

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja merupakan sebuah transisi perkembangan menuju dewasa, transisi ini terjadi mulai dari remaja akhir sampai dewasa mereka akan berusaha menyesuaikan banyak hal dari berbagai aspek dalam masa ini (Safitri, 2021). Manusia pada umumnya memiliki beberapa tahap dalam kehidupannya mulai dari masa prenatal hingga dewasa akhir. Salah satu tahap yang menjadi titik awal dimana individu mengalami banyak perubahan adalah masa dewasa awal pada rentang usia 20-30 tahun (Rahmania et al., 2020). Masa dewasa awal atau *emerging adulthood* adalah masa dimana individu melakukan eksplorasi identitas pada percintaan, pekerjaan, dan pendidikan (Afifah et al., 2021). Dewasa awal atau *emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan yang muncul yang diusulkan sebagai konsep baru perkembangan untuk periode dari akhir remaja hingga usia dua puluhan, dengan fokus pada usia 18-29 tahun (Iqomah et al., 2023). Salah satu tugas perkembangan *emerging adulthood* untuk menjalin hubungan yang lebih intim dengan individu lain, namun apabila individu tersebut tidak bisa membangun hubungan yang intim maka individu akan merasa dikucilkan atau terisolasi. Selain itu, individu yang berada di tahap *emerging adulthood* cenderung memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang sering kali mengakibatkan kurangnya waktu untuk bersosialisasi serta membangun hubungan yang dekat dengan sekitarnya sehingga individu cenderung merasa kesepian. (Nisa, 2023)

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap dewasa awal dengan rentang usia sekitar 18-25 tahun. Pada tahap perkembangan ini, individu berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi berbagai hal, peningkatan tanggung jawab pribadi, serta tuntutan untuk membuat keputusan terkait karir, pendidikan, dan relasi interpersonal (Aisyiyah et al., 2021). Fase ini disebut sebagai *emerging adulthood* atau dewasa awal, mahasiswa yang berada di tahap tersebut memiliki berbagai tuntutan akademik, sosial, serta penyesuaian terhadap

lingkungan baru, sehingga rentan mengalami tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup individu (Aisyiyah et al., 2021).

Bedasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 jumlah dari mahasiswa di Indonesia adalah sekitar 8.467.714 orang. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan jumlah perguruan tinggi di Indonesia mencapai lebih dari 3.000 institusi, yang terdiri atas perguruan tinggi negeri (PTN) dan perguruan tinggi swasta (PTS) yang tersebar di seluruh wilayah Indonesia. Selain itu, data dari PDDIKTI (2026) menunjukkan terdapat sekitar 125 Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan 2.813 perguruan tinggi swasta (PTS). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tinggi di Indonesia sebagian besar didominasi oleh perguruan tinggi swasta (PTS).

Berdasarkan artikel detik.com (Kristina, 2022), mahasiswa di Indonesia masih terkonsentrasi di wilayah pulau Jawa memiliki sekitar 1,489 unit perguruan tinggi baik swasta maupun negeri. Hal ini membuat pulau Jawa menjadi pulau yang memiliki jumlah perguruan tinggi terbanyak dengan akses pendidikan yang lebih maju dibandingkan dengan wilayah lain. Kondisi ini menyebabkan ketimpangan dalam pendidikan tinggi di Indonesia yang dapat mempengaruhi pengalaman akademik mahasiswa di berbagai daerah karena harus jauh dari keluarga dan beberapa hidup sendiri.

Mahasiswa termasuk dalam fase *emerging adulthood*, kehidupan awal perkuliahan tentu memiliki tantangan tersendiri, di antaranya mahasiswa dianggap sudah dewasa dan lebih bertanggung jawab daripada ketika mereka masih menjadi mahasiswa mereka dituntut untuk lebih mandiri ketika mereka masih menjadi siswa, sehingga saat menjadi mahasiswa mereka dituntut untuk lebih mandiri (Daulay, 2021). Mahasiswa dapat pula mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, cenderung kurang termotivasi dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut. Pada tahap *emerging adulthood* ini, mahasiswa mengalami transisi yang mengakibatkan tekanan hingga stres psikologis karena tuntutan penyesuaian dalam lingkungan baru sehingga menimbulkan emosi negatif yang berdampak pada kinerja akademik mahasiswa (Nugraheni et al., 2020).

