BAB I
PENDAHULUAN

Bab ini merupakan uraian dari hal-hal yang mendasari penelitian ini, yaitu latar belakang, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi laporan penelitian

A. Latar Belakang Penelitian

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang akan dilewati oleh setiap individu. Masa ini terjadi pada usia 18-25 tahun yang biasanya ditandai dengan kondisi dimana individu memiliki tanggung jawab baru, prinsip baru dan memiliki pilihan baru. Masa transisi yang terjadi selama masa remaja akhir ke masa dewasa awal seringkali menimbulkan permasalahan psikologis. Menurut Atwood (2008) masa transisi ini disebut dengan masa *emerging adulthood*.

Emerging adulthood mulai terjadi pada usia transisi yakni usia 18-20 tahun dan puncaknya terjadi pada usia 20-25 tahun (Arnett, 2000). Pada tahap transisi, individu mulai merancang mengenai aturan dan ekspektasi yang berkaitan dengan karir atau pendidikan, dan hubungan romantis (Murphy, 2011). Masuk ke tahap *emerging adulthood* individu mulai memikirkan tanggung jawab, mengenyampingkan norma dan nilai serta mulai mencari identitas diri (Arnett, 2000). Individu yang ada di masa ini biasanya mengalami kebimbangan, ketidakpastian, frustasi dan rasa tidak aman dikarenakan mereka merasa belum menjadi dewasa tapi bukan lagi remaja (Martin, 2016). Dewasa awal biasanya menunjukkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran tentang memilih sekolah atau pekerjaan (Kim, Kim, & Ki, 2014). Ketidakpastian dan kebimbangan yang terjadi pada individu ini menimbulkan ketidakstabilan pada individu baik dalam emosi atau kognitif. Perasaan ini menimbulkan kecemasan karena individu terkadang merasa tertekan oleh nilai sosial atau norma. Periode transisi membawa risiko yang lebih tinggi dari peningkatan kecemasan yang dapat memicu timbulnya masalah psikologis (Blanco et al., 2015; Auerbach et al., 2016).

Mahasiswa di Indonesia rata-rata berusia 18-23 tahun, dimana usia ini merupakan usia masa *emerging adulthood*. Periode *emerging adulthood* muncul pada masa dewasa awal yang ditandai oleh pengalaman-pengalaman yang mengubah hidup, termasuk kehidupan semasa kuliah (Guarnieri, Smorti & Tani, 2014). Tugas mahasiswa selain mulai mengambil

tanggung jawab sendiri mengenai kehidupannya, mereka juga harus mempertanggungjawabkan kehidupan akademiknya. Kehidupan mahasiswa atau beban mahasiswa terjadi pada akademis, keuangan, *homesick*, hubungan sosial, pikiran mengenai masa depan dan kesehatan fisik (Beiter et al., 2015). Hal ini yang memunculkan stress berlebih pada mahasiswa, sehingga stress berlebih ini seringkali menimbulkan kecemasan (Lindsey, 2014). Kecemasan pada mahasiswa akan meningkat ketika mereka berada pada tahun terakhir perkuliahan (Ozen, Ercan, Irgil, & Sigirli, 2010).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2013 dalam penelitian indeks kebahagiaan di Jawa Barat. Indeks yang cukup dominan adalah mengenai kecemasan dan kekhawatiran yaitu sekitar 62,5% untuk indikator tidak cemas dan khawatir. Angka ini menunjukkan indikator terendah sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek ini yang lebih banyak memengaruhi kecilnya indeks kesejahteraan di Jawa Barat (Badan Pusat Statistik). Tingkat kecemasan yang tinggi di Jawa Barat salah satunya terjadi pada masa dewasa awal atau pada usia jenjang perkuliahan.

Tuntutan dan tekanan sosial mengenai norma serta nilai hidup yang harus dipenuhi membuat kecemasan pada mahasiswa menjadi lebih tinggi (Martin, 2016). Gangguan kecemasan menjadi hal penting karena gangguan ini dianggap menjadi gangguan mental yang paling umum terjadi pada orang dewasa (Beiter et al., 2015). Kecemasan merupakan perasaan yang timbul yang ditunjukkan dengan kekhawatiran yang tidak normal terhadap sesuatu yang mungkin terjadi di masa depan sehingga berpengaruh terhadap aspek psikologis dan fisiologis (Akca, 2011). Kecemasan yang sering muncul pada mahasiswa adalah kecemasan mengenai pemikiran masa depan (Damer, Latimer, & Porter, 2010; Zaleski, 1996; Archuleta, Dale, & Spann, 2013). Kecemasan masa depan merupakan kondisi dimana terbentuknya perasaan takut, ketidakpastian, dan kekhawatiran yang didasarkan pada representasi kognitif dari peristiwa negatif dimasa depan (Zaleski, 1996; Miloyan, Pachana, & Suddendorf, 2014).

