

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan salah satu tahapan perkembangan yang penting dalam kehidupan manusia. Santrock (2012) menyebutkan bahwa masa ini berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan pencarian identitas, pengembangan kemandirian, dan pembentukan relasi sosial yang lebih stabil. Pada masa ini, individu mulai dihadapkan pada tuntutan untuk menetapkan arah hidup, mengejar tujuan pribadi, serta menjalin hubungan yang bermakna secara emosional dan sosial. Erikson (dalam Papalia dkk 2008) mengemukakan bahwa dewasa awal merupakan tahap di mana individu mengalami konflik perkembangan antara *intimacy versus isolation*, yakni kebutuhan untuk menjalin kedekatan emosional dengan orang lain sebagai upaya pembentukan identitas yang utuh.

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa awal menghadapi dinamika kehidupan yang kompleks. Mereka tidak hanya berurusan dengan tuntutan akademik, tetapi juga menghadapi tantangan dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang berkualitas. Banyak mahasiswa mengalami stres, kecemasan, dan penurunan semangat belajar akibat dinamika relasi sosial, terutama hubungan romantis. Sebaliknya, mahasiswa yang menjalin hubungan yang sehat dan memuaskan cenderung menunjukkan emosi yang stabil, termotivasi, dan memiliki semangat hidup yang lebih tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa kualitas hubungan interpersonal memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan psikologis mahasiswa.

Permasalahan yang terjadi di lingkungan mahasiswa menunjukkan bahwa hubungan romantis sering kali menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mereka secara langsung. Data dari penelitian yang dipublikasikan oleh *BMC Public Health* (2023) terhadap lebih dari 2.100 mahasiswa menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang terdekat termasuk pasangan, teman, dan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi akademik dan keterlibatan belajar. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa yang merasa puas dengan hubungan interpersonal mereka cenderung memiliki tingkat *life satisfaction* yang lebih tinggi, yang kemudian meningkatkan semangat dalam menjalani aktivitas akademik dan sosial. Temuan ini memperkuat bahwa *relationship satisfaction* yang sehat dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi tekanan akademik dan menjaga *psychological well-being* mahasiswa secara keseluruhan (Yuan et al., 2023).

Berkaitan dengan *psychological well-being*, sebuah studi nasional yang dilakukan terhadap 1.729 mahasiswa dari 29 universitas di Indonesia menemukan bahwa sekitar 74% mahasiswa mengalami gangguan psikologis ringan seperti stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Temuan ini menegaskan bahwa aspek relasional memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa, sehingga penting untuk meneliti bagaimana *relationship satisfaction* berkontribusi terhadap *psychological well-being* mereka (Lili, Handayani, & Purwono, 2022).

Khususnya lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, mahasiswa tidak hanya menjalani peran akademik, tetapi juga mempelajari nilai-nilai keislaman, filsafat, dan moralitas yang menuntut ketenangan batin dan refleksi diri yang mendalam. Dengan beban akademik yang bersifat konseptual dan abstrak, serta ekspektasi sosial terhadap perilaku religius yang kuat, stabilitas emosi menjadi faktor penting dalam mendukung proses belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian mengenai *antara relationship satisfaction dan psychological well-being*

Untuk memahami lebih dalam mengenai fenomena yang dialami mahasiswa, peneliti melakukan observasi awal melalui wawancara informal sebagai data awal. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 09 Desember 2024 pukul 10.00 WIB terhadap mahasiswa dengan latar belakang hubungan yang berbeda, mahasiswa yang sedang menjalin hubungan romantis, mahasiswa yang telah berpisah dari hubungan, dan mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari teman dan keluarga, dengan pertanyaan:

“Bagaimana perasaan Anda selama menjalin hubungan dengan orang terdekat, dan sejauh mana hubungan tersebut memengaruhi kondisi emosional atau semangat anda sebagai mahasiswa?”

Adapun pernyataan yang diberikan oleh mahasiswa berinisial VR :

“Menurutku sih ya, punya pasangan itu bisa bikin hidup lebih ringan, lebih semangat aja ngejalanin hari-hari. Kadang kalau lagi capek atau badmood gara-gara kuliah, cukup ngobrol sebentar sama dia aja udah ngerasa lebih tenang. Dia kayak tempat cerita yang bikin aku ngerasa dipahami dan didukung. Walaupun pasti ada masalah, tapi itu justru bikin kita makin ngerti satu sama lain. Aku ngerasa lebih stabil secara emosi sejak punya hubungan yang sehat sama dia.” (Wawancara Preliminary VR, 09 Desember 2024)

