

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Peraturan Pemerintah No. 30 tahun 1990, pendidikan tinggi merupakan bentuk pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi dari bentuk pendidikan dasar atau menengah. Penyelenggaraan pendidikan tinggi pada umumnya dilakukan dalam perguruan tinggi. Berdasarkan peraturan tersebut juga dijelaskan bahwa perguruan tinggi adalah suatu satuan pendidikan yang melaksanakan bentuk pendidikan tinggi, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Individu yang terdaftar untuk mengikuti proses pembelajaran di perguruan tinggi tertentu disebut sebagai mahasiswa (Kurniawati & Baroroh, 2016). Mahasiswa biasanya akan melakukan kegiatan seperti perkuliahan yang terdiri dari presentasi, pengerjaan tugas mandiri, pengerjaan tugas secara berkelompok, forum diskusi, dan lain-lain (Siallagan, 2011).

Saat baru memasuki perguruan tinggi, individu akan disebut sebagai mahasiswa baru. Istilah “baru” digunakan untuk menunjukkan bahwa individu tersebut baru menjadi mahasiswa di tahun ia diterima sebagai bagian civitas akademika perguruan tinggi tersebut, istilah ini akan terus digunakan selama tahun pertama individu menjadi mahasiswa (Widodo, 2021). Pada umumnya, mahasiswa baru mengalami masalah seperti kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran dan penyesuaian dengan lingkungan sosial yang baru di perguruan tinggi (Widodo, 2021).

Mulaudzi (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa baru menghadapi tantangan seperti; adaptasi dengan lingkungan akademik baru, hidup mandiri, dan meningkatnya kesulitan akademik. Selanjutnya, Nunn (2021) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa beberapa tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa baru adalah membangun pertemanan yang baru dan menemukan *sense of belonging* di komunitas yang lebih beragam dalam universitas. Tantangan yang dialami mahasiswa baru di dalam penelitian lain disebutkan seperti; tekanan akademik, perasaan kesepian, kemandirian, dan pertumbuhan pribadi (Elwick & Canizzaro, 2017).

Berbagai tantangan yang dialami mahasiswa baru jika tidak dilewati dengan baik, akan menyebabkan tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah (Mulaudzi, 2023). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Triwahyuni & Prasetio (2021) yang menjelaskan bahwa rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa baru disebabkan karena adanya hal-hal yang harus dialami pada tahun pertama perkuliahan seperti; berubahnya tuntutan pendidikan, pencarian teman baru di lingkup perguruan tinggi, serta beberapa mahasiswa tinggal jauh dari orangtuanya dan harus menyesuaikan dengan kehidupan mandiri. Selain itu, memasuki perguruan tinggi dianggap sebagai salah satu tahapan pada siklus hidup manusia yang memberikan kecemasan pada tingkat yang tinggi dan tingkat *psychological well-being* yang berada pada tingkatan terendah (Morales-Rodríguez, *et al.*, 2020).

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai gambaran dari persepsi seseorang terhadap kondisi kesehatan psikologisnya berdasarkan

apakah fungsi psikologis positif terpenuhi atau tidak sesuai dengan enam dimensi yaitu; *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, dan self-acceptance*. Berdasarkan definisi *psychological well-being* yang telah dicetuskan oleh Ryff (1989), ada 4 faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *psychological well-being* yaitu; *age differences, sex differences, class differences, dan cultural differences*.

Pada sebuah penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa baru, sebagian besar sampel memiliki tingkat *psychological well-being* yang cenderung lebih rendah (Mariyanti, 2017). Hasil penelitian tersebut didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Triwahyuni & Prasetio (2021) yang menjelaskan bahwa *psychological well-being* pada mahasiswa baru berada pada rentang rendah hingga sedang. Pramitha & Astuti (2021) memaparkan hasil penelitiannya yang mana terdapat 47,8% mahasiswa baru yang memiliki *psychological well-being* pada kategori rendah. Jannah *et al.* (2025) pada penelitiannya yang dilakukan di Kota Padang menemukan bahwa mahasiswa baru memiliki *psychological well-being* pada kategori rendah hingga sedang.