Dilansir dalam berita Tribun News yang diterbitkan pada hari Senin, 1 Juli 2019 mewartakan bahwa terjadi kasus bunuh diri pada salah satu mahasiswa Perguruan Negeri di Kota Bandung, individu ini mengirimkan surat kepada orangtua bahwasannya dia telah berhenti kuliah sejak pertengahan tahun 2018 dikarenakan kesulitan untuk fokus dan

memiliki gangguan terhadap kualitas tidur dikarenakan kecemasan dalam memikirkan perkuliahan. Menurut ahli psikologi yang menangani kasus ini menyatakan bahwa keputusan untuk bunuh diri ini diperkuat dengan kekhawatiran mengenai reaksi yang akan diberikan oleh orang tuanya dan perasaan gagal yang ada dalam diri mahasiswa. Kecemasan yang terjadi pada kehidupan kuliah mengganggu kesejahteraan subjektif dan juga kualitas tidur serta fisik mahasiswa ini.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa tingkat akhir Universitas Pendidikan Indonesia pada bulan April 2018 menyimpulkan bahwa kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir adalah tugas akhir atau skripsi dan mengenai apa yang akan dilakukan setelah lulus. Kecemasan ini muncul karena individu merasa takut mengecewakan orang-orang di sekitarnya dan berpikir mengenai kondisi finansial atau keuangan untuk bertahan hidup. Mengenai tugas akhir subjek menyatakan bahwa kecemasan disebabkan oleh ketakutan jika tidak sesuai dengan apa yang telah direncanakan serta kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir yang juga berhubungan dengan orang lain. Kesulitan yang terjadi dalam menjalankan kehidupan akademik dan keinginan untuk berhasil sedangkan lingkungan kurang mendukung dan tidak sesuai ekspektasi menyebabkan kecemasan pada individu (Mahmoud, Staten, Lennie, & Hall, 2015). Kecemasan ini terjadi karena individu merasa kenyataan tidak berbanding lurus dengan ekspektasi (Sussman & Arnett, 2014).

Teknologi yang berkembang dengan pesat memberikan kesempatan lebih luas pada sosial atau masyarakat untuk memberikan penilaian pribadi hingga tak jarang individu cemas terhadap penilaian sosial. Perkembangan teknologi ini dapat meningkatkan kecemasan masa depan dimana media sosial dapat berdampak terhadap perasaan khawatir pada individu (Zaleski, 2008). Kecemasan masa depan yang ditimbulkan dari kehidupan sosial digambarkan dengan ketakutan individu terhadap apa yang dipikirkan dan dikatakan orang lain mengenai kehidupannya di masa depan (Tone, Goulding, & Compton, 2011). Kecemasan sosial ini menjadi salah satu kecemasan yang muncul dalam kecemasan terhadap masa depan (O'Rourke, Halpern, & Vaysman, 2018). Penilaian dan persepsi sosial mendorong individu pada masa dewasa awal untuk meningkatkan kapasitas diri, kemampuan dan kualitas diri. Ketidaksesuaian diri dengan kenyataan yang terjadi membuat

individu merasa gagal dan muncul ketidakstabilan dalam memecahkan masalah (O'Rourke et al., 2018). Hal ini merupakan masalah yang sering muncul pada masa *emerging adulthood*.

Kekhawatiran akan kegagalan dalam mencapai tuntutan dan keinginan ini menimbulkan kegelisahan dan ketegangan yang membuat individu merasa cemas (Hinkelman & Luzzo, 2007). Media sosial juga terkadang menunjukkan apa yang telah didapatkan oleh orang lain yang berhubungan dengan individu sehingga menyebabkan semakin tingginya kecemasan (O'Rourke, Halpern, & Vaysman, 2018). Kecemasan yang terjadi dapat menimbulkan kepuasan hidup yang rendah (Saber, Mahmoud, Staten, Hall, & Lennie, 2012). Kecemasan masa depan yang tinggi pada individu mampu menurunkan kepuasan hidup karena kecemasan merupakan emosi negatif yang terjadi pada individu. Individu pada masa *emerging adulthood* yang mengalami kecemasan seringkali menunjukkan tingkat kemarahan, kesedihan, dan kelelahan yang lebih tinggi dengan tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih rendah (Henker, Whalen, Jamner, & Delfino, 2002). Jadi kegelisahan dan kecemasan menurunkan kesejahteraan subjektif individu yang tumbuh secara fisik, psikologis, dan sosial. Berdasarkann penelitian yang dilakukan oleh Steinmayr, Crede, McElvany dan Wirthwein (2016) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang jika emosi tersebut tinggi maka akan menurunkan kesejahteraan subjektif, sedangkan ketika kecemasan diatasi dan emosi *negatif* menurun maka emosi positif akan muncul sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Hal ini menggambarkan bahwa kedua komponen kecemasan berpengaruh negatif terhadap kedua komponen kesejahteraan subjektif (Steinmayr, Crede, McElvany dan Wirthwein, 2016).