Selain itu, peneliti juga mewawancarai seorang mahasiswa lainnya yang sedang tidak dalam hubungan romantis, namun memiliki pengalaman

sebelumnya dalam menjalin relasi. Mahasiswa berinisial AN ini menyampaikan:

“Aku pernah pacaran selama dua tahun, dan emang kerasa banget sih bedanya waktu punya pasangan sama sekarang. Dulu tuh, rasanya lebih termotivasi, apalagi kalau dia support aku pas lagi ada masalah. Tapi ya, waktu putus itu sempat ngedrop banget, susah fokus, mikir yang enggak-enggak. Tapi sekarang setelah move on, aku sadar kalau emang hubungan yang sehat itu ngaruh besar ke mental dan semangat hidup kita. Kalau hubungannya toxic, malah bisa jadi beban sih.” (Wawancara Preliminary AN, 09 Desember 2024)

Adapun pernyataan dari NZ

“Saya menjalani hubungan jarak jauh (LDR), dan meskipun ada tantangan emosional yang muncul, seperti rasa stres akibat jarak fisik, saya tetap merasakan dampak positif dari hubungan ini. Pasangan saya jadi motivasi buat saya untuk berkembang dan mencapai tujuan hidup. Memang, komunikasi kadang terasa sulit, dan itu bisa menimbulkan perasaan cemas atau rindu yang cukup berat. Tapi di sisi lain, saya tahu bahwa saya punya seseorang yang selalu mendukung saya, dan itu memberikan kebahagiaan serta stabilitas psikologis. Menurut saya, kualitas hubungan lebih penting daripada jarak fisik, dan itu jadi faktor utama yang memengaruhi psikologi saya.” (Wawancara Preliminary NZ, 9 Desember 2024)

Mahasiswa berinisial MA yang memiliki hubungan erat dengan keluarga dan sahabat, subjek menyampaikan:

“Menurut aku, support system dari teman dan keluarga itu penting banget. Kadang kita nggak punya pasangan, tapi punya sahabat yang selalu ada dan ngerti kita itu rasanya lebih menenangkan. Aku juga merasa lebih semangat kalau tahu orang tua di rumah bangga sama apa yang aku kerjakan di kampus. Hubungan itu bukan cuma soal cinta-cintaan, tapi siapa yang benar-benar hadir buat kita.” (Wawancara Preliminary MA, 9 Desember 2024).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hubungan *relationship satisfaction* yang berkualitas baik dengan pasangan, keluarga, maupun teman dekat berperan penting dalam mendukung *psychological well-being* mahasiswa. Dukungan emosional, penerimaan, dan kelekatan dari orang terdekat membantu mahasiswa merasa lebih stabil secara

emosi, termotivasi, serta mampu menghadapi tekanan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa *relationship satisfaction* dalam berbagai bentuk relasi interpersonal berkontribusi positif terhadap *psychological well-being*.

Penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan *relationship satisfaction* sangat memengaruhi kesehatan mental dan *psychological well-being*. Ismail dan Ramadhani (2019) menemukan bahwa hubungan pertemanan yang berkualitas tinggi berkaitan dengan kebahagiaan, kestabilan emosi, dan kepuasan hidup. Lestari dan Saputra (2020) juga menyatakan bahwa dukungan keluarga secara signifikan berkontribusi terhadap *psychological well-being* mahasiswa perantau, terutama dalam aspek penerimaan diri dan penguasaan lingkungan.

Psychological well-being sendiri merupakan kondisi keberfungsian individu secara optimal, baik secara emosional, sosial, maupun psikologis. Ryff (1989) menyebutkan enam dimensi utama *psychological well-being*, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu mengelola stres, memiliki pandangan hidup yang positif, serta menjalin hubungan yang sehat dan produktif dengan orang lain.

Relationship satisfaction, di sisi lain, mengacu pada sejauh mana individu merasa puas dan bahagia dengan kualitas hubungan yang dijalani. Menurut Prager (1995), kepuasan dalam hubungan dipengaruhi oleh kelekatan emosional, keintiman, dan dukungan timbal balik. Harley (dalam Williams et

al., 2006) menambahkan bahwa humor, penghargaan, serta interaksi positif juga menjadi faktor pendukung *relationship satisfaction*. Baumeister dan Leary (1995) menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar untuk menjalin hubungan yang bermakna, jika kebutuhan ini terpenuhi, individu akan merasakan kebahagiaan dan kestabilan psikologis.

