

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Isu kesejahteraan psikologis menjadi hal yang tidak bisa dipandang sebelah mata saat ini. Studi menunjukkan bahwa dengan memenuhinya, baik dalam konteks individual maupun komunitas, bisa memaksimalkan potensi manusia secara utuh. Sejahtera secara psikologis berarti suatu keadaan dimana setiap individu menyadari potensi yang dimilikinya, dapat bekerja secara produktif dan baik, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2014).

Menurut Tanujaya (2014) kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang sejahtera dengan mengisi kehidupannya secara bermakna, bertujuan sehingga berfungsi secara optimal dan memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya. Menurut Ryff & Singer (2008) kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Ryff & Singer (2008) menjelaskan 6 dimensi kesejahteraan psikologis yaitu: penerimaan diri (*self-acceptance*), ditunjukkan pada individu yang dapat mengevaluasi secara positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa yang lalu. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), individu ini mampu untuk mengelola hubungan interpersonal yang hangat, berkualitas dan adanya kepercayaan satu sama lain serta ia merasa puas. Kemandirian (*autonomy*), kemampuan melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, penuh keyakinan diri. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), adanya kapasitas untuk mengatur kehidupan dengan efektif dan lingkungan sekitar. Tujuan hidup (*purpose in life*), keberhasilan dan menemukan makna dan tujuan diberbagai usaha dan kesempatan dapat diartikan sebagai individu yang memiliki tujuan didalam hidupnya. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*), berfungsinya aspek

psikologis yang optimal mensyaratkan tidak hanya seseorang tersebut mencapai suatu karakteristik yang telah dicapai sebelumnya, namun juga adanya keberlanjutan dan pengembangan akan potensi yang dimiliki.

Faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Singer (2008) yaitu usia, gender, pendidikan, status sosial ekonomi, budaya, kepribadian, religiusitas dan dukungan sosial. Pentingnya individu memiliki kesejahteraan psikologis adalah individu dapat membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, mengetahui tujuan hidupnya, dapat menyesuaikan diri dan juga dapat mengembangkan potensi yang dimiliki. Hal ini biasanya dihadapi oleh mahasiswa dimana pada mahasiswa terdapat masalah menurut Awaliyah dan Ratih (2017) yaitu mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan baru, perpisahan dengan orang tua, perpisahan dengan sahabat, perpindahan tempat tinggal, perubahan sistem pendidikan dan pertentangan sistem penilaian, rendahnya prestasi akademik.

Menurut UU Perguruan Tinggi (DIKTI) no 12 tahun 2001 bab 2 pasal 13 pada ayat 1 dijelaskan bahwa mahasiswa adalah sebagai anggota sivitas akademika yang diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, dan atau profesional. Sitorus (2013) menyatakan keinginan individu meninggalkan tempat tinggalnya karena mereka ingin mengetahui lebih banyak kehidupan diluar tempat tinggalnya dan ingin mengetahui sesuatu yang belum ia ketahui sebelumnya. Salah satu masalah yang dihadapi ketika mulai memasuki dunia perkuliahan adalah tempat tinggal. Mungkin terlihat mudah, tetapi sebenarnya tempat tinggal yang dipilih memengaruhi kelanjutan kehidupannya kelak. Pilihan tempat tinggal yang tersedia yaitu tinggal dengan saudara, kontrakan, kos atau asrama.

Penelitian ini memilih asrama yang ada di Universitas Trunojoyo Madura, karena asrama di Universitas Trunojoyo Madura mengembangkan fungsi ganda yaitu sebagai tempat tinggal yang kondusif, ekonomis, dan strategis karena berada dalam wilayah kampus sekaligus tempat untuk proses pendalaman spiritual, perbaikan ahlaq, pengembangan intelektual dan pemantapan minat bakat serta kepedulian sosial mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa yang bertaqwa, berahlaqul karimah, cerdas dan profesional serta peduli sesama. Asrama yang ada

di perguruan tinggi lain juga tidak ada kegiatan-kegiatan terjadwal dengan manfaat masing-masing yang sudah dijadwalkan oleh pengurus asrama seperti yang ada di asrama Universitas Trunojoyo Madura. Terdapat perbedaan antara kos dan asrama yang dapat dijabarkan sebagai berikut;