Kesejahteraan subjektif diartikan sebagai konsistensi psikis yang positif, tingginya mood psikologis yang positif, rendahnya perasaan negatif dan kepuasan hidup yang tinggi (Ronen, Hamama, Rosenbaum, & Mishely-Yarlap, 2014). Kesejahteraan subjektif yang ada di dalam diri individu meliputi kepuasan hidup, kesehatan fisik dan mental (Abdel-Khalek, 2010). Kesejahteraan akan lebih meningkat pada dewasa awal ketika individu mampu memecahkan masalah namun akan menurun ketika individu tidak mampu menyelesaikan masalah (Tanner, 2006a). Dunia perkuliahan dan permasalahan mengenai kehidupan

membuat mahasiswa merasa cemas dan kecemasan ini berpengaruh pada well-being individu dimana perasaan positifnya menjadi rendah (Soysa & Wilcomb, 2013).

Kesejahteraan subjektif yang terjadi pada individu akan menurun ketika terdapat perasaan negatif pada diri individu seperti kecemasan. Kesejahteraan subjektif yang optimal menggambarkan tentang kesehatan mental yang baik dan fungsi fisik dan psikologis yang baik dimana menggambarkan emosi positif dan tidak hadirnya emosi negatif (Guney, Kalafat, & Boysan, 2010). Emosi yang negatif berhubungan dengan pengalaman individu mengenai hal yang negatif seperti kesedihan rasa bersalah dan rasa takut, sedangkan pengaruh positif termasuk didalamnya kebahagiaan dan energi positif (Burns, Anstey, & Windsor, 2011). Jika terjadi kecemasan pada individu maka emosi negatif yang dimilikinya sedang tinggi dan jika emosi negatifnya sangat tinggi maka kemungkinan individu itu sedang mengalami cemas dan depresi.

Kecemasan pada individu harus bisa diatasi agar dapat meningkatkan kesejahteraan individu, salah satu caranya adalah dengan Religiusitas Islam (Cohen et al., 2005). Religiusitas pada umumnya dapat menjadi faktor penting dalam memandu individu melakukan proses coping dari stres yang dialaminya (Soleimani, Lehto, Negarandeh, Bahrami, & Chan, 2016). Religiusitas merupakan perilaku individu dalam menjalani kehidupan beragama seperti melakukan tindakan dan juga melakukan sesuatu hal berdasarkan hukum agama yang dianut (Ganga & Kutty, 2013). Religiusitas berpengaruh terhadap perilaku dan value yang dipegang oleh individu serta memiliki peran dalam menyesuaikan diri melewati peristiwa yang menegangkan yang membuat individu merasa cemas (Bowman, Beitman, Palesh, Perez, & Koopman, 2009; Peteet & Balboni, 1997). Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Abdel-khalek dan Lester (2010) menemukan bahwa Religiusitas Islam yang tinggi dapat menekan patologis kecemasan pada individu sehingga membuat individu lebih bahagia dan menikmati hidupnya. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa kepercayaan agama mampu membuat individu memandang makna yang berbeda bagi kehidupan sehingga dapat meningkatkan kesehatan psikologis (Abdel-khalek & Lester, 2019). Oleh karena itu, perilaku Religiusitas Islam pada individu dengan melaksanakan praktik agama seperti berdoa, melakukan ritual keagamaan, melakukan sunah

yang dianjurkan seringkali dianggap sebagai sesuatu hal yang memberikan kenyamanan dan makna dalam menghadapi ancaman hidup yang membuat seseorang stress dan cemas.

