

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini berisi mengenai hal-hal yang mendasari penelitian, yaitu: latar belakang, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Setiap orang menginginkan kepuasan dalam hidupnya, termasuk mahasiswa. Kepuasan hidup adalah keadaan emosi yang meliputi kepuasan individu dengan kehidupan saat ini dan memberikan kontribusi penting bagi kesejahteraan subjektif (Seligman, 2013). Kepuasan hidup penting dimiliki agar tumbuh rasa percaya diri yang tinggi, optimis, dinilai positif oleh orang lain, cenderung disukai, mempunyai daya tahan fisik yang baik, mampu mengatasi tantangan dan stres dengan baik, serta memiliki perilaku yang terarah pada tujuan tertentu (Diener, 2006). Secara umum, kepuasan hidup berupa kepuasan terhadap kondisi yang dicita-citakan; kepuasan terhadap kondisi yang luar biasa; kepuasan terhadap perasaan bahagia; kepuasan terhadap hal-hal yang dianggap penting di dalam kehidupan; serta kepuasan yang mungkin tidak ada hal di dalam kehidupan yang perlu untuk diubah oleh individu (Van Beuningen, 2012).

Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup rendah mengalami banyak hambatan untuk menunjukkan kemampuannya dalam melakukan sesuatu, menggambarkan ketidakmampuan dalam menjalankan hidup, dan memberi penilaian negatif ke diri sendiri (Masitha, 2019). Hal tersebut terlihat dari fenomena di sosial media *Twitter* mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Peneliti telah mengamati dan mengakses cuitan dan tangkap layar melalui sosial media *twitter* pada bulan Februari 2023 dan peneliti memasukkan kata kunci mengenai “tidak puas hidup” banyak mahasiswa yang mengeluhkan bahwa dirinya mempunyai kepuasan hidup yang rendah. Cuitan dan tangkap layar tersebut menggambarkan diri yang tidak puas akan kondisi hidupnya, tidak bahagia, tidak menerima diri, dan tidak dapat memenuhi kebutuhannya. Peneliti menggunakan sosial media *twitter* untuk mengamati fenomena tersebut karena menurut Databoks (2022), pengguna *twitter* Indonesia menempati urutan ke-5 terbesar di dunia dengan rentang usia 19-34 tahun.

Penelitian Malik et al. (2013) pada 137 mahasiswa sarjana di Universiti Teknologi MARA, Shah Alam menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup rendah cenderung mengalami depresi, cemas, dan stres, serta penurunan performa akademik. Selain itu, mahasiswa dengan kepuasan hidup yang rendah juga memiliki pemikiran untuk melukai diri dengan sengaja hingga melakukan bunuh diri. Menurut data survei dari YouGov Omnibus, pada Juni tahun 2019 menyatakan bahwa di Indonesia terdapat 36,9% orang pernah melukai diri mereka dengan sengaja (*self-harm*). Dari persentase tersebut, prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18 - 25 tahun dari demografi tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *self-harm* (Sasonto, 2020).

Mahasiswa perlu memahami faktor-faktor yang dapat membuat kepuasan hidup mereka menjadi tinggi atau rendah (Djaling & Purba, 2019). Terdapat faktor yang memengaruhi kepuasan hidup yaitu *mindfulness*. *Mindfulness* adalah sebuah keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* dapat berhubungan dengan hal-hal positif pada individu sehingga mengindikasikan kepuasan hidup (Waskito et al., 2018). Kepuasan hidup sebagai tolok ukur kebahagiaan dapat muncul dari *mindfulness* karena *mindfull* menciptakan kejernihan kesadaran, kesadaran yang tidak membuat konsep dan tidak membedakan, kesadaran dan perhatian yang fleksibel, dapat memiliki pendirian yang empiris terhadap realitas, sadar berorientasi pada masa sekarang, dan perhatian serta kesadaran yang stabil dan berkelanjutan (Brown et al., 2007).

Hasil penelitian Waskito et al. (2018) pada 135 mahasiswa BK di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan kepuasan hidup. Pada penelitian ini, peneliti memasukkan variabel mediasi penerimaan diri untuk melihat apakah hubungan *mindfulness* dengan kepuasan hidup dapat diperkuat, sehingga dapat menjadi penemuan baru yang penting untuk diteliti dan sekaligus pembeda dari penelitian sebelumnya.