Hal ini sejalan dengan temuan Sugiarti dan Yulianti (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang terdekat, sebagai bentuk dari *relationship satisfaction*, berkorelasi positif dengan aspek-aspek *psychological well-being* seperti hubungan positif dengan orang lain dan semangat hidup. Dengan demikian, *relationship satisfaction* menjadi aspek psikososial yang penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan penerimaan diri, serta memperkuat *psychological well-being* secara menyeluruh.

Namun demikian, sebagian besar penelitian mengenai *relationship satisfaction* dan *psychological well-being* masih banyak dilakukan di negara-negara Barat dan berfokus pada pasangan menikah atau hubungan jangka panjang (Snyder, 2014). Kajian yang meneliti dinamika hubungan interpersonal di kalangan mahasiswa, khususnya di lingkungan religius seperti Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, masih sangat terbatas. Padahal, mahasiswa di lingkungan ini menjalani kehidupan akademik yang sarat dengan nilai-nilai moral dan spiritual yang dapat memengaruhi persepsi serta kualitas hubungan mereka.

Selain itu, aspek budaya dan nilai religius memiliki peran yang signifikan dalam membentuk cara individu menjalin, menilai, serta mempertahankan hubungan interpersonal. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di lingkungan keagamaan, seperti di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, secara umum berada dalam sistem nilai sosial dan religius yang berbeda dengan mahasiswa di negara-negara Barat. Perbedaan konteks ini memengaruhi makna yang diberikan terhadap suatu hubungan, termasuk dalam hal kedekatan emosional, komitmen, dan kepuasan dalam relasi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang mempertimbangkan latar belakang budaya dan religius lokal, agar diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai bagaimana *relationship satisfaction* dapat berkontribusi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa Seubsman, dan Sleigh (2012).

Dengan memperhatikan latar belakang diatas, maka dari itu penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut. Dari latar belakang yang telah dijabarkan diatas, peneliti merasa tertarik mencari jawaban dari variabel tentang hubungan *relationship satisfaction* dengan *psychological well-being*. Apakah ada hubungan yang dialami oleh mahasiswa di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama saat menjalankan sebuah hubungan. Masih sedikit peneliti yang membahas dan menggali topik ini, maka peneliti mengangkat judul penelitian “Hubungan *relationship satisfaction* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *Relationship Satisfaction* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa?”.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian menjadi lebih terarah maka diperlukan batasan masalah.

Adapun yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa tinggi tingkat *relationship satisfaction* pada mahasiswa?
2. Seberapa tinggi tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa?
3. Apakah ada hubungan antara *relationship satisfaction* dengan *psychological well-being* mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *relationship satisfaction* pada mahasiswa
2. Untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *relationship satisfaction* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai *psychological well-being*, khususnya dalam konteks hubungan romantis. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya

pemahaman tentang bagaimana *relationship satisfaction* memengaruhi *psychological well-being* individu, khususnya pada mahasiswa yang berada pada masa transisi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa untuk memahami peran hubungan *relationship satisfaction* baik dengan pasangan, teman, maupun keluarga dalam menjaga *psychological well-being* selama studi. Temuan ini juga dapat menjadi acuan dalam mengelola stres akademik dan menjaga stabilitas emosi.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mengarahkan penulis dalam menyusun penelitian ini, maka penulis membuat sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Menjabarkan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini memuat landasan teori yang menjadi landasan masing-masing variabel, hubungan antar variabel, penelitian terkait, kerangka konseptual, dan pembentukan hipotesis.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini memuat metodologi penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, definisi operasional penelitian, populasi dan sampel serta

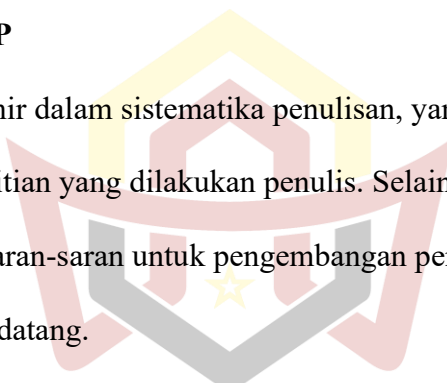
instrumen penelitian.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini memuat hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, deskripsi data penelitian, serta hasil penelitian yang meliputi hubungan antara *Relationship Satisfaction* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.

BAB V : PENUTUP

Bab terakhir dalam sistematika penulisan, yang berisi kesimpulan dari penelitian yang dilakukan penulis. Selain itu, bab ini juga memuat saran-saran untuk pengembangan penulisan karya ilmiah di masa mendatang.



UIN IMAM BONJOL
PADANG