Keyakinan tentang agama akan membantu individu untuk mengingat tentang keindahan dunia dan membangun kepercayaan pada rencana tuhan sehingga hal ini akan membantu mengurangi kecemasan pada individu (Jong et al., 2017). Menurut Koenig, Larson & Larson (2001) menyatakan bahwa Religiusitas Islam merupakan cara yang efektif untuk menyembuhkan atau menangani individu dengan gangguan mental ataupun psikologis. Kegiatan keagamaan seperti berdoa dapat memberikan kenyamanan, mengurangi rasa kesepian dan mengendalikan individu dalam menghadapi permasalahan yang berhubungan dengan psikologis (Koenig, Larson, & Larson, 2001). Menurut abdel-khalek dalam penelitiannya mengenai religiusitas menyatakan bahwa terdapat praktik-praktik agama yang bisa menjadi mekanisme penanggulangan dalam menghadapi tekanan dan kesulitan sehari-hari seperti menghilangkan kecemasan dan kondisi mental negatif lainnya (Abdel-khalek, 2011). Beberapa praktik tersebut dilakukan dalam islam yaitu sholat, membaca Al-qur'an, mengingat allah, memohon pertolongan dan ampunan serta berpuasa. Orang yang pecaya akan agamanya dan memiliki Religiusitas Islam yang tinggi akan menganggap kecemasan sebagai bagian dari kehidupan yang tidak berpengaruh buruk terhadap kehidupan karena hal itu adalah bagian dari ujian tuhan, kepercayaan ini yang akan membuat individu tenang dan lebih bahagia menjalani hidupnya (Abu-raiya &Agharia, 2016). Oleh karena itu, agama seringkali dijadikan koping dalam menghadapi kecemasan dimana terkait dengan lima tujuan utama yaitu mencari makna, kontrol, kenyamanan spiritual, kedekatan dengan tuhan dan anggota masyarakat lainnya serta perubahan dalam kehidupan untuk meningkatkan kesejahteraan dalam hidup (Freitas et al., 2015).

Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh kecemasan terhadap kesejahteraan subjektif dengan Religiusitas Islam sebagai moderator pada masa *emerging adulthood* dengan penelitian kepada mahasiswa tingkat akhir bidang pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Alasan peneliti memilih pada mahasiswa tingkat akhir karena pada masa ini berada di puncak masa *emerging adulthood* dan banyak memikirkan mengenai kecemasan pada masa depan. Setelah peneliti melakukan studi pendahuluan kepada mahasiswa tingkat akhir, mereka cenderung merasa lebih cemas dengan

kesejahteraan dirinya dan kehidupan di masa depan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi berupa ilmu dan pengetahuan bagi mahasiswa lain atau masyarakat umum tentang pengaruh kecemasan terhadap kesejahteraan subjektif yang dimoderasi oleh Religiusitas Islam pada mahasiswa tingkat akhir masa *emerging adulthood*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah Kecemasan masa depan berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat akhir masa *emerging adulthood*?
2. Apakah Religiusitas Islam dapat menjadi moderator bagi pengaruh kecemasan masa depan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat akhir masa *emerging adulthood*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan masa depan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat akhir masa *emerging adulthood*
2. Untuk mengetahui apakah Religiusitas Islam dapat menjadi moderator dalam pengaruh kecemasan masa depan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat akhir masa *emerging adulthood*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan ilmu pengetahuan dan menambah kajian ilmu mengenai kecemasan akan masa depan, kesejahteraan subjektif dan Religiusitas Islam yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai penelitian kecemasan akan masa depan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian yang dilakukan mengenai bagaimana kecemasan akan masa depan pada mahasiswa ini diharapkan dapat digunakan sebagai rujukan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan yang sedang dihadapi salah satunya adalah dengan mengendalikan emosi positif dan negatif yang terjadi pada individu dan mengenai

bagaimana kepuasan hidup yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif.

E. Sistematika Penulisan

1. BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

2. BAB II : Kajian Teori

Bab ini berisi tentang pembahasan materi dari variabel penelitian yaitu kecemasan masa depan, kesejahteraan subjektif dan Religiusitas Islam pada mahasiswa tingkat akhir masa *emerging adulthood*. Berisi tentang kerangka berpikir dan Hipotesis dari penelitian.

3. BAB III : Metode Penelitian

Bab ini berisi tentang metode penelian, populasi dan sampel, variabel dan desain penelitian, definisi operasional, operasionalisasi variabel, instrument penelitian, pengumpulan data, teknik analisis data dan prosedur pelaksanaan penelitian.

4. BAB IV : Hasil dan Pembahasan

Bab ini berisi tentang hasil temuan dan pembahasan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan. Bagian-bagian dari bab ini adalah terdiri atas gambaran demografis, Gambaran umum variabel dimana terdapat gambaran umum setiap variabelnya, gambaran variabel berdasarkan usia, gambaran berdasarkan jenis kelamin, gambaran variabel berdasarkan angkatan dan gambaran umum variabel berdasarkan mengontrak skripsi atau tidak. Selanjutnya terdapat pemaparan hasil uji hipotesis serta pembahasan yang dihubungkan dengan teori-teori yang telah ada. Terakhir adalah berisi tentang keterbatasan penelitian baik yang berasal dari peneliti, subjek, kondisi dan faktor lainnya.

5. BAB V : Kesimpulan dan Rekomendasi

Bab ini merupakan uraian dari kesimpulan yang didapatkan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan serta rekomendasi bagi berbagai pihak yang terlibat dalam penelitian ini serta bagi peneliti selanjutnya.