Fais & Salito (2026) menyatakan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik selama menjalani perkuliahan. Secara rutin, mereka dituntut

untuk menyelesaikan tugas, makalah, dan proyek dengan tenggat waktu yang ketat. Selain itu, mahasiswa juga harus menghadapi ujian serta berbagai bentuk evaluasi akademik yang disertai harapan untuk memperoleh hasil atau nilai yang tinggi. Selain tuntutan tersebut, kemampuan mengatur jadwal dan mengelola waktu menjadi tantangan penting yang harus dimiliki mahasiswa agar dapat menyeimbangkan berbagai kewajiban akademiknya (Fais & Salito 2026). Apabila manajemen waktu tidak dilakukan dengan baik, mahasiswa berisiko mengalami penundaan dalam penyelesaian tugas yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hasil belajar dan pencapaian akademik mereka. Tuntutan ini dapat menyebabkan *burnout* yang ditandai dengan lelah secara emosional dan penurunan efektivitas akademik (Rohmahwati et al., 2025). Secara non-akademik mahasiswa biasanya terlibat dalam organisasi kemahasiswaan dan ini membawa tanggung jawab yang memerlukan alokasi waktu dan energi secara signifikan (Rohmahwati et al., 2025).

Selain tuntutan tersebut, mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan sosial yang merupakan bagian dari tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Pada masa tersebut, mahasiswa dituntut untuk mampu membangun, menyesuaikan, dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat dengan teman sebaya maupun lingkungan sosialnya. Tuntutan ini muncul karena masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang kompleks Maharani & Putriani (2025). Dukungan sosial teman sebaya membuat mahasiswa merasa diperhatikan, dihargai, dan memiliki tempat untuk berbagi pengalaman sehingga membantu mereka beradaptasi dengan tuntutan kehidupan kampus (Barita & Sawitri, 2023). Selain itu, dukungan dari teman sebaya juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang menunjukkan bahwa kualitas relasi sosial berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama studi (Maharani & Putriani, 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa interaksi yang baik dengan teman sebaya berkontribusi terhadap perkembangan sosial-emosional dan kepercayaan diri mahasiswa (Suta et al., 2024). Oleh karena itu, selain memenuhi tuntutan akademik dan organisasi, mahasiswa juga perlu

mengalokasikan waktu dan energi untuk membangun serta mempertahankan hubungan sosial yang sehat sebagai bagian dari tugas perkembangan mereka.

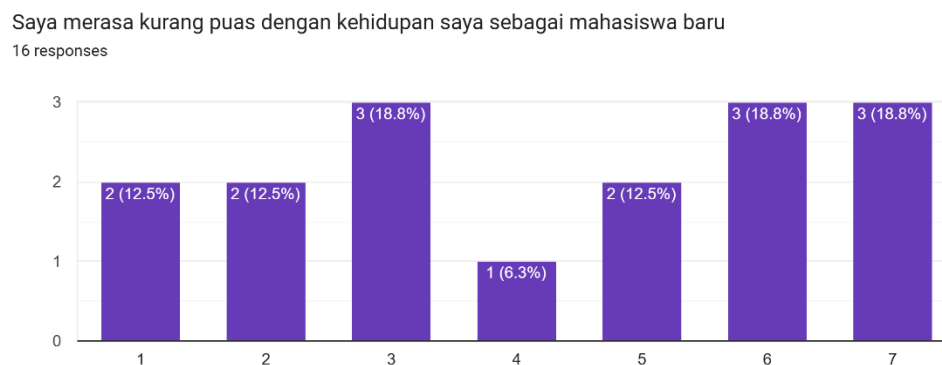
Sehingga kualitas perkembangan akademik mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat kepuasan hidup mereka, sehingga kepuasan hidup ini memiliki peran penting dalam menghadapi lingkungan yang negatif (Theresia et al., 2024). Perasaan-perasaan negatif berdampak pada kurangnya kepuasan hidup yang dimiliki oleh individu sehingga hal tersebut kemudian berpengaruh pada *subjective well-being*-nya (Sucita et al., 2021). Kepuasan hidup atau *life satisfaction* merupakan salah satu indeks pengukuran dari *subjective well-being*. Kepuasan hidup atau *life satisfaction* adalah penilaian kognitif seseorang tentang kehidupannya. (Kiswantomo & Theofanny, 2021). Kepuasan hidup atau *life satisfaction* adalah penilaian secara global mengenai kualitas hidup yang dimiliki individu sesuai dengan kriteria atau keinginan yang dipilihnya (Kiswantomo & Theofanny, 2021). Kepuasan hidup merupakan kepuasan dengan keadaan mereka saat ini yang didasarkan pada perbandingan terhadap standar yang ditetapkan oleh setiap individu bagi dirinya sendiri, kepuasan hidup dipahami sebagai suatu cara untuk menilai kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang baik adalah individu yang mengalami sebagian besar emosi yang menyenangkan selama hidupnya (Nabila & Wahyuni, 2021).