Tabel 1.1 Perbedaan dari kos dan asrama Universitas Trunojoyo Madura

NO	Perbedaan	Kos	Asrama
1.	Visi	Tidak dirumuskan dengan jelas	Menciptakan lingkungan kondusif, bagi proses spiritual, perbaikan akhlaq, pengembangan intelektual dan pemantapan minat bakat serta kepedulian sosial mahasiswa
2.	Misi	Tidak ada	Mengantarkan mahasiswa memiliki kemantapan aqidah dan kedalaman spiritual, dan keluhuran akhlaq, mendukung mahasiswa dalam memperoleh keluasan ilmu, prestasi dan kemantapan profesional
3.	Peraturan	Peraturan tidak ketat seperti di asrama	Peraturan ketat
4.	Hukuman	Apabila melanggar peraturan, hukuman yang diberikan berupa teguran	Apabila melanggar peraturan, akan mendapat hukuman secara langsung dan jelas sesuai dengan kesalahan yang dilakukan
5.	Batasan waktu	Tidak ada batasan waktu untuk menghuni	Ada batasan waktu untuk menghuni
6.	Kegiatan rutin oleh pengurus atau pengelola	Ada kegiatan namun tidak sebanyak di asrama	Terdapat kegiatan rutin yang sudah terjadwal baik kegiatan harian, bulanan maupun tahunan
7.	Pengawasan	Pemilik kos ada yang tinggal bersama dan ada yang tidak tinggal bersama	Ada pengurus asrama yang juga tinggal di asrama
8.	Evaluasi	Apabila ingin melanjutkan menghuni ada yang melakukan evaluasi dan ada yang tidak melakukan evaluasi	Ada evaluasi apabila ingin melanjutkan untuk menghuni yang dilakukan oleh pengurus asrama.
9.	Divisi pengurus	Tidak ada	Terdapat beberapa divisi pengurus yang menjalankan tugas sesuai program kerjanya masing-masing

Peraturan-peraturan yang ada di kos sekitar kampus Universitas Trunojoyo Madura yaitu, batas jam malam pukul 22.00, dilarang membawa teman untuk menginap, terdapat batas untuk tamu lawan jenis, tidak boleh membawa barang elektronik yang berlebihan dan juga menghemat pemakaian listrik dan air. Dampak dari karakteristik kos diatas yaitu, kehidupan mahasiswa tidak se ketat di asrama

karena peraturan di kos tidak terlalu banyak, kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa lebih bervariasi, pemilik atau pengurus kos yang tinggal bersama terkadang terlalu banyak mengatur.

Ada banyak universitas yang menyediakan asrama bagi mahasiswanya yang tinggal jauh dari kampus, salah satunya adalah Universitas Trunojoyo Madura. Divisi-divisi yang ada di asrama Universitas Trunojoyo Madura adalah divisi peribadatan untuk mengkoordinir kegiatan ibadah seperti sholat jamaah dan membaca al-qur'an, divisi pendidikan untuk fasilitator warga asrama meningkatkan pendidikan akademik dengan program kajian keagamaan, *english club tarbiyatul arabiah* dan penyediaan ruang baca, divisi minat bakat untuk menggali dan mengasah kemampuan warga asrama, divisi infokom untuk memberikan informasi dan komunikasi melalui media sosial dan internet, divisi kebersihan untuk menjaga kebersihan gedung dan lingkungan sekitar asrama agar tercipta lingkungan yang sehat nyaman dan menjaga keindahan asrama dengan program penghijauan dan penyiraman pohon, divisi kesehatan untuk memberi pelayanan kesehatan dengan menyediakan obat-obatan dan melakukan penyuluhan kegiatan kesehatan, divisi kewirausahaan untuk meningkatkan kenyamanan warga dengan menyediakan kebutuhan sehari-hari dan perlengkapan alat tulis, divisi teknisi untuk melakukan perbaikan ringan peralatan pengontrolan fasilitas asrama dan divisi keamanan untuk terciptanya lingkungan asrama yang tertib aman disiplin dan terkendali melalui penegasan peraturan dan pemberlakuan sanksi.

Peraturan-peraturan yang ada di asrama yaitu, wajib mengikuti semua kegiatan yang sudah terprogram, bertindak jujur, tidak mengambil atau mempergunakan hak milik orang lain, berpakaian sopan dan menutup aurat, menerima tamu di tempat yang telah ditentukan, kembali ke asrama sebelum pukul 22.00, mendapat persetujuan tertulis dari pengurus bila akan meninggalkan asrama pada saat kegiatan atau di luar jadwal yang ditentukan, menjaga kebersihan kamar, lingkungan asrama dan tidak merusak fasilitas asrama dan dilarang menggunakan peralatan elektronik berdaya besar. Dampak dari karakteristik asrama yaitu terbatas mengikuti kegiatan atau organisasi yang ada di kampus maupun di luar kampus karena untuk mendapatkan izin pulang malam terkadang susah, kegiatan wajib

maupun tidak wajib yang sangat banyak, bisa mengembangkan potensi yang dimiliki karena fasilitas yang disediakan. Asrama Universitas Trunojoyo Madura juga memiliki kegiatan-kegiatan rutin yang sudah dijadwalkan oleh pengurus asrama yaitu sebagai berikut;

Di dalam asrama tersebut juga ada beberapa kegiatan-kegiatan yang sudah terjadwal lalu dilakukan secara rutin dan juga aturan-aturan yang harus dilaksanakan dan dipatuhi oleh warga asrama. Kegiatan di asrama ada yang dilakukan setiap hari dan ada kegiatan ekstrakurikuler yang sudah terjadwal seperti misalnya;

Tabel 1.2 Kegiatan yang ada di asrama Universitas Trunojoyo Madura

NO	Nama Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Manfaat Kegiatan	Manfaat Psikologis
1.	TOT (<i>Training of Trainer</i>)	Merupakan program kegiatan untuk melatih para calon musuhil pengurus asrama dan kegiatan ini diadakan satu tahun sekali.	Untuk melatih calon pengurus asrama yang baru agar bisa menjalankan program kerja setiap divisinya.	- Kepemimpinan - Penyesuaian diri
2.	DOTCOM (<i>Dormitory Competition</i>)	Kegiatan berupa lomba eksternal yang bisa diikuti warga non asrama dan lomba internal khusus warga asrama. Misalnya lomba MTQ, kaligrafi dan hijab fashion.	Untuk mengasah dan mencari bakat yang dimiliki oleh warga asrama	- Mengembangkan softskill - Aktif berpartisipasi
3.	Pondasi Karya	Semacam kegiatan masa orientasi atau pengenalan terhadap warga asrama tentang keberadaan asrama dan sistem peraturan yang ada di asrama. Kegiatan ini dilaksanakan selama dua hari.	Untuk memberikan gambaran kepada calon warga asrama yang baru mengenai asrama.	- Penyesuaian diri - Melatih agar lebih empati kepada orang lain
4.	<i>Muhadoroh</i> dan <i>banjari</i>	Penampilan setiap minggunya yaitu tahlilan, <i>dibaiyah</i> , <i>muhadoroh</i> dan juga melatih warga asrama tentang tabuhan yang sesuai dengan lagu	Agar warga asrama bisa aktif menampilkan sesuatu dan bisa melestarikan kesenian islam	- Melestarikan seni - Kerja sama - Melatih kepekaan
5.	<i>English club</i> dan <i>tarbiyatul arabiah</i>	Belajar bahasa Inggris, belajar bahasa Arab	Melatih warga asrama menguasai bahasa asing	- Mengetahui dan mengembangkan minat
6.	Kelas ilmiah	Belajar kepenulisan karya ilmiah	Melatih warga asrama menguasai	- Mengembangkan minat

			teknik penulisan karya ilmiah	
7.	Istigosah, tahlil dan sholat tahajud berjamaah	Kegiatan ini rutin dilakukan setiap hari jumat	Melatih warga asrama agar menjaga silahtuhrami dan melatih warga asrama melaksanakan sholat-sholat sunah	- Meningkatkan religiusitas - Aktif berpartisipasi - Meningkatkan religiusitas
8.	Hafalan juz amma	Setiap hari kamis setelah sholat subuh	Melatih agar warga asrama bisa menguasai surat pendek	- Meningkatkan religiusitas
9.	Merangkum ceramah	Ada ceramah setelah sholat maghrib sambil menunggu sholat isya. Setelah ceramah, warga asrama harus merangkum dan mengumpulkan hasil rangkuman pada musahil jam 22.00	Melatih warga asrama agar bisa fokus dengan tema ceramah yang sedang di angkat	- Melatih kepekaan - Melatih teknik kepenulisan

Menurut observasi yang dilakukan peneliti, kehidupan mahasiswa di asrama lebih teratur dan terstruktur dibandingkan kehidupan mahasiswa di kos yang tidak ada jadwal mengenai kegiatannya sehari-hari. Kehidupan di asrama teratur yaitu terdapat waktu untuk setiap kegiatan, diberlakukannya jam malam dan juga penghuni asrama mengikuti kegiatan-kegiatan dengan sesuai jadwalnya sedangkan terstruktur dalam artian semua kegiatan yang ada baik kegiatan harian, mingguan maupun tahunan sudah direncanakan atau di program sebelumnya oleh pengurus asrama.

Berdasarkan Teori Ekologi menurut Bronfenbrennear (dalam Santrock 2008) memandang bahwa lingkungan berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Hubungan timbal balik antara individu dengan lingkungan yang akan membentuk tingkah laku individu tersebut. Pada dimensi penerimaan diri mahasiswa yang tinggal di asrama bisa mempertahankan sikap-sikap positifnya dengan dibantu oleh kegiatan sholat berjamaah dan kajian wajib setelah sholat maghrib, misalnya warga asrama yang terdapat jadwal kuliah hingga sore maka pulang ke asrama sudah diajak oleh warga yang lain untuk berjamaah maka yang awalnya terpaksa kemudian bisa menjadi kebiasaan yang dilakukan tanpa ada rasa dipaksa. Pada

dimensi hubungan positif dengan orang lain, individu mampu untuk mengelola hubungan yang hangat. Hal ini karena di asrama terdapat kegiatan *muhadoroh* yang menampilkan penampilan dari beberapa kamar pada satu minggu satu kali yang dapat membuat mahasiswa akrab dengan penghuni lain yang ada di asrama.

Pada dimensi kemandirian, individu dapat melakukan dan mampu mengatur perilaku diri sendiri, karena tinggal jauh dari orang tua dan tinggal di asrama dengan diberlakukannya jam malam pukul 22.00 membuat warga asrama bisa mengontrol kegiatannya diluar asrama. Pada dimensi penguasaan terhadap lingkungan, individu dapat mengatur lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari. Dengan adanya berbagai macam kegiatan di asrama, maka warga asrama juga bisa mengatur lingkungannya dengan bisa memilih ingin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler apa sehingga dia bisa mengatur lingkungan seperti apa yang di inginkan.

Pada dimensi tujuan hidup, individu memiliki tujuan hidupnya dan meyakini bahwa dapat mencapai tujuan tersebut. Adanya kajian dan kegiatan di asrama juga bisa membantu warga asrama untuk mengetahui apa cita-citanya dan meyakini hal tersebut, karena setiap pengurus mengayomi dua kamar dimana mereka juga bisa saling sharing mengenai kehidupannya dan pengurus juga memberikan motivasi atau arahan untuk warga asrama tersebut. Pada dimensi pertumbuhan pribadi, individu selalu berkembang dan menyadari potensi yang dimiliki. Di asrama terdapat kegiatan minat bakat dimana pada kegiatan tersebut warga asrama diarahkan untuk mengetahui apa minat dan bakatnya serta dibantu untuk meningkatkan potensi tersebut agar bisa selalu berkembang dan berprestasi baik dalam lingkup asrama maupun di luar asrama.

Pada dimensi penerimaan diri, individu memandang dirinya positif baik masa lalu maupun masa depan. Mahasiswa yang tinggal di kos bisa mempertahankan sikap-sikap positifnya dengan cara mereka selalu mencoba menerima keadaan dirinya dan juga menghilangkan rasa minder yang dirasakan. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, individu mampu untuk mengelola hubungan yang hangat karena tinggal di kos yang berbentuk seperti rumah membuat mereka akrab satu sama lain. Pada dimensi kemandirian, individu

dapat melakukan dan mampu mengatur perilaku diri sendiri. Karena tidak ada aturan jam malam maka mahasiswa yang tinggal di kos dapat pulang jam berapa saja oleh karena itu juga mereka harus bisa mandiri mengatur kegiatannya dan juga dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dengan baik.

Pada dimensi penguasaan terhadap lingkungan, individu dapat mengatur lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari. Tinggal di kos tidak ada kegiatan dan peraturan yang terlalu ketat maka individu dapat mengatur kegiatan yang dilakukannya, misalnya ketika teman kos mengadakan suatu acara apabila individu tersebut tidak ingin mengikuti itu tidak menjadi masalah dan karena tidak ada kegiatan yang sudah terjadwal maka sebisa mungkin individu mengikuti peraturan-peraturan yang ada di kos agar dapat diterima oleh penghuni kos yang lain. Pada dimensi tujuan hidup, individu memiliki tujuan hidupnya dan meyakini dapat mencapai tujuan tersebut. Mahasiswa yang tinggal di kos mempunyai berbagai macam tujuan untuk kedepannya dan usaha yang mereka lakukan agar tujuan tersebut tercapai juga beragam. Pada dimensi pertumbuhan pribadi, individu selalu berkembang dan menyadari potensi yang dimiliki. Mahasiswa yang tinggal di kos yang memiliki potensi pada suatu bidang, mereka dapat bergabung dengan organisasi atau komunitas baik di dalam kampus maupun diluar kampus yang sesuai dengan minat mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Afwan (2017) mengenai perbandingan hasil belajar antara siswa yang tinggal di asrama dengan siswa yang tinggal di rumah orang tua pada SMA di Bandar Lampung, didapatkan hasil dari uji non parametrik *Mann-Whitney* 0.029 yaitu dapat dikatakan terdapat perbedaan antara siswa yang tinggal di asrama dengan siswa yang tinggal di rumah orang tua karena nilai uji yang didapatkan ,0.05 dengan masing-masing sampel 30 orang siswa, maka dapat disimpulkan bahwa nilai siswa yang tinggal di rumah orang tua lebih besar daripada siswa yang tinggal di asrama.

Penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2016) mengenai perbandingan tingkat depresi antara mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan menyatakan bahwa kesulitan beradaptasi terhadap lingkungan baru pada mahasiswa yang tinggal sendiri juga

dapat menjadi penyebab depresi. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada beberapa mahasiswa mengalami depresi, tetapi masih dalam kategori ringan dan sedang. Hal ini disebabkan karena mahasiswa merasa kesulitan untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan hal yang baru diperkuliahan, seperti proses pembelajaran, perkuliahan, lingkungan maupun teman baru walaupun sudah mendapat dukungan dari keluarga.

Berdasarkan paparan yang sudah dijelaskan, asumsinya adalah adanya perbedaan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di kos dengan mahasiswa yang tinggal di asrama.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah perbedaan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di kos dengan mahasiswa yang tinggal di asrama?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal di kos dengan mahasiswa yang tinggal di asrama.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi dan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi khususnya tentang psikologi positif mengenai kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi subjek penelitian yaitu mahasiswa yang tinggal di kos dan mahasiswa yang tinggal di asrama untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang membahas tentang kesejahteraan psikologis maupun penelitian yang membahas tentang mahasiswa yang tinggal di kos maupun di asrama.