

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Manusia adalah makhluk istimewa ciptaan Tuhan karena mempunyai akal. Dengan menggunakan akal, manusia bisa menjalani kehidupannya sesuai dengan keadaan dan lingkungan di mana ia berada. Pertumbuhan yang dialami manusia membuat mereka semakin dewasa dalam hidup. Masa dewasa awal merupakan masa beralih dari masa remaja. Mahasiswa juga merupakan individu yang tengah menjalani proses transisi menuju kedewasaan. Di Indonesia, usia mahasiswa berkisar antara 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam tahap *emerging adulthood* dalam kajian psikologi, yaitu periode transisi antara masa remaja dan dewasa (Arnett, 2023). Pada masa dewasa awal, identitas diri ini diperoleh secara bertahap sesuai dengan usia kronologis dan usia mental. Seiring bertambahnya usia dalam hidup, berbagai masalah pun bermunculan (Jannah et al., 2021). Tergantung bagaimana mereka menyikapi masalah-masalah tersebut. Banyak dari mereka yang memilih menghadapi masalah dengan tetap menjalani hidupnya. Namun juga tidak sedikit dari mereka karena masalah yang silih berganti bermunculan mereka memilih mengakhiri hidupnya. Karena banyak kasus bunuh diri sebab tidak kuat menghadapi berbagai masalah dalam hidupnya. Fenomena ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan hidup serta membangun identitas diri yang sehat dapat berdampak serius pada kondisi psikologis, hingga pada akhirnya memicu munculnya kasus bunuh diri (Beck et al., 1979)

Kasus bunuh diri di seluruh dunia terus meningkat setiap tahunnya, termasuk di Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa secara global setiap 40 detik, satu orang meninggal akibat bunuh diri. Dengan angka 3,7 per 100.000 penduduk Indonesia berada di peringkat 159 dalam hal prevalensi

bunuh diri di dunia (Fitri, 2023). Di Indonesia, bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi kedua di kalangan kelompok usia 15 hingga 29 tahun (Aziz et al., 2021).

Kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa juga semakin sering terjadi di Indonesia. Pada Oktober 2019, survey terhadap mahasiswa di Kota Bandung oleh psikiater Dr. Teddy Hidayat Sp.KJ memunculkan data sebesar 30.5% mahasiswa mengalami depresi. 20% di antaranya berpikir serius untuk mengakhiri hidup dengan bunuh diri, bahkan 6% nya mengaku sudah pernah melakukan percobaan bunuh diri (Prasada, 2022). Dilansir dari Kumparan NEWS pada Kamis, 2 Maret 2023 seorang mahasiswa Universitas Jambi dengan inisial GR ditemukan tewas bunuh diri. Dugaan polisi, mahasiswa memilih untuk mengakhiri hidupnya sebab tidak sanggup menghadapi masalah kompleks berupa kendala penyusunan skripsi serta masalah keuangan (Risky, 2023). Hal ini terungkap melalui ditemukan pesan WhatsApp dengan temannya yang mengeluhkan mengenai proposal skripsi serta masalah keuangan. Terdapat juga laporan yang dimuat oleh Beritasatu.com pada 24 Januari 2023, yang mengabarkan bahwa seorang mahasiswa akhir berinisial (YJ) diduga mengalami depresi karena akan menghadapi sidang skripsi, yang membuatnya nekat melompat dari lantai 4 kos tempat tinggalnya (Shubhy, 2023).

Fenomena bunuh diri di kalangan mahasiswa merupakan masalah serius yang semakin meningkat dan berkaitan erat dengan ketidakpuasan terhadap hidup. Mahasiswa yang merasa tidak puas dengan hidupnya lebih rentan mengalami perasaan putus asa dan tekanan psikologis, yang kemudian memicu munculnya ide atau keinginan untuk mengakhiri hidup (Wu et al., 2022). Penelitian oleh Peltzer et al. (2017) menunjukkan bahwa hampir 29% mahasiswa pernah mempertimbangkan bunuh diri dan sekitar 7% pernah mencoba melakukannya, yang mengindikasikan adanya

tekanan mental yang tinggi di kalangan mahasiswa. Temuan serupa juga diperkuat oleh studi longitudinal di Finlandia yang mengungkapkan bahwa individu dengan kepuasan hidup paling rendah memiliki risiko hingga 14–25 kali lebih tinggi untuk melakukan bunuh diri dibandingkan mereka yang puas dengan hidupnya (Koivumaa-Honkanen et al., 2001). Oleh karena itu, kepuasan hidup menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan bunuh diri di kalangan mahasiswa.