Peran *mindfulness* memiliki dampak yang positif bagi individu agar mampu menciptakan rasa puas dikehidupannya, menyadari kekurangan atau kelebihan yang dimilikinya, dan mampu memahami diri (Waskito et al., 2018).

Jika seseorang mampu memahami dirinya sesuai dengan keadaan yang sedang dihadapi saat ini, maka seseorang tersebut dikatakan mempunyai penerimaan diri yang baik (Handayani et al., 2021). Penerimaan diri sebagai suatu kesadaran untuk menerima diri sebagaimana adanya dan memahami diri seperti apa adanya (Cronbach, 1963). Carson & Langer (2006) menemukan bahwa agar individu benar-benar menerima diri mereka, individu harus mampu merasakan setiap hal yang mereka lakukan dengan rasa kesadaran. Rasa kesadaran (*mindfulness*) merupakan keadaan perhatian terhadap pengalaman yang ditandai dengan keterbukaan dan penerimaan pada pengalaman (Brown & Ryan, 2003).

Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa rasa kesadaran (*mindfulness*) berhubungan signifikan secara positif terhadap penerimaan diri (Xu, dkk. 2014; Carson & Langer, 2006; Thompson & Waltz, 2008). Savitri dan Listiyandini (2017) juga menyatakan bahwa *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja salah satunya terhadap dimensi penerimaan diri. *Mindfulness* juga terbukti memiliki kaitan dengan penerimaan diri (Jannah, 2019) dan berperan dalam peningkatan penerimaan diri (Fauzia & Listiyandini, 2018; Savitri & Listiyandini, 2017). Penerimaan diri sebagai konstruk yang telah dibuktikan untuk memfasilitasi kesejahteraan psikologis yang sejalan dengan kepuasan hidup dan kesehatan mental. Kepuasan hidup dapat terjadi ketika seseorang menilai hidupnya secara menyeluruh dengan penuh rasa penerimaan (Larasati & Fathiyah 2022). Penerimaan diri berkorelasi positif dengan harga diri yang tinggi dan kepuasan intrapersonal (Plexico et al., 2019).

Peneliti tertarik ingin melihat peran penerimaan diri pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia karena menurut fenomena yang terjadi terdapat mahasiswa yang tidak dapat menerima diri, hal ini tergambar dari banyak mahasiswa yang masih merasa kurang atas pencapaiannya, mengeluhkan kehidupannya, bahkan memiliki pemikiran untuk melukai diri dengan sengaja hingga melakukan bunuh diri, oleh karena itu penelitian ini menjadi penting untuk diteliti. Peneliti dapat menggambarkan bahwa mahasiswa melakukan *mindfulness* yang berarti mahasiswa menyadari semua aspek yang ada di dalam diri mahasiswa dan dapat menerimanya. Jika penerimaan diri tinggi, maka

kepuasan hidup mahasiswa akan meningkat. Jika penerimaan diri rendah, maka kepuasan hidup mahasiswa akan menurun. Dengan adanya penerimaan diri yang baik, dapat menjadi perantara dalam menggambarkan pengaruh *mindfulness* terhadap kepuasan hidup. Dengan demikian, peneliti melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Mindfulness* terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang dimediasi Penerimaan Diri.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka pertanyaan penelitiannya adalah “Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang dimediasi penerimaan diri?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris pengaruh *mindfulness* terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang dimediasi penerimaan diri.

D. Manfaat Penelitian

Bagian ini memberikan gambaran mengenai nilai lebih atau kontribusi yang dapat diberikan oleh hasil penelitian yang akan dilakukan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu psikologi perkembangan dan pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan *mindfulness* dan penerimaan diri terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa *mindfulness* menjadi faktor penting yang memengaruhi penerimaan diri dan kepuasan hidup mahasiswa.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai landasan atau dasar untuk membuat pelatihan *mindfulness* bagi mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Pelatihan *mindfulness* ini berkaitan dengan pentingnya meningkatkan kesadaran pada setiap kejadian yang sedang terjadi, meningkatkan efektivitas belajar, mengurangi stres dan kecemasan, dan membangun kecerdasan emosional dan sosial yang lebih baik.