

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Kusniawati, dkk (2024) mengatakan bahwa salah satu alasan seseorang merantau adalah untuk memperbaiki kehidupan, termasuk mendapatkan pendidikan yang layak. Menurut Lingga & Tuapattinaja (2012) mahasiswa perantau merupakan individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang berlokasi di luar daerah asalnya dengan tujuan memperoleh ilmu pengetahuan dan mempersiapkan diri untuk mencapai keahlian pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa perantau kerap mengalami berbagai kendala, seperti bahasa dan budaya yang akhirnya menghambat proses penyesuaian diri individu dengan lingkungan baru. Hal ini sejalan dengan temuan Lida dan Campbell (2006) yang menunjukkan bahwa perbedaan bahasa, budaya, gaya komunikasi, serta kurangnya pemahaman terhadap norma-norma sosial dan pandangan yang berlaku dapat memengaruhi tingkat kepuasan hidup mahasiswa selama masa perkuliahan. Akibat dari kurangnya kemampuan dalam menyesuaikan diri prestasi akademik juga dapat menurun dan mahasiswa merasa tidak puas dengan kehidupan mereka.

Menurut data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada tahun 2022, sekitar 60% mahasiswa yang menempuh pendidikan di universitas negeri merupakan perantau, dan mayoritas dari mereka berasal dari wilayah pedesaan atau kepulauan terpencil. Situasi ini

berpotensi menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif mereka, yang selanjutnya dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti peningkatan risiko depresi dan kecemasan (Sari & Wulandari, 2020).

Selain itu, mahasiswa perantau juga kerap menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru karena harus meninggalkan rumah serta berpisah dari orang tua, keluarga, dan teman-teman dekat. Studi internasional oleh Chen, dkk (2019) pada mahasiswa internasional di Amerika Serikat menemukan bahwa mahasiswa perantau mengalami penurunan kesejahteraan subjektif akibat isolasi sosial dan kurangnya dukungan keluarga. Masalah yang umum terjadi pada mahasiswa perantau selanjutnya adalah kesepian. Halim dan Dariyo (2016) mengatakan bahwa kesepian berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau. Selanjutnya, menurut Irianto gegar budaya merupakan tekanan psikologis yang dialami individu ketika menghadapi perbedaan antara lingkungan asal dan lingkungan barunya, seperti dalam hal cita rasa makanan, budaya, tradisi, bahasa, maupun norma sosial (Irianto, 2020).

Kemudian, masalah serius yang sering terjadi pada mahasiswa perantau adalah risiko bunuh diri, yang terkait dengan tekanan psikologis akibat isolasi dan penyesuaian lingkungan baru. Penelitian di Indonesia mengungkapkan bahwa mahasiswa perantau menghadapi risiko bunuh diri yang lebih besar daripada mahasiswa setempat, dengan pemicu seperti rasa kesepian yang mendalam, kegagalan dalam studi, dan minimnya bantuan emosional (Putri & Rahman, 2021). Di samping itu, masalah kesehatan

mental umum lainnya mencakup gangguan seperti depresi berkepanjangan, kecemasan interpersonal, dan masalah pola makan, yang diperparah oleh perubahan gaya hidup, tekanan finansial, serta keterbatasan akses layanan kesehatan di tempat tinggal baru (Wulandari dkk., 2022). Kasus-kasus ini sering dilaporkan melalui survei nasional, di mana sekitar 25-30% mahasiswa perantau mengalami gejala depresi berat, dan beberapa insiden bunuh diri telah tercatat di kampus-kampus besar seperti Universitas Indonesia dan Universitas Gadjah Mada (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Fenomena ini tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga menimbulkan beban sosial dan ekonomi bagi keluarga serta institusi pendidikan.

Pada tahun 2022, seorang mahasiswa perantau asal Sulawesi Selatan yang kuliah di Jakarta dilaporkan bunuh diri karena kesepian ekstrem setelah gagal dalam ujian akhir dan kehilangan kontak dengan keluarga akibat keterbatasan komunikasi (Kompas, 2022). Kasus serupa terjadi di Yogyakarta, di mana mahasiswa perantau dari Nusa Tenggara Timur mengalami depresi berat akibat beban biaya hidup yang tinggi dan kurangnya dukungan sosial, yang akhirnya berujung pada upaya bunuh diri yang berhasil dicegah oleh teman satu kos (Tribun Jogja, 2023). Selain itu, masalah kecemasan sosial sering dialami mahasiswa perantau dari daerah pedesaan, seperti yang terjadi pada mahasiswa asal Kalimantan yang kesulitan beradaptasi dengan budaya perkotaan, menyebabkan penurunan motivasi belajar dan risiko gangguan makan (Wulandari dkk., 2022).