Ciri-ciri perilaku mahasiswa baru yang memiliki *psychological well-being* yang rendah adalah merasa tidak nyaman, tidak memiliki kebahagiaan, merasa pesimis, merasa mudah untuk tertekan, dan mudah menyerah saat menghadapi suatu permasalahan, dan memiliki kualitas hidup yang rendah (Mariyanti, 2017). Pendapat ini diperkuat dengan penelitian oleh Kurniasari, *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa baru dengan *psychological well-being* yang rendah memiliki ciri-ciri seperti ketiadaan

kepercayaan diri, sulit untuk mandiri, kesulitan dalam membentuk hubungan yang baik dengan orang lain, sulit menentukan tujuan hidup, dan tidak mampu untuk terbuka dengan pengalaman baru. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri perilaku yang menunjukkan rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa baru adalah tidak percaya diri, tidak merasa bahagia, tidak mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, pesimis, mudah merasa tertekan, dan memiliki kualitas hidup yang rendah.

Ada beberapa dampak negatif yang ditimbulkan akibat rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa baru. Individu yang tidak memiliki *psychological well-being* yang buruk akan sulit untuk memandang dengan positif situasi yang dialami, memiliki kecenderungan untuk menjadi agresif, serta memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah (Indreswari, *et al.*, 2022). Selanjutnya, rendahnya *psychological well-being* yang berkelanjutan akan menyebabkan rendahnya capaian prestasi belajar mahasiswa baru dan rendahnya keterlibatan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran (Antaramian, 2015).

Terdapat sejumlah faktor yang berperan dalam menentukan tingkat *psychological well-being*. Yoon & Hur (2021) menyebutkan bahwa bagaimana hubungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa baru, kemampuan finansial, dan penggunaan media sosial yang maladaptif memengaruhi tingkat *psychological well-being*. Berikutnya, Munir, *et al.* (2015) menjelaskan bahwa *loneliness* dan stres akademik menjadi faktor yang menyebabkan rendahnya *psychological well-being*.

Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa baru adalah *loneliness* (Bhagchandani, 2017). Menurut Russel *et al.* (1984), *loneliness* dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang muncul saat individu memiliki persepsi adanya kekurangan dalam hubungan sosialnya. Menurut Austin (1983), *loneliness* memiliki 3 aspek, yaitu; *intimate others, social others, feeling lack of belonging and affiliation*. Berdasarkan penjelasan dari Weiss (1974) di dalam Russel, *et al.* (1984), terdapat dua tipe *loneliness*. Tipe yang pertama adalah *emotional loneliness* dan tipe yang kedua adalah *social loneliness*. Faktor yang memengaruhi *loneliness* adalah *personal characteristics, childhood experiences, Gender, Marital Status, and Level of Income, Age Groups: Adolescence versus Adulthood, dan Other Reasons: Temporary Reasons and Psychological Disorders* (Cosan, 2014).

Cahyadi (2019) menyatakan bahwa *loneliness* mahasiswa baru terjadi karena kesulitan penyesuaian dengan kehidupan perkuliahan pada tahun pertama. Sebagian mahasiswa baru memiliki pengalaman *loneliness* pada kategori tinggi, sedangkan prevalensi *loneliness* pada mahasiswa baru adalah sebesar 49,5% (Prasetio, *et al.*, 2019). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan *loneliness* pada mahasiswa baru adalah asal domisili dan asal SMA. Banyak responden yang merupakan mahasiswa baru yang melaporkan *loneliness* karena tinggal jauh dari orangtua atau memiliki asal SMA yang berbeda-beda (Prasetio, *et al.*, 2019).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji bagaimana *loneliness* berhubungan dengan *psychological well-being*. Individu yang merasakan tingkat *loneliness* lebih tinggi dapat menyebabkan rendahnya *psychological well-being* yang dimilikinya (Kachooei & Ashoori, 2021). *Loneliness* memengaruhi *psychological well-being* sampai batas tertentu, penelitian ini menemukan bahwa *loneliness* merupakan prediktor terhadap *psychological well-being* yang berarti semakin tinggi tingkat *loneliness* maka akan semakin rendah *psychological well-being* dan begitu pula sebaliknya (Saygin, *et al.*, 2015). Pendapat tersebut didukung oleh sebuah penelitian yang menunjukkan *Loneliness* memengaruhi *psychological well-being* secara signifikan, yang dalam penelitian tersebut dijelaskan apabila individu mengalami tingkat *loneliness* yang tinggi maka akan merasakan *psychological well-being* dalam derajat yang rendah (Bhagchandani, 2017).

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh *loneliness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa baru di Kota Padang. Urgensi penelitian ini adalah karena mahasiswa baru memiliki kerentanan untuk merasakan *psychological well-being* yang lebih rendah. Berikutnya, karena adanya pengaruh *loneliness* terhadap *psychological well-being* maka peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh variabel-variabel tersebut pada populasi mahasiswa baru di Kota Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa baru di Kota Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa baru di Kota Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran serta tambahan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada masyarakat terkait pengaruh *loneliness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa baru di kota Padang.