Masa kuliah adalah periode yang krusial bagi mahasiswa, karena melibatkan berbagai perubahan yang termasuk dalam tahap *emerging adulthood*. Ciri utama dari fase *emerging adulthood* adalah ketidakstabilan (Arnett, 2023), yang disebabkan oleh eksplorasi yang dilakukan mahasiswa di berbagai aspek kehidupan. Eksplorasi ini menimbulkan berbagai masalah, seperti masalah keuangan, hubungan romantis, pertemanan dan terutama yang berkaitan dengan akademik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung merasa kurang bahagia, dan ketika menghadapi masalah atau kesulitan, mereka akan kesulitan untuk menghadapinya dengan baik. Berbagai tantangan ini sering kali menimbulkan masalah psikologis, seperti kecemasan, stres, dan depresi, yang pada gilirannya dapat mengurangi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Depresi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi timbulnya pemikiran untuk bunuh diri pada mahasiswa (Darmayanti et al., 2022). Menurut laporan WHO, mahasiswa dan remaja yang mengalami stres berat dan tidak mampu mengatasi tekanan hidup memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan psikologis serius, termasuk depresi dan keinginan bunuh diri, yang sering kali berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap hidup yang dijalani (WHO, 2014).

Sehingga tepat untuk membahasnya melalui variabel kepuasan hidup menurut ilmu psikologi. Secara umum, kepuasan hidup merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh setiap individu.

Kepuasan hidup dalam konteks ini adalah hasil dari perasaan positif yang telah dialami sebelumnya dan sering digunakan sebagai indikator tingkat kebahagiaan. Kebahagiaan adalah keadaan di mana seseorang merasa puas dengan hidupnya, mencakup penerimaan terhadap keadaan hidup dan sejauh mana penerimaan tersebut dapat tercapai. Seseorang yang merasa mampu memenuhi keinginannya dengan baik cenderung merasa bahagia dalam berbagai situasi. Kepuasan hidup sering kali dihubungkan dengan kualitas hidup seseorang dan kebahagiaan. Kebahagiaan dapat diukur melalui sejauh mana seseorang merasa puas dengan kehidupannya. Ketika seseorang menyatakan bahwa mereka bahagia, itu berarti mereka merasa puas dengan aspek-aspek tertentu dalam hidup mereka. Setiap individu memiliki pandangan dan nilai yang berbeda mengenai apa yang membuat mereka merasa puas dalam hidup, dengan standar kepuasan yang bersifat pribadi (Novianti et al., 2020).

Kepuasan hidup adalah persepsi positif individu terhadap hidupnya sendiri berdasarkan kriteria yang ditentukannya. Dengan kata lain, ini adalah hasil dari perbandingan antara harapan seseorang dengan fakta-fakta dalam hidupnya. Kepuasan hidup umumnya mencakup seluruh kehidupan individu dan berbagai dimensinya. Jadi, ini bukan hanya kepuasan terhadap subjek tertentu tetapi keseluruhan pengalaman individu. Penelitian menunjukkan bahwa variabel individu dan sosiokultural seperti usia, jenis kelamin, status pernikahan, latar belakang pendidikan, pekerjaan, karakteristik pribadi, dan keluarga dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup individu (Özgür et al., 2010). Kepuasan hidup merupakan total persepsi individu terhadap berbagai aspek

kehidupannya, baik dalam keluarga, masyarakat, maupun lingkungan tempat tinggal dan merupakan ukuran yang mencakup aspek fisik, mental, dan kesejahteraan sosial sebagaimana dirasakan oleh setiap individu atau kelompok individu (Frisch, 2006).