Berbagai kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau yang meliputi kepuasan hidup serta frekuensi pengalaman emosi positif maupun negatif. Tantangan-tantangan ini dapat berdampak pada kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau, karena kesejahteraan tersebut mencerminkan evaluasi kognitif dan respons emosional individu terhadap berbagai peristiwa dalam hidupnya (Diener, dkk., 2002).

Menurut Ryan (2013) penelitian dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa, baik dari aspek akademik maupun non-akademik, yang dapat memengaruhi tingkat kepuasan hidup mereka. Beberapa masalah yang ditemukan meliputi pergaulan bebas seperti penyalahgunaan narkoba dan konsumsi minuman beralkohol, lingkungan yang kurang mendukung, beban akademik (termasuk materi yang sulit dipahami, persaingan dalam meraih prestasi, dan sistem perkuliahan), serta perilaku antisosial. Apabila permasalahan tersebut tidak ditangani secara tepat, hal ini berpotensi menimbulkan dampak negatif yang signifikan bagi mahasiswa perantau. Bahkan, kegagalan dalam memahami dan mengatasi masalah ini dapat menghambat mahasiswa dalam menjalankan perannya di lingkungan perkuliahan, yang pada akhirnya berdampak pada pencapaian kepuasan hidup mereka.

Kondisi ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsep *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif, yakni evaluasi individu mengenai

kualitas kehidupannya, yang ditunjukkan melalui kepuasan hidup, seringnya muncul perasaan positif, dan sedikitnya pengalaman emosi negatif. Secara umum, setiap individu cenderung melakukan penilaian terhadap kehidupannya. Ketika hasil evaluasi tersebut menunjukkan rasa puas, individu akan merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam dirinya, yang dikenal sebagai kesejahteraan subjektif. Diener dan Chan (2011) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai hasil evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, yang mencakup proses berpikir dan perasaan yang dipengaruhi oleh suasana hati (*mood*) yang dimilikinya. Kebahagiaan juga berkaitan dengan bagaimana individu memandang dan bersikap terhadap orang lain, di mana sikap positif dapat memperluas wawasan berpikir dan meningkatkan perasaan positif. Sementara itu, menurut Keyes, dkk (2002) mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif diartikan sebagai penilaian seseorang terhadap kualitas hidupnya, yang meliputi kepuasan hidup serta keseimbangan antara afek positif dan afek negatif.

Oleh karena itu, penting untuk mengenali berbagai aspek yang memengaruhi peningkatan kesejahteraan subjektif, terutama pada kalangan mahasiswa yang merantau. Salah satu yang terbukti memiliki pengaruh erat dengan kesejahteraan subjektif adalah kepuasan hidup, yaitu suatu keadaan dimana seseorang berpuas hati dengan yang di dapat saat ini, aspeknya secara kognitif dapat diukur oleh individu terhadap dirinya (Amat & Mahmud, 2009). Kepuasan hidup merupakan suatu bentuk

evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan, yang mencakup perasaan senang, kebahagiaan, dan penerimaan terhadap kondisi kehidupannya saat ini.

Kepuasan ini mencerminkan kombinasi dari kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang dirasakan oleh individu atau kelompok. Aspek-aspek tersebut mencakup kebahagiaan, kepuasan pribadi, kondisi kesehatan, hubungan keluarga, pekerjaan, situasi keuangan, rasa memiliki, serta tingkat kepercayaan terhadap orang lain. Oleh karena itu, individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung mampu menyesuaikan diri dengan baik dan merasa bahagia terhadap situasi kehidupannya, sedangkan individu dengan tingkat kepuasan yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi (Kang & Princy, 2013).

Kepuasan hidup merupakan kemampuan individu untuk menikmati berbagai pengalaman hidupnya yang disertai dengan perasaan gembira. Selain itu, tingkat keberhasilan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan penting dalam kehidupannya juga berkontribusi terhadap tingkat kebahagiaan, yang pada akhirnya menjadi penentu utama kepuasan hidup individu tersebut (Hurlock, 2006). Menurut Hurlock (2004) aspek kepuasan hidup mencerminkan kemampuan individu dalam menerima keadaan dirinya secara positif, melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar, serta memperoleh kasih sayang dan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Semakin individu merasa diterima oleh lingkungan sosialnya,

maka semakin besar pula kasih sayang, penghargaan, dan dukungan yang diterimanya. Selain itu, kepuasan hidup juga dapat meningkat seiring dengan adanya apresiasi dan pencapaian prestasi yang diperoleh individu dalam kehidupannya. Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008), kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu terhadap sejauh mana aspek-aspek dalam kehidupannya telah terpenuhi dengan baik dan memuaskan secara keseluruhan. Penilaian ini mencakup kepuasan terhadap hal-hal yang dianggap penting (*domain satisfaction*), seperti hubungan interpersonal, kondisi kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas, serta aktivitas di waktu luang.

Dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup merupakan proses di mana individu secara sadar menerima dan mengevaluasi keadaan kehidupannya secara menyeluruh, berdasarkan pencapaian tujuan yang diinginkan. Penilaian ini didasarkan pada kriteria atau standar yang ditetapkan oleh individu itu sendiri, sehingga bersifat subjektif dan unik bagi setiap orang. Oleh karena itu penting untuk meneliti hubungan kepuasan hidup dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau, khususnya di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, dimana masalah akan dianggap menjadi lebih berat karena pada umumnya UIN bukanlah pilihan pertama oleh mahasiswa, namun sebagai alternatif atau pilihan kedua setelah tidak lulus di tempat pilihan favorit mereka. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan kepuasan hidup dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau, khususnya di UIN Imam Bonjol

Padang. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 50 mahasiswa perantau UIN Imam Bonjol Padang, sebanyak 41 orang (82%) menyatakan bahwa UIN Imam Bonjol Padang merupakan pilihan kedua atau jalur alternatif, sedangkan 9 orang (18%) menyatakan bahwa UIN Imam Bonjol Padang merupakan pilihan pertama. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perantau dalam survei tersebut memasuki UIN Imam Bonjol Padang bukan sebagai pilihan utama, sehingga kondisi tersebut dapat menjadi salah satu hal yang menarik untuk di kaji dalam kaitannya dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif.

Dalam perspektif islam kepuasan hidup tidak hanya diukur dari aspek materi atau pencapaian duniawi, tetapi juga sangat erat kaitannya dengan dimensi spiritual dan kedekatan seorang hamba kepada Allah SWT. Kepuasan hidup dalam Islam dikenal dengan istilah *qalbun mutma'inn* (hati yang tenang), yang tercermin dari ketenangan batin, rasa syukur, dan ridha terhadap takdir Allah. Allah berfirman dalam Al-Qur'an:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tentram. (Q.S Ar-Rad:11).

Ayat ini menegaskan bahwa ketenteraman hati sebagai elemen penting dari kepuasan hidup diperoleh melalui aktivitas zikir, yaitu mengingat Allah. Dalam konteks ini, zikir tidak hanya berarti menyebut nama Allah secara lisan, tetapi mencakup kesadaran penuh akan

kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Dengan demikian, individu yang senantiasa mengingat Allah akan memiliki ketenangan batin, mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sabar, serta merasa cukup dan bersyukur atas apa yang dimiliki.

Berbeda dengan pandangan psikologi barat yang sering mengukur kepuasan hidup berdasarkan faktor eksternal seperti pencapaian pribadi, status sosial, dan materi. Islam menekankan bahwa kepuasan sejati berasal dari dalam diri, yaitu dari hati yang dipenuhi keimanan dan ketenangan spiritual. Dalam hal ini, zikir menjadi sarana utama yang menghubungkan individu dengan Allah SWT, sehingga menghadirkan ketenangan yang mendalam dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut konsep kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana hubungan antara kepuasan hidup dengan kesejahteraan subjektif, khususnya pada mahasiswa perantau di UIN Imam Bonjol Padang. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Kepuasan Hidup dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Perantau di UIN Imam Bonjol Padang.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:” **Apakah terdapat Hubungan Kepuasan Hidup dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Perantau di UIN Imam Bonjol Padang ?**”

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan dalam penelitian lebih terarah, maka penulis membatasi kajian penelitian sebagai berikut:

1. Apa kategorisasi Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Perantau?
2. Apa kategorisasi Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Perantau?
3. Apakah terdapat hubungan Kepuasan Hidup dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Perantau?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kategorisasi Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Perantau.
2. Untuk mengetahui tingkat kategorisasi Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Perantau.
3. Untuk mengetahui hubungan Kepuasan Hidup dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Perantau.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi akademik dalam memperluas wawasan keilmuan di bidang psikologi, khususnya psikologi positif. Penekanan utama dalam penelitian ini adalah pada eksplorasi pengaruh kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan program atau intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau.

2. Manfaat Praktis

- a Bagi mahasiswa perantau, hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa perantau memahami pentingnya peran kepuasan hidup dalam membentuk kesejahteraan subjektif. Dengan mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi keduanya, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan strategi penyesuaian diri yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup di perantauan, baik secara akademis, sosial, maupun emosional.
- b Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, khususnya terkait kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif.
- c Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil

penelitian mengenai kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif dapat dikaji lebih dalam lagi.

F. Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan teori, berisi teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, hubungan antara variabel, penelitian relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis.

BAB III : Metodologi penelitian, berisi mengenai penjelasan jenis penelitian, definisi operasional, populasi & sampel, instrumen penelitian serta teknik analisis data.

BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, deskripsi data penelitian, hasil penelitian yang meliputi hubungan kepuasan hidup dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau.

BAB V : Kesimpulan dan saran