

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan suatu lembaga pendidikan yang berkontribusi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia disuatu negara. Untuk menghasilkan lulusan yang berkualitas perguruan tinggi haruslah berbenah diri sejalan dengan tuntutan zaman dalam meningkatkan kinerjanya (Yahya & Amalia, 2016). Menurut Nulhaqim, dkk. (2016) mengatakan bahwa perguruan tinggi yang berkualitas memiliki peranan untuk mencetak sumber daya manusia yang mampu bersaing dalam era globalisasi, melahirkan tenaga kerja yang memiliki kemampuan serta kompetensi yang dibutuhkan, dan pemimpin yang dapat membangun negaranya di masa mendatang.

Menurut Suharsaputra (2016) mengatakan bahwa lingkungan perguruan tinggi dimanapun berada sedang mengalami perubahan yang sangat cepat, secara global perubahan terlihat dalam bentuk berkembangnya masyarakat informasi yang berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam situasi yang demikian penguasaan ilmu pengetahuan oleh individu dan atau organisasi akan menjadi prasyarat dan modal dasar bagi upaya pengembangan diri dan organisasi dalam situasi yang makin kompetitif.

Menurut Nurhayati (2011) cara belajar di perguruan tinggi menuntut tanggung jawab mahasiswa untuk menentukan apa yang bermanfaat bagi dirinya. Apalagi dengan pembatasan waktu studi yang ketat, menuntut mereka membuat perencanaan yang matang bagi dirinya secara mandiri. Mahasiswa harus mampu mengikuti segala prosedur yang menjadi kebijakan kampusnya. Selain kewajiban akademik, sebagian dari mahasiswa merasa perlu mendapatkan suatu yang bisa memenuhi kebutuhan dalam hal pengembangan diri seperti salah satunya

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi baik dalam maupun luar kampus tergantung apa yang menjadi minatnya (Nurhayati, 2011).

Sebagian besar dari mahasiswa aktif ITB harus mengikuti serangkaian kegiatan kaderisasi baik kampus maupun himpunan. Tidak jarang kegiatan kaderisasi kampus dan himpunan cukup menguras waktu, tenaga serta pikiran. Salah satu contohnya seringkali dilaksanakan rapat himpunan sampai larut malam. Selain organisasi internal kampus, tidak sedikit dari mahasiswa ITB mengikuti organisasi eksternal kampus.

Mesjid Salman ITB Kota Bandung menyediakan banyak program unit maupun komunitas baik untuk kalangan mahasiswa strata 1 maupun pascasarjana. Adapun unit yang berada dibawah naungan Yayasan Mesjid Salman adalah Karisma (Keluarga Remaja Islam Salman) ITB, PAS (Pembinaan Anak Salman) ITB, Majelis Ta'lim (Mata'), Unit Pengembangan Tilawatil Qur'an (UPTQ), Pusat Teknologi Tepat Guna (Pustena), Korps Relawan Salman (Korsa), Aksara, dan Reklame Kreasi Masa (Reklamasa). Unit-unit tersebut bergerak dibidang yang berbeda-beda.

Aktivis unit Mesjid Salman adalah seseorang yang turut aktif memberikan kontribusi untuk membantu Salman dalam mencapai tujuannya dan terdaftar sebagai anggota unit yang mana telah mengikuti program kaderisasi sekurang-kurangnya SSC (*Salman Spiritual Camp*). Unit Mesjid Salman banyak diminati oleh kalangan mahasiswa se-Bandung Raya yang mana anggotanya sendiri didominasi oleh mahasiswa ITB.

Hambatan dan kesulitan tentunya dirasakan oleh mahasiswa ITB yang menjalani segala bentuk aktivitasnya baik dibidang akademik maupun tanggung jawab pribadi dalam organisasi. Dalam menghadapi kesulitan, tentunya akan memunculkan suatu bentuk respon terhadap lingkungan yang dipandang sebagai suatu situasi yang penuh tantangan serta tekanan. Untuk

menghadapi tantangan dan tekanan tersebut dibutuhkan adanya kekuatan agar segala macam bentuk kesulitan dapat terselesaikan.