Menurut teori Diener (1985 dalam Nabila & Wahyuni, 2021) kepuasan hidup pada mahasiswa dapat dilihat melalui beberapa aspek, yaitu: Kepuasan terhadap diri sendiri, dalam aspek ini mahasiswa dapat menerima kemampuannya baik kelebihan maupun kekurangannya. Kepuasan terhadap kehidupan akademik, meliputi pengalaman belajar, prestasi akademik, dan kemampuan menghadapi tuntutan perkuliahan. Kepuasan terhadap hubungan sosial, seperti pertemanan, keluarga, dan lingkungan kampus. Kepuasan terhadap pencapaian tujuan hidup, yaitu sejauh mana mahasiswa merasa tujuan dan harapannya dapat tercapai. Kepuasan terhadap kondisi kehidupan secara umum, termasuk kesejahteraan psikologis dan perasaan positif terhadap kehidupan yang dijalani.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kiswantomo & Theofanny (2021) mengenai kepuasan hidup mahasiswa, sebesar 45,83% mahasiswa memiliki

kepuasan hidup yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia et al., (2021) juga menemukan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, yaitu 52% dan terdapat 48% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Berdasarkan hal di atas, perkuliahan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan sebagai mahasiswa di mana mahasiswa beradaptasi dalam berbagai tuntutan baik akademik maupun non akademik. Selain itu, transisi dari sekolah ke perguruan tinggi dapat meningkatkan stres, terutama bagi mahasiswa yang harus beradaptasi dengan lingkungan dan sistem pembelajaran yang berbeda, jika stres tersebut dibiarkan maka emosi negatif akan menumpuk sehingga akan berdampak pada kinerja akademik individu yang kemudian mempengaruhi kepuasan hidup mereka.

Sebagai studi awal, peneliti menyebarkan survei *google form* kepada mahasiswa melalui media sosial seperti *WhatsApp* dan *Instagram* untuk melihat kepuasan hidup mahasiswa. Suvei ini diisi oleh 16 responden mahasiswa yang berkuliah di Surabaya. Hasil survei dapat dilihat pada gambar 1.1.



Gambar 1.1 Hasil survei awal untuk menggali ketidakpuasan mahasiswa terhadap hidupnya

Berdasarkan hasil survei pada gambar 1.1 didapatkan hasil beberapa mahasiswa di Surabaya merasa kurang puas terhadap kehidupan mereka sebagai mahasiswa, Pertanyaan pada survei adalah “*Saya merasa kurang puas dengan kehidupan saya sebagai mahasiswa*” dengan 7 pilihan jawaban dari skor 1 yang artinya Sangat Tidak Setuju (STS) hingga skor 7 yang artinya Sangat Setuju (SS). Ketidakpuasan ditunjukkan oleh 6 orang yang memilih opsi jawaban 6 dan 7, yaitu 3 responden (18,8%) memilih Setuju dan 3 responden (18,8%) lainnya memilih

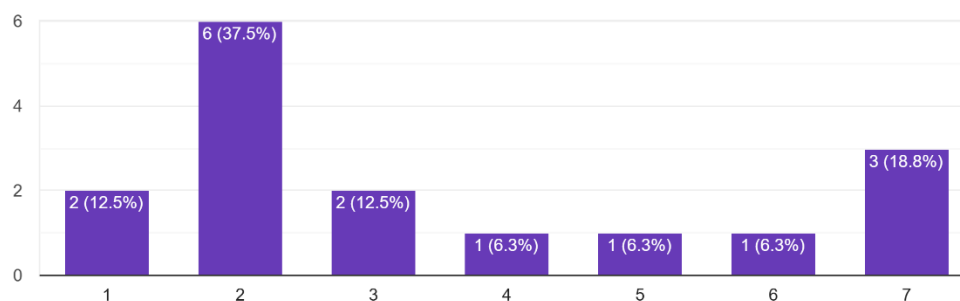
Sangat Setuju. Hal ini berarti terdapat 37% responden mahasiswa yang merasa kurang puas dengan kehidupannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zaen, et al., (2024) yang menyebutkan bahwa salah satu penyebab rendahnya kepuasan hidup pada mahasiswa baru adalah kesenjangan antara harapan mereka dalam akademiknya dengan pencapaian aktual. Lalu mahasiswa baru masih dalam tahap transisi sehingga mereka harus menyesuaikan dirinya dengan situasi akademik baru sehingga berpengaruh dan menimbulkan stres serta kecemasan.

Peneliti memberikan pernyataan lanjutan dalam survei untuk melihat lebih lanjut tingkat kepuasan mahasiswa terhadap kehidupan mereka di perguruan tinggi. Pertanyaannya adalah *“Sejauh ini, saya tidak merasa memperoleh pengalaman yang saya harapkan ketika berkuliah”* dengan 7 opsi jawaban dari skor 1 yang artinya Sangat Tidak Setuju (STS) hingga skor 7 yang artinya Sangat Setuju (SS)

Sejauh ini, saya tidak memperoleh pengalaman yang saya harapkan ketika berkuliah

16 responses



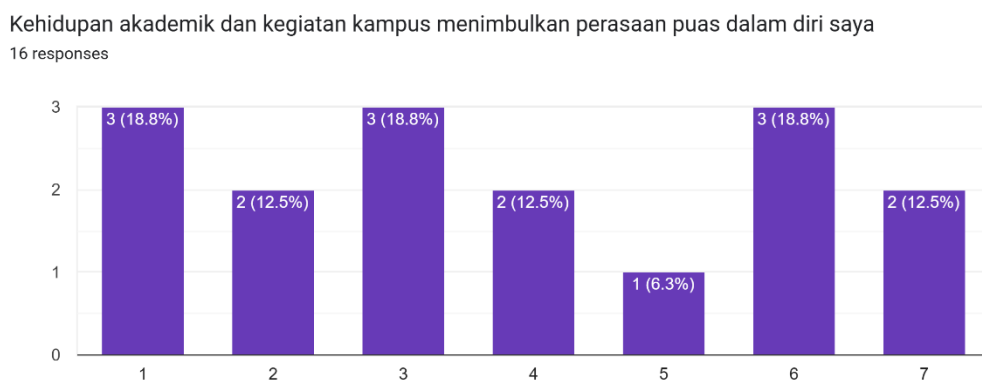
Gambar 1.2 Hasil survei pendahuluan kepuasan hidup pada mahasiswa mengenai pengalaman yang diharapkan

Berdasarkan hasil di atas, didapatkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki kesesuaian antara ekspektasi mereka dengan keadaan aktual yang terjadi dalam kehidupan mereka di perguruan tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dari 16 responden terdapat 6 orang (37,5%) menyatakan bahwa kehidupan perkuliahan mereka sebagai mahasiswa sesuai dengan ekspektasinya. Tetapi tampak juga masih

ada mahasiswa yang menyetujui pernyataan bahwa mereka tidak memperoleh pengalaman kuliah yang diharapkan (18,8%).

Hal ini didukung oleh penelitian Nabila & Wahyuni (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa baru sering mengalami emosi negatif dan stres adaptasi sehingga dapat menurunkan penilaian subjektifnya terhadap kepuasan hidup. Dalam penelitian yang sama (Nabila & Wahyuni, 2021) dikatakan juga bahwa mahasiswa baru yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi dalam akademik dan sosial cenderung memiliki kepuasan hidup lebih rendah dibanding dengan mahasiswa tingkat lanjut.

Selanjutnya, peneliti memberikan pernyataan dalam survei untuk