Diener et al., (1999) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang turut memengaruhi bagaimana individu menilai dan merasakan kepuasan hidupnya adalah bagaimana ia memandang dan memahami dirinya sendiri, atau yang dikenal dengan konsep *self perception*. Bem (1972) menjelaskan bahwa *self perception* adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, mengidentifikasi, serta mengungkapkan sikap, emosi, atau hal-hal lain dalam dirinya. Lebih lanjut, Bem (1972) menjelaskan bahwa *self perception* terbentuk melalui pengamatan individu terhadap perilaku dirinya sendiri serta perilaku orang lain atau lingkungan sekitar. Definisi ini menggambarkan bagaimana individu mengembangkan sikap mereka melalui proses pengamatan dan penarikan kesimpulan terhadap penyebab dari apa yang mereka amati. Individu yang dapat mengenal dan memahami dirinya dengan cara yang positif, atau memiliki *self perception* yang positif, cenderung merasakan kebahagiaan yang lebih besar dalam hidupnya (Rina et al., 2022).

Menurut para ahli psikologi positif, kebahagiaan tidak hanya dianggap sebagai ketiadaan masalah, melainkan sebagai keadaan serta pemikiran positif yang dapat diraih melalui pengembangan kekuatan dan potensi diri (Tanjung et al., 2023). Sehingga pemikiran negatif juga menghalangi seseorang untuk merasakan kebahagiaan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dengan menghilangkan pemikiran negatif, kebahagiaan akan secara alami muncul (Putri, 2021). Nuriani (2021) juga menyebutkan bahwa untuk meraih kebahagiaan, seseorang harus menghilangkan pemikiran negatif dan menggantinya dengan

pemikiran yang positif. Serangkaian pemikiran negatif sering kali dilibatkan dengan *self perception* negatif. Banyak individu yang memiliki persepsi negatif terhadap diri mereka sendiri dan seringkali terjebak dalam berbagai stigma seperti "aku tidak mampu," "aku tidak akan berhasil," "aku lemah," "aku tidak punya kelebihan," atau "sulit bagiku untuk merasa bahagia (Rina et al., 2022). Kesimpulannya kepuasan hidup juga memiliki keterkaitan dengan *self perception* seseorang.

Keterkaitan kepuasan hidup dan *self perception* juga disebutkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Lopes et al., (2019). Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa ada korelasi signifikan antara kepuasan hidup dan *self perception* terhadap kesehatan pada lansia. Artinya, bagaimana seorang lansia memandang atau menilai kondisi kesehatannya sendiri (*self perception*) ternyata berpengaruh terhadap tingkat kepuasan hidup mereka. Penelitian lain yang dilakukan oleh Santos et al., (2019) juga menemukan bahwa *self perception* pada lansia, khususnya dalam konteks kesehatan, berperan penting dalam mempengaruhi tingkat kepuasan hidup mereka. Lansia yang tinggal dalam pengaturan keluarga bersama merasa lebih puas dengan situasi hidup mereka, dan hal ini dipengaruhi oleh bagaimana mereka memandang kondisi kesehatan mereka sendiri. Selain itu penelitian yang dilakukan pada 273 mahasiswa Universitas Biruni selama semester musim semi tahun ajaran 2014-2015 oleh Topaloğlu (2015). Dalam penelitiannya, Topaloğlu mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kepuasan hidup dan *self perception* pada mahasiswa. Skor yang relatif tinggi pada skala *self perception* dan skala kepuasan hidup menunjukkan bahwa para mahasiswa umumnya merasa cukup bahagia dengan kehidupan mereka dan memiliki harga diri yang baik. Dari analisis korelasi antara kedua skala tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang cukup

kuat antara kepuasan hidup mahasiswa dan cara mereka memandang diri mereka sendiri. Artinya, semakin puas mahasiswa dengan hidup mereka, semakin besar kemungkinan mereka memiliki *self perception* yang positif. Penelitian serupa oleh Sayiner et al., (2007) pada mahasiswa juga menemukan hal yang sama, yaitu mahasiswa cenderung memiliki citra diri yang positif, yang berhubungan dengan kepuasan hidup mereka. Jadi, jika seseorang merasa baik tentang dirinya, mereka cenderung merasa lebih puas dengan hidupnya secara keseluruhan.

Kepuasan hidup bagi mahasiswa sangatlah penting, sehingga perlu untuk memahami berbagai faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup mereka. Kepuasan hidup bagian dari konsep kesejahteraan psikologis, yang mencakup aspek afektif dan kognitif dalam diri manusia. Menurut Oktaviana (2019) tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status sosial ekonomi, hubungan sosial, kompetensi pribadi, kepribadian, jenis kelamin, serta tingkat religiusitas. Religiusitas dapat dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, karena religiusitas mencerminkan keyakinan seseorang terhadap agama. Orang yang religius cenderung mengikuti ajaran dan aturan agama yang dianutnya. Sebuah agama yang benar, seperti Islam, tidak akan membimbing pengikutnya ke arah keburukan, melainkan sebaliknya, memberikan petunjuk untuk hidup yang lebih baik. Pembentukan kehidupan yang religius dapat memberikan banyak manfaat bagi mahasiswa, karena hal ini dapat membantu mengurangi timbulnya masalah dan juga memberikan dukungan dalam mengatasi kesulitan ketika masalah tersebut muncul (Sakila, 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989) menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi *Psychological Well-*

Being seseorang adalah tingkat kedisiplinan dalam menjalankan praktik keagamaan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Bomhoff dan Siah (2019) juga menemukan hubungan positif antara religiusitas dan kepuasan hidup. Artikel jurnal yang ditulis oleh Giannone et al., (2019). Artikel ini mengulas tentang dampak positif religiusitas terhadap kesehatan mental. Individu yang mengenal Tuhan melalui praktik ibadah agamanya cenderung lebih terlindungi dari masalah kesehatan mental, karena agama memiliki mekanisme keimanan yang membantu pemeluknya untuk lebih menyadari keberadaan Tuhan (Seybold & Hill, 2001).

Teori Ellison (1991) juga menjelaskan adanya hubungan antara religiusitas dan *psychological well-being*, di mana individu dengan tingkat religiusitas yang kuat cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dan merasakan dampak negatif yang lebih sedikit dari peristiwa traumatis dalam hidupnya. Studi yang dilakukan oleh Seybold dan Hill (2001) juga menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas dengan *well-being*, kepuasan pernikahan, dan fungsi psikologis, serta hubungan negatif dengan bunuh diri, penyimpangan, kriminalitas, dan penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan terlarang.

Beberapa penelitian religiusitas sebagai variabel moderator antara atribut-atribut psikologis dengan kepuasan hidup juga telah banyak dilakukan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2021) menemukan bahwa religiusitas intrinsik memoderasi pengaruh stres kerja terhadap kepuasan hidup. Penelitian lain menemukan bagian dari konsep kepuasan hidup yang berupa konsep kesejahteraan psikologis. Alu (2012) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa religiusitas bisa menjadi moderator (menurunkan) pengaruh negatif konflik pekerjaan-keluarga terhadap kesejahteraan karyawan. Namun penelitian yang dilakukan oleh Eva et al., (2021) religiusitas tidak meningkatkan

kontribusi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Temuan dari Eva et al., (2021) ini menunjukkan bahwa masih adanya inkonsistensi temuan apakah religiusitas benar-benar bisa memoderasi pengaruh antara atribut-atribut psikologis. Jadi religiusitas ini kadang berhasil menjadi moderator pengaruh antara atribut-atribut psikologis tapi pada temuan Eva et al., (2021) ini menunjukkan bahwa ada kalanya religiusitas juga tidak bisa secara signifikan berpengaruh antara atribut-atribut psikologis. Penelitian sebelumnya juga telah mengkaji pengaruh persepsi terhadap kepuasan hidup, serta bagaimana religiusitas mempengaruhi kepuasan hidup. Namun, masih jarang ditemukan penelitian yang secara eksplisit mengeksplorasi bagaimana religiusitas dapat memoderasi pengaruh *self perception* terhadap kepuasan hidup, terutama dalam konteks mahasiswa. Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional.

Berangkat dari fenomena mengenai mahasiswa tersebut, peneliti mulai menaruh perhatian pada kondisi mahasiswa di lingkungan sekitar, khususnya di kampus tempat peneliti menempuh pendidikan, yaitu UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan sebelum penelitian, peneliti mendapatkan informasi bahwa adanya salah satu mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang pernah melakukan percobaan bunuh diri akibat tekanan saat menyusun skripsi. Fakta ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dan persoalan hidup lainnya yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak serius pada kondisi psikologis mahasiswa, termasuk munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup.

Selain itu, peneliti juga memperoleh gambaran kondisi mahasiswa dari berbagai sumber pengalaman pribadi. Sebagai mahasiswa yang tinggal di asrama, peneliti memiliki akses langsung terhadap dinamika kehidupan mahasiswa sehari-hari.

Dalam keseharian, peneliti sering mendengar keluhan kesah teman sebaya yang sedang menyusun skripsi, rasa tidak percaya diri, hingga kebingungan dalam menentukan arah penelitian. Tak hanya mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa semester bawah pun menunjukkan gejala serupa. Banyak dari mereka menyampaikan keluhan terkait masalah akademik seperti kesulitan memahami materi, beban tugas yang berat. Di samping itu, mereka juga menghadapi persoalan keluarga, tekanan finansial, dan konflik personal yang tak jarang turut memengaruhi semangat belajar dan kepuasan hidup mereka secara keseluruhan. Semua kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penelitian mengenai bagaimana *self perception* dan religiusitas memengaruhi kepuasan hidup mahasiswa.

Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti ingin meneliti religiusitas sebagai moderator pengaruh *self perception* terhadap kepuasan hidup. Bertujuan untuk mengetahui apakah dalam pengaruh *self perception* dan kepuasan hidup ini religiusitas mampu berperan sebagai moderator dengan judul “Pengaruh *Self Perception* terhadap Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan Religiusitas sebagai Variabel Moderator”.

1.1. Identifikasi Masalah

1. Kepuasan hidup yang rendah salah satu faktor tingginya angka bunuh diri di kalangan mahasiswa
2. Pengaruh *self perception* terhadap kepuasan hidup mahasiswa
3. Peran religiusitas dalam meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa
4. Keterkaitan antara religiusitas, *self perception*, dan kepuasan hidup

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang disampaikan dalam latar belakang, maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut.

1. Apakah terapat pengaruh *self perception* terhadap kepuasan hidup mahasiswa di UIN SATU Tulungagung?
2. Apakah religiusitas dapat memoderasi pengaruh *self perception* terhadap kepuasan hidup mahasiswa di UIN SATU Tulungagung?

1.3. Tujuan Penelitian

Seiring dengan permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Menganalisis pengaruh *self perception* terhadap kepuasan hidup mahasiswa di UIN SATU Tulungagung
2. Menguji efek moderasi religiusitas dalam pengaruh *self perception* terhadap kepuasan hidup mahasiswa di UIN SATU Tulungagung?

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik dari segi teoritis maupun praktis sebagaimana berikut ini:

a. Aspek teoritis

Dari sudut pandang ilmiah, diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi mengenai pengaruh persepsi diri terhadap kepuasan hidup dengan dimediasi oleh religiusitas pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung serta dapat menjadi bahan wacana keilmuan khususnya bagi para pengembang ilmu psikologi.

b. Aspek Praktis

1. Mahasiswa : bahan refleksi ilmu yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self perception* dan kepuasan hidup

hingga religiusitas.

2. Peneliti : Penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan menambah pengetahuan tentang *self perception*, kepuasan hidup dan religiusitas.