka diharapkan tidak hanya memiliki kompetensi akademik, tetapi juga kemampuan

interpersonal yang tinggi, seperti empati, keterampilan mendengarkan, serta kemampuan memecahkan masalah. Selain itu, mahasiswa BK dihadapkan pada ekspektasi untuk menjadi role model dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

Fenomena yang terjadi di sekitar lingkungan menunjukkan bahwa mahasiswa BK sering kali menghadapi tekanan tambahan terkait ekspektasi untuk mengelola emosi serta menjaga stabilitas psikologis mereka, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Hal ini dapat menjadi tantangan besar, terutama jika mereka mengalami krisis makna hidup atau ketidakpuasan terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi Guru BK untuk mengembangkan intervensi yang lebih komprehensif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui pemahaman dan pengembangan makna hidup.

Fokus pada mahasiswa BK dalam penelitian ini menjadi penting karena mereka diharapkan tidak hanya memahami konsep kesejahteraan psikologis secara teoretis tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan mereka sendiri. Sebagai calon Guru BK, memiliki persepsi makna hidup yang jelas dan tingkat kepuasan hidup yang tinggi adalah dasar penting untuk mendukung keberhasilan mereka dalam membantu orang lain di masa depan. Dengan mengeksplorasi hubungan antara persepsi makna hidup dan kepuasan hidup pada mahasiswa BK, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana mahasiswa BK dapat membangun kesejahteraan psikologis mereka sendiri. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam mengembangkan program bimbingan yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa BK mencapai keseimbangan psikologis yang optimal.

Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada eksplorasi hubungan antara persepsi makna hidup dan kepuasan hidup pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya makna hidup dalam meningkatkan kesejahteraan

mahasiswa, serta memberikan rekomendasi untuk pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih komprehensif di lingkungan perguruan tinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, peneliti memberikan identifikasi masalah yang perlu dikaji lebih lanjut untuk penelitian ini :

1. Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan personal yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup.
2. Tidak semua mahasiswa memiliki persepsi makna hidup yang jelas, sehingga rentan mengalami kebingungan arah hidup dan stres.
3. Persepsi makna hidup yang rendah dapat menurunkan kepuasan hidup mahasiswa.
4. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki tuntutan lebih tinggi dalam menjaga stabilitas psikologis, namun juga berpotensi mengalami krisis makna hidup.

C. Pembatasan Masalah

1. Penelitian ini memiliki beberapa batasan untuk memperjelas ruang lingkup studi yang dilakukan. Pertama, subjek dalam penelitian ini dibatasi hanya pada mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.
2. Variabel yang diteliti hanya difokuskan pada persepsi *meaning in life* dan kepuasan hidup, tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti kondisi ekonomi, dukungan sosial, atau latar belakang keluarga yang mungkin juga memengaruhi kepuasan hidup.
3. Pendekatan yang digunakan adalah korelasional, sehingga hasil yang diperoleh hanya menunjukkan hubungan antar variabel, bukan hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, temuan penelitian ini perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan

batasan-batasan tersebut.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat persepsi Makna Hidup pada mahasiswa?
2. Bagaimana tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *meaning in life* dan kepuasan hidup pada mahasiswa?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi tingkat persepsi *meaning in life* pada mahasiswa.
2. Mengidentifikasi tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *meaning in life* dan kepuasan hidup pada mahasiswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian di bidang psikologi positif, khususnya terkait dengan konsep *meaning in life* dan kepuasan hidup. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi calon Guru BK di sekolah:

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada calon guru BK mengenai pentingnya makna hidup dan kepuasan hidup sebagai bagian dari perkembangan psikologis individu.

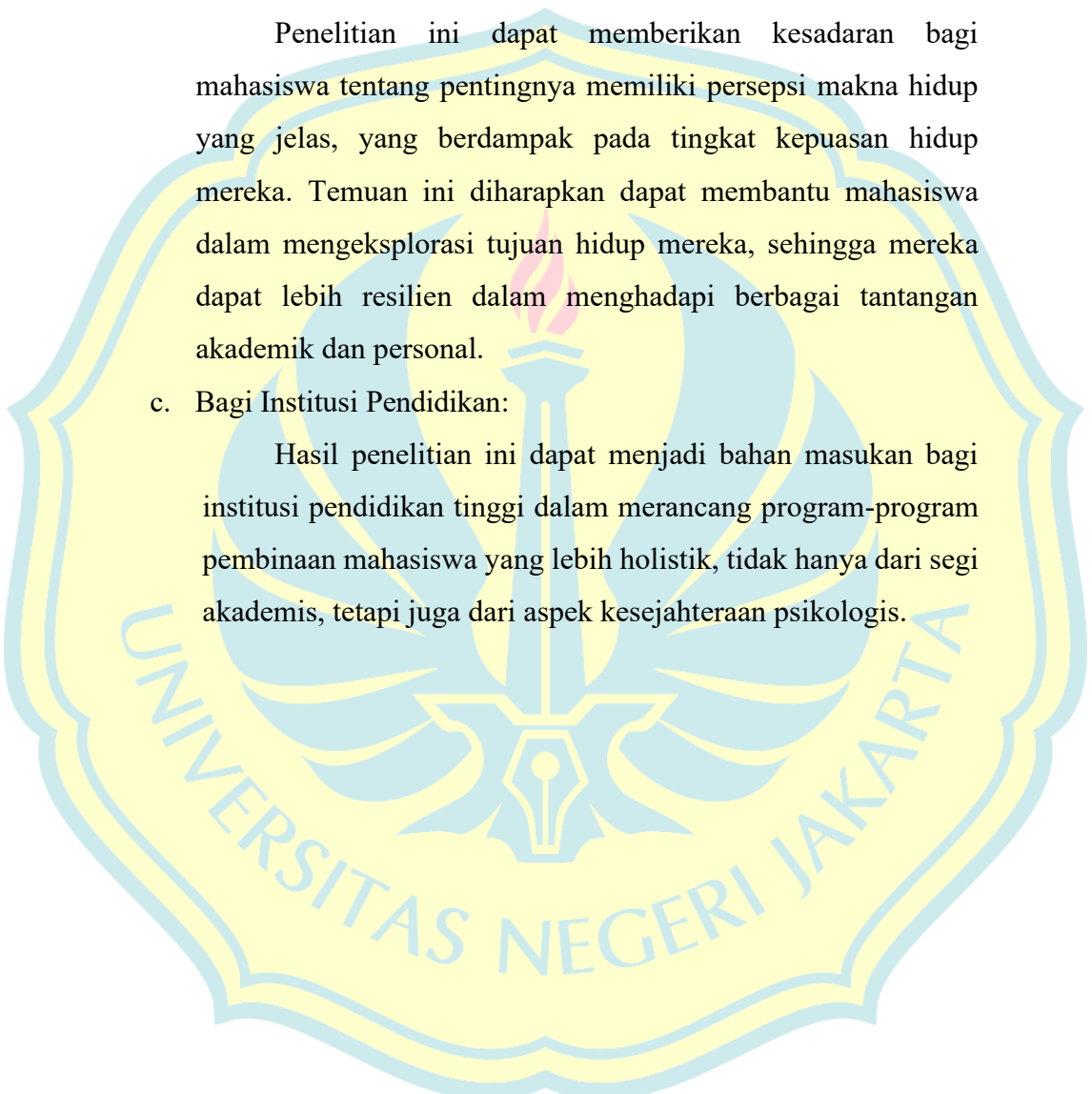
Pemahaman tersebut menjadi bekal bagi calon guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya berfokus pada permasalahan akademik, tetapi juga pada pengembangan tujuan hidup, potensi diri, nilai-nilai pribadi, serta kesejahteraan peserta didik.

b. Bagi Mahasiswa:

Penelitian ini dapat memberikan kesadaran bagi mahasiswa tentang pentingnya memiliki persepsi makna hidup yang jelas, yang berdampak pada tingkat kepuasan hidup mereka. Temuan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengeksplorasi tujuan hidup mereka, sehingga mereka dapat lebih resilien dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan personal.

c. Bagi Institusi Pendidikan:

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang program-program pembinaan mahasiswa yang lebih holistik, tidak hanya dari segi akademis, tetapi juga dari aspek kesejahteraan psikologis.



Intelligentia - Dignitas