

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang memasuki masa dewasa, biasanya antara usia 18-25 tahun, pada usia ini mahasiswa bertanggung jawab atas perkembangannya sendiri, termasuk tanggung jawab atas kehidupannya setelah memasuki usia dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Idealnya, penelitian Fajriati dan Mangundyaja (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa harus meningkatkan kemampuan untuk mengevaluasi diri agar mahasiswa dapat mencapai kemajuan secara optimal dan mampu menangani segala situasi secara positif baik internal maupun eksternal di perkuliahan. Menurut Budiman (2006), mahasiswa rantau adalah individu yang tinggal di daerah lain dan berencana untuk menempuh pembelajaran di perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar diploma, sarjana, magister, dan spesialis.

Mahasiswa rantau diharapkan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dalam pendidikan, kebudayaan, dan lingkungan sosial serta mampu menghindari suatu konflik atau permusuhan antara sesama, tetap bersemangat dan mampu mendorong dirinya untuk dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik (Parlindungan, 2020). Mahasiswa rantau memiliki kemampuan dalam mengatur serta melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas dan memiliki teman sebaya yang mendukung sehingga mahasiswa rantau dapat meningkatkan *flourishing* (Tsara, 2023).

Flourishing yang tinggi diperlukan untuk mengoptimalkan mahasiswa dalam mencapai prestasi akademik dan keterlibatan aktif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Ridha, 2022).

Mahasiswa rantau seharusnya mampu berinteraksi dan menjalin komunikasi yang baik dengan rekan perantau dan penduduk asli di tempat mereka merantau sehingga akan menimbulkan keanekaragaman budaya (Kusuma, 2020). Menurut Hurlock (1999), pola sosialisasi di lingkungan baru membutuhkan perubahan dalam penyesuaian diri bagi individu. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya akan merasa bahagia sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan diri yang optimal (*flourishing*) (Rizki & Listiara, 2015). *Flourishing* adalah suatu konsep yang penting bagi mahasiswa (Ma'rifatin, 2023). Keyes (2002), mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *flourishing* tinggi hidupnya akan merasa lebih bahagia, dapat merasakan kepuasan hidup, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki kontrol diri yang baik, dan menerima setiap aspek pada dirinya.

Mahasiswa rantau menempuh pendidikan di universitas terbaik, salah satunya di Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan penelitian Tsara (2023), menemukan bahwa mahasiswa rantau semester 2 di Universitas Ahmad Dahlan mampu menyelesaikan tugas sulit dengan baik sehingga mahasiswa rantau mampu bersikap tenang, mampu memikirkan solusi untuk menghadapi kesulitan, hal tersebut menggambarkan aspek *positive emotion* pada *flourishing* dimana mahasiswa rantau akan melihat tugas

yang sulit sebagai suatu tantangan bukan ancaman sehingga mahasiswa rantau mampu menyelesaikan tugas dengan lebih tenang dan senang.

Realitanya, mahasiswa cenderung terbebani dengan tanggung jawab akademik dan dikuasai oleh pikiran negatif yang menyebabkan mahasiswa seringkali gagal menyelesaikan kuliah tepat waktu sehingga belum mampu mencapai *flourishing* (Ridha, 2022). Selain itu, stress pada mahasiswa rantau mempengaruhi kondisi psikologis dan tingkat *flourishing* (Lestari, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Nadhifa (2018), menemukan bahwa mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan masih terus mengalami perasaan sedih ketika berada jauh dari keluarga, cukup sulit memiliki *social group* yang mendukung, dan kurangnya ketertarikan terhadap sesuatu yang menjadi fokus dalam pengembangan diri sehingga hal tersebut dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa rantau meningkatkan *flourishing*. Penelitian Khairullah (2018) juga menemukan bahwa mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan mengalami berbagai permasalahan yang menyebabkan emosi negatif muncul seperti stres dan depresi sehingga menghambat mahasiswa rantau dalam mengembangkan kesejahteraan dan potensi-potensi diri. Mahasiswa yang menghadapi banyaknya situasi sulit akan menghambat tingkat *flourishing* pada mahasiswa (Ma'rifatin, 2023)

Menurut Keyes dan Haidt (2003), *flourishing* merupakan suatu keadaan dimana individu memiliki emosi yang positif dan berfungsi secara psikologis dan sosial dengan baik. Ada lima aspek *flourishing* yaitu *positive emotions* (emosi positif), *engagement* (keterlibatan), *relationship*

(hubungan), *meaning* (kebermaknaan), *accomplishment* (pencapaian) (Seligman, 2011).

Menurut ayat Al-Qur'an surah Yusuf ayat 90, Allah SWT berfirman:

قَالُوا أَوَآئِكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: Mereka berkata: "Apakah kamu ini benar-benar Yusuf?". Dia (Yusuf) menjawab: "Akulah Yusuf dan ini saudaraku. Sesungguhnya Allah telah melimpahkan karunia-Nya kepada kami". Sesungguhnya barang siapa yang bertakwa dan bersabar, maka sesungguhnya Allah SWT tidak menyia-nyaiakan pahala orang-orang yang berbuat baik".

Berdasarkan Ayat diatas bahwa individu yang bertakwa dan bersabar akan mendapatkan balasan dari Allah SWT berupa pahala dan ketenangan hati bagi individu yang berbuat baik. Individu yang bersabar akan mampu mensejahterakan dirinya sendiri dalam menghadapi permasalahan, sehingga dapat meningkatkan *flourishing* bagi individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Jannah (2019), menemukan bahwa kesabaran secara positif dapat mempengaruhi *flourishing* pada mahasiswa.

Penelitian Luahambowo (2023), menemukan bahwa *flourishing* tinggi ditunjukkan dengan keberhasilan menjalani suka dan duka kehidupan, keterlibatan yang aktif dalam dunia akademik maupun non akademik, keterlibatan positif dalam komunitas, pemaknaan hidup yang cukup baik, dan prestasi akademik. Akan tetapi, ada juga penelitian yang dilakukan oleh Zulfa dan Prastuti (2020), menemukan bahwa *flourishing* yang rendah sebesar 15,62% pada mahasiswa disebabkan adanya kerentanan secara

psikologis seperti sering merasa sedih serta khawatir yang berlebihan, cukup sulit berpikir positif, merasa belum dicintai, merasa tidak memiliki kebermaknaan dan tujuan hidup, dan belum memiliki keseimbangan dalam aspek positif dan negatif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggia (2023 in press) menemukan bahwa dari 222 subjek penelitian adalah mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan sebanyak 39 (17,6%) memiliki *flourishing* yang tinggi, 146 (65,8%) memiliki *flourishing* yang sedang dan 37 (16,7%) memiliki *flourishing* yang rendah. Penelitian ini juga akan dilakukan terhadap mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan namun memiliki perbedaan pada variabel bebas yakni *self compassion* dan dukungan keluarga.

Penelitian tentang *flourishing* penting karena akan ada dampak yang timbul apabila mahasiswa rantau seringkali menghadapi banyak situasi sulit sehingga dapat menghambat tingkat *flourishing* pada mahasiswa (Ma'rifatin, 2023). Menurut Keyes (2002), tingkat *flourishing* yang rendah cenderung dua kali lebih rentan meningkatkan kemungkinan mengalami depresi. Mahasiswa rantau dengan tingkat kesejahteraan yang rendah akan menilai rendah kehidupannya dan berpikir tentang hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginannya yang menyebabkan emosi negatif seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan (Zulkifli, 2018). Dalam psikologi klinis, adapun dampak apabila mahasiswa tidak *flourish* yaitu gangguan kecemasan, stres, dan depresi (Schotanus-Dijkstra *et al.*, 2017).

Berdasarkan wawancara singkat yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19 November 2023 pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan, yakni mahasiswa inisial R yang berasal dari Bangka Belitung menunjukkan belum mencapai *flourishing*, R menyatakan bahwa subjek sering mengalami emosi negatif seperti merasa *overthinking*, sedih dan menangis ketika kesulitan mengerjakan tugas, hal tersebut menunjukkan bahwa subjek memiliki aspek *positive emotion* yang belum cukup baik. R juga menunjukkan aspek *engagement* yang belum cukup baik, hal ini terlihat ketika R menyatakan bahwa dirinya sulit fokus pada tugas sulit yang dimiliki R, selain itu R juga menunjukkan aspek *positive relationship* yang belum cukup baik, hal ini terlihat ketika R menyatakan bahwa dirinya memiliki hubungan yang kurang baik dengan pihak keluarga.

Mahasiswa inisial A yang berasal dari Jawa Tengah menyatakan bahwa A memiliki hubungan yang tidak baik dengan tiga temannya dan A juga mendapatkan tekanan dari orangtua sehingga A merasa kurang memiliki hubungan yang positif dengan keluarga, hal tersebut menunjukkan bahwa A memiliki aspek *positive relationship* yang belum cukup baik. Selain itu, A mengatakan bahwa bahwa dirinya merasa sedih dan menyalahkan diri sendiri terhadap ketidakmampuan dirinya menghadapi permasalahan yang dimiliki, hal tersebut menunjukkan bahwa aspek *positive emotion* yang belum cukup baik. Mahasiswa Inisial T yang berasal dari Bangka Belitung yang mencapai *flourishing*, yaitu T menyatakan bahwa T memiliki hubungan positif dengan teman perkuliahan atau perantauan dan T juga menyatakan

bahwa dirinya merasa senang ketika berbaur dengan teman yang berada di asrama perantauan yang ditinggali dikarenakan teman T mampu mengayomi dirinya mengerjakan tugas akhir, T juga mengatakan bahwa dirinya berhubungan sangat baik dengan keluarga serta T menyatakan bahwa dirinya merasa bahagia menjalani kehidupan perkuliahan karena T mampu menerima kekurangan dirinya, hal tersebut menunjukkan bahwa T memiliki aspek *positive relationship* dan *positive emotion* yang baik. T juga mengatakan ketika kuliah di perantauan dirinya mempunyai tujuan yang jelas kedepannya, hal tersebut menunjukkan bahwa T memiliki aspek *meaning of life* yang baik. T juga menyatakan bahwa dirinya merasa bangga dengan diri sendiri karena mampu fokus terhadap pekerjaan yang dilakukannya, hal tersebut menunjukkan bahwa T memiliki aspek *engagement* yang baik.

Berdasarkan wawancara sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan mampu meningkatkan *flourishing* yaitu dengan memiliki hubungan yang positif dengan keluarga dan teman, merasa bahagia karena mampu menerima kekurangan diri, memiliki tujuan yang jelas, dan mampu berfokus pada tugas kuliahnya. Adapun dua mahasiswa rantau yakni R dan A menunjukkan *flourishing* yang belum cukup baik seperti masih merasa sedih, menangis ketika mengerjakan tugas yang sulit, sulit fokus terhadap pekerjaan, memiliki hubungan yang negatif dengan keluarga dan teman, dan menyalahkan diri sendiri atas ketidakmampuan menghadapi permasalahan.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *flourishing* yaitu *self compassion* (Akin & Akin, 2015), *problem focused coping* (Karina, 2022), dukungan keluarga (Ridha, 2022), *gratitude* (Tessy *et al*, 2022), *self efficacy* (Fajriati & Mangundjaya, 2023), kemandirian belajar (Ridha, 2022), spiritualitas (Umaliyah, 2022), dan keterlibatan akademik (Montano, 2021).

Dukungan keluarga merupakan dukungan dari anggota keluarga dalam membantu anggota keluarga lainnya ketika mengalami kesulitan atau permasalahan dengan membantu secara sukarela dan berinteraksi secara positif dilingkungan sosial, yang memiliki aspek-aspek yaitu dukungan konkrit, dukungan emosional, dukungan nasihat, dan dukungan penghargaan (Thompson *et al*, 2006). Dukungan keluarga memiliki peran dalam mempengaruhi tingkat *flourishing* mahasiswa, artinya cinta kasih, perhatian, dan kepedulian keluarga terhadap permasalahan yang dialami mahasiswa berperan terhadap kondisi *flourish* pada mahasiswa yang melambangkan tingkat kesehatan mental yang memadai (Ridha, 2022).

Self compassion merupakan suatu kemampuan individu untuk “belas kasih pada diri sendiri” saat menghadapi situasi atau aspek kehidupan yang sulit, yang memiliki aspek-aspek yaitu *self kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* (Neff, 2011). Penelitian Almisari (2023) menemukan bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif terhadap *flourishing* pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Verma & Tiwari (2017), menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran dalam mempengaruhi tingkat *flourishing* pada mahasiswa, artinya rasa sayang

terhadap diri sendiri, perhatian dan menerima diri, pemahaman diri sendiri dapat membantu mahasiswa mengendalikan emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif sehingga mampu mempengaruhi tingkat *flourishing* pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* dan dukungan keluarga adalah dua faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *flourishing* pada mahasiswa rantau. Peneliti tertarik untuk menguji *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan karena penelitian sebelumnya sudah meneliti *flourishing* dengan variabel bebas yang berbeda yakni efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya (Tsara, 2023). Penelitian yang akan dilakukan berfokus pada mencari peran secara bersamaan antara *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan beberapa penjelasan sebelumnya dapat dirumuskan masalah, apakah ada peran *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan.

B. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang *flourishing* sudah banyak dilakukan namun ada perbedaan dengan penelitian ini. Adapun penelitian-penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. Ridha (2022) meneliti tentang Peran Dukungan keluarga dan Kemandirian Belajar terhadap *Flourishing* pada Mahasiswa yang

Terancam *Drop Out*. Penelitian tersebut memiliki kesamaan variabel tergantung dengan penelitian yang akan diteliti yaitu *Flourishing*. Kemudian memiliki kesamaan variabel bebas dengan penelitian yang akan diteliti yaitu Dukungan Keluarga. Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2022) dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada salah satu variabel bebas, penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2022) menggunakan variabel bebas yaitu kemandirian belajar sedangkan pada penelitian yang akan diteliti yaitu *self compassion*. Perbedaan penelitian juga pada subjek penelitian, penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2022) menggunakan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang terancam *drop out* di Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti yaitu mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Montano (2021) meneliti tentang *Academic Engagement Predicts Flourishing Among Students In Online Learning Setup: The Mediating Role Of Psychological Needs*. Penelitian tersebut memiliki kesamaan variabel tergantung dengan penelitian yang akan diteliti yaitu *Flourishing*. Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Montano (2021) dengan penelitian yang akan diteliti yaitu variabel bebas, penelitian yang dilakukan oleh Montano (2021) menggunakan variabel bebas yaitu keterlibatan akademik (*academic engagement*) sedangkan pada penelitian yang akan diteliti yaitu *self compassion* dan dukungan

keluarga. Perbedaan penelitian juga pada subjek penelitian, penelitian yang dilakukan oleh Montano (2021) menggunakan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang melakukan pembelajaran online sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti yaitu mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan, Daerah Istimewa Yogyakarta.

3. Akin dan Akin (2015) meneliti tentang *Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students*. Penelitian tersebut memiliki kesamaan variabel tergantung dengan penelitian yang akan diteliti yaitu *Flourishing*. Persamaannya pada salah satu variabel bebasnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Akin dan Akin (2015) yaitu *self compassion* sedangkan pada penelitian yang akan diteliti yaitu *self compassion* dan dukungan keluarga. Perbedaan penelitian juga pada subjek penelitian, penelitian yang dilakukan oleh Akin dan Akin (2015) menggunakan subjek penelitian yaitu mahasiswa Turki sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti yaitu mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan, Daerah Istimewa Yogyakarta.
4. Masturah dan Hudaniah (2022) meneliti tentang efikasi diri dan dukungan sosial sebagai prediktor *flourishing* pada dewasa awal. Penelitian tersebut memiliki kesamaan variabel tergantung dengan penelitian yang akan diteliti yaitu *Flourishing*. Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Masturah dan Hudaniah (2022) dengan penelitian yang akan diteliti yaitu variabel bebas, penelitian yang dilakukan oleh Masturah dan Hudaniah (2022) menggunakan variabel

bebas yaitu dukungan sosial sedangkan pada penelitian yang akan diteliti yaitu *self compassion* dan dukungan keluarga. Perbedaan penelitian juga pada subjek penelitian, penelitian yang dilakukan oleh Masturah dan Hudaniah (2022) menggunakan subjek penelitian yaitu dewasa awal di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti yaitu mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan, Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini untuk menguji peran *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan keilmuan psikologi khususnya psikologi klinis, tentang peran *self compassion* dan dukungan keluarga terhadap *flourishing* pada mahasiswa rantau di Universitas Ahmad Dahlan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Rantau

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa rantau tentang pentingnya

flourishing sehingga dapat membantu meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa rantau.

b. Bagi Institusi

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada universitas atau institusi yang berkaitan mengenai pentingnya suatu perubahan menuju kesejahteraan yang optimal terhadap mahasiswa dengan menyediakan fasilitas-fasilitas yang dibutuhkan maupun memberikan pelatihan dan layanan yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan *flourishing* pada mahasiswa rantau.

c. Bagi Keluarga

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua bahwa *flourishing* merupakan konsep penting bagi mahasiswa rantau.