Dalam Fakhitah dan Djamhoer (2015), kesejahteraan (*well-being*) terdiri dari dua perspektif, yakni pendekatan hedonik yang mana kesejahteraan sebagai kesenangan atau kebahagiaan dan pendekatan eudaimonik yang berfokus pada realisasi diri, ekspresi personal serta tingkat dimana individu mampu mengaktualisasikan potensinya. Waterman (1993, dalam Fakhitah dan Djamhoer 2015) menekankan bahwa eudaimonik terdiri dari pemenuhan atau menyadari siapa dirinya sebenarnya.

Ryff dan Keyes (dalam Snyder & Lopez, 2007) mengkombinasikan beberapa prinsip dalam mendefinisikan kesehatan mental. Secara spesifik, kombinasi kesejahteraan emosional (*emotional well-being*), kesejahteraan sosial (*social well-being*), dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) akan menimbulkan fungsi optimal individu. Kesejahteraan emosional disebut juga kesejahteraan subjektif yang merujuk pada adanya perasaan positif dan kepuasan dalam hidup sehingga minimalnya perasaan negatif. Kesejahteraan sosial menggabungkan aspek penerimaan, aktualisasi, kontribusi, koherensi, dan integrasi dengan orang lain, sementara kesejahteraan psikologis merujuk pada adanya respon positif terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Mawarpury, 2013).

Mawarpury (2013) menyatakan bahwa individu yang merasa sejahtera akan mampu memperluas persepsinya di masa mendatang dan mampu membentuk kesejahteraan psikologis yaitu kondisi individu tanpa adanya distress psikologi. Stress merupakan keadaan sakit secara fisik dan psikologis yang merupakan salah satu indikator utama dalam kesehatan mental. Stress

psikologis dan kesejahteraan dapat dipengaruhi oleh masyarakat, lingkungan sekitar, dan ketahanan individu secara mental dalam menghadapi kecemasan dan depresi (Mawarpury, 2013).

Adapun faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* dalam diri seorang individu, yakni (a) faktor demografis yang meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya; (b) dukungan sosial; (c) evaluasi terhadap pengalaman hidup; (d) religiusitas (Fakhithah & Djamhoer, 2015).

Berdasarkan hasil riset dari jurnal penelitian Khairani dan Abdullah (2018) mengenai *relationship between adversity quotient and academic well-being among Malaysian Undergraduates*, didapatkan hasil bahwa adanya hubungan positif antara AQ dengan *academic well-being*. Khairani dan Abdullah (2018) berpendapat bahwa *adversity quotient* (AQ) adalah karakteristik penting untuk memahami adaptasi mahasiswa terhadap tantangan hidup saat berada di universitas. Singkatnya, AQ adalah salah satu faktor penting yang mendorong dan mempertahankan keunggulan, karena mahasiswa dengan AQ yang tinggi akan melihat tantangan akademis seperti kesulitan mendapat materi serta memenuhi harapan dosen itu dapat diatasi (Khairani & Abdullah, 2018).

Menurut Stolz (2005) *Adversity quotient* sebagai bentuk respon individu terhadap kesulitan dan pengendalian terhadap respon yang konsisten tidak terlepas dari bagaimana individu menyikapi situasi yang menekan dalam kehidupannya (Utami, Hardjono, & Karyanta, 2014). *Adversity Quotient* didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatasi kesulitan dalam hidup dan untuk mengubah setiap tantangan menjadi peluang bagi kesuksesan pribadi. Stoltz juga mengatakan bahwa mengubah perilaku tidaklah sesulit keyakinan dan tingkat kesadaran normal. *Adversity Quotient* (AQ) individu dapat membantu institusi untuk mengakui dan

mempertahankan yang terbaik dan individu dapat memperoleh keuntungan dengan memahami kekurangan mereka dan mengubahnya menjadi peluang (Vinas & Malabanan, 2015).

Adapun berdasarkan riset lain yang dilakukan oleh Gholamzadeh, dkk., (2014), mengemukakan bahwa seringkali ketika individu dihadapkan pada kesulitan termasuk situasi serius dan mengancam jiwa, individu mengarahkan kesulitan tersebut pada agama sebagai metode *coping*. *Coping* dipandang sebagai mediator antara stress dan hasil adaptasi. *Coping* mengacu pada usaha kognitif dan perilaku untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan internal dan/atau eksternal yang diciptakan oleh situasi transaksi yang penuh stress (Mawarpury, 2013).

Menurut Pargament (dalam Kasberger, 2002, dalam Utami, 2012) agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam coping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Rammohan, Rao & Subbakrishna, 2002, seperti dikutip dalam Utami, 2012).

Pargament, Smith, Koenig, dan Perez (2000) membagi *religious coping* ke dalam dua kategori, yakni *positive religious coping* dan *negative religious coping*. *Positive religious coping* merupakan bentuk refleksi hubungan yang aman dengan Tuhan, suatu keyakinan dimana ada sesuatu makna yang ditemukan dalam kehidupan, dan rasa spiritual dalam berhubungan dengan orang lain. Sebaliknya *negative religious coping* melibatkan ekspresi yang kurang aman dalam berhubungan dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan tidak menyenangkan terhadap dunia, dan perjuangan religius untuk menemukan dan berbicara/berdialog dengan orang lain dalam kehidupan (Utami, 2012).

Pargament meneliti model *religious coping* ini lebih baik dalam menjelaskan hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis, sehingga dianggap sebagai faktor mediasi didalam hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis (Lewis, Maltby & Day, 2005, dikutip dalam Utami, 2012).

Maka riset dari Gholamzadeh, dkk. (2014) mengenai *religious coping and psychological well-being among Iranian stroke caregivers*, hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan *positive religious coping* dapat membantu anggota keluarga untuk mengatasi stress merawat seorang dengan gangguan fungsional yang parah. Dengan demikian dijelaskan bahwa peran *religious coping* dalam meningkatkan *psychological well-being* para perawat perlu dipertimbangkan dalam program intervensi keluarga.

Alasan yang menjadikan aktivis unit Mesjid Salman ITB Kota Bandung sebagai subjek yang diteliti karena peneliti berasumsi dari hasil observasi dilapangan menunjukkan bahwa dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan memiliki daya jangkau yang luas, kegiatan yang kuat, serta ditunjang dengan adanya peminatan. Disetiap kegiatannya, daya jangkauannya sendiri tidak hanya berfokus pada daerah sekitarnya, namun wilayah/regional sampai pada tingkat nasional. Mahasiswa ITB dipandang sebagai mahasiswa yang memiliki frekuensi belajar serta kegiatan kaderisasi yang ditinggi. Berdasarkan fenomena tersebut maka memunculkan asumsi bahwa mahasiswa ITB aktivis unit Mesjid Salman memiliki keterkaitan dengan *adversity quotient* sehingga menarik perhatian peneliti untuk menjadikan mahasiswa ITB sebagai sasaran subjek yang diteliti.

Berdasarkan fenomena dilapangan, peneliti berasumsi bahwa mahasiswa ITB aktivis unit Mesjid Salman diperkirakan memiliki *psychological well-being*. Hal tersebut telah dikonfirmasi melalui data awal berupa hasil dari observasi dan wawancara sebanyak 33 orang. Mahasiswa

ITB yang menjadi aktivis unit di Mesjid Salman merasa senang untuk memperoleh pengalaman, merasa mampu dalam mengatur hidupnya, adanya rasa tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas baik akademik maupun organisasi, merasa puas dengan usaha-usaha dalam rangka mencapai tujuannya, hubungan yang hangat dan keterikatan satu sama lain atau yang biasa dikatakan sebagai *ukhuwah islamiyah*, serta menjadi pribadi yang lebih baik dan *rahmatan lil 'alamin* (bisa menjadi pribadi yang bermanfaat bagi sekitarnya).

Selain itu, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa adanya kemungkinan mahasiswa ITB aktivis unit Mesjid Salman yang memiliki *psychological well-being* yang erat kaitannya dengan *adversity quotient* dan *religious coping*. Hal tersebut terlihat dari hasil observasi dan wawancara dimana peneliti memiliki asumsi bahwa mahasiswa ITB aktivis Mesjid Salman memiliki *adversity quotient* karena mampu bertahan dan tangguh dalam menghadapi segala tekanan dengan bertujuan untuk mencapai kesuksesan baik dibidang akademik maupun organisasi. Adapun tekanan serta tuntutan yang dapat dilihat dari hasil fenomena di lapangan berupa (a) tugas akademik yang harus diselesaikan seperti praktikum dengan beban waktu yang lama sampai ada dari beberapa mahasiswa yang mengharuskan dirinya untuk menginap di Laboratorium, (b) mahasiswa ITB khususnya tingkat pertama atau TPB sering terlihat berada di lingkungan area mesjid terjaga semalaman karena merasa ujian yang dihadapinya sulit sehingga menuntutnya untuk belajar lebih keras, (c) mengerjakan kuis dan ujian dengan jumlah yang banyak sampai larut malam, (d) beban tugas lainnya yang menuntut mereka untuk mengurangi waktu istirahat bahkan tidak tidur sama sekali. Beberapa dari mahasiswa ITB mengatakan bahwa waktu 24 jam dirasa masih kurang untuk bisa menyelesaikan segala tugas yang diberikan dosen.

Mahasiswa ITB aktivis unit Mesjid Salman mengaku pernah mengalami suatu tekanan atau stress ketika dihadapkan pada aktivitas bersamaan baik di kampus dan organisasi. Khususnya

bagi mahasiswa ITB aktivis Mesjid Salman unit Karisma dan PAS memiliki kegiatan organisasi dengan frekuensi tuntutan yang lebih tinggi dibandingkan dengan unit-unit Salman lain. Hal tersebut dapat dilihat dari kegiatan organisasinya meliputi (a) kegiatan kaderisasi internal anggota seperti pelantikan, mentoring, malam bina taqwa, pembinaan fungsional; (b) adanya rapat baik kepanitiaan *event*, divisi, departemen, maupun terpusat; (c) mengadakan *event* tahunan seperti kampung ramadhan dan kopdar bagi remaja untuk unit Karisma, sedangkan pesantren kilat anak untuk PAS; (d) program kerja unit seperti *Karisma Learning Centre* (bimbingan belajar untuk siswa SMP-SMA), Kreatif (pembinaan dan pengembangan minat bakat adik Karisma), pembinaan rutin adik TK-SD untuk PAS, FOTA (forum silaturahmi orangtua adik bina); (e) membuat rapot atau buku laporan perkembangan adik bina yang mana nantinya akan dilaporkan kepada orangtua masing-masing adik; (f) menjadi pembimbing dari komunitas seperti *Bandung IT Community* dan Rohis untuk unit Karisma.

Kemudian berdasarkan hasil dari wawancara dari 33 orang juga diperoleh sebanyak 70% mengatakan bahwa ketika dihadapkan pada suatu stress atau tekanan, langkah penanganan yang dilakukan mahasiswa ITB aktivis unit Mesjid Salman adalah dengan cara melibatkan Allah disetiap aktivitas, wudhu, sholat malam, berdoa, membaca Al Qur'an, diskusi keagamaan, serta berpikir positif (*husnudzon*) yang mana peneliti berasumsi bahwa hal tersebut dikatakan sebagai suatu karakteristik dari *religious coping*. Selain itu, 30% dari 33 orang menjawab bahwa ketika mahasiswa ITB aktivis unit Mesjid Salman dihadapkan pada suatu stress, langkah penanganan yang dilakukan adalah dengan makan-makan bersama teman, jalan-jalan, bermain *games*, curhat dengan teman.

Berdasarkan hasil yang telah disampaikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *adversity quotient* dan *religious coping* sebagai variabel independen (bebas)

dan *psychological well-being* sebagai variabel dependen (terikat). Karena belum ada penelitian yang menggunakan ketiga variabel tersebut dalam satu penelitian, sehingga yang akan diteliti adalah apakah ada hubungan antara *adversity quotient* dan *religious coping* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa ITB aktivis Mesjid Salman Kota Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka masalah yang dapat dirumuskan yaitu :

1. Apakah ada hubungan *adversity quotient* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa ITB aktivis Mesjid Salman?
2. Apakah ada hubungan *religious coping* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa ITB aktivis Mesjid Salman?
3. Apakah ada hubungan antara *adversity quotient* dan *religious coping* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa ITB aktivis Mesjid Salman?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan *adversity quotient* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa ITB aktivis Mesjid Salman.
2. Untuk mengetahui hubungan *religious coping* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa ITB aktivis Mesjid Salman.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dan *religious coping* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa ITB aktivis Mesjid Salman.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka kegunaan dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis.

Kegunaan teoritis. Kegunaan teoritis dari penelitian ini adalah sebagai sarana menambah wawasan keilmuan dalam bidang psikologi positif dan psikologi pendidikan terutama mengenai hubungan antara *adversity quotient* dan *religious coping* dengan *psychological well-being*.

Kegunaan praktis. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi mahasiswa untuk meningkatkan *adversity quotient* ketika dihadapi berbagai tekanan serta mampu menyelesaikan masalah dengan menggunakan langkah *positive religious coping* terutama dalam hal membangun *psychological well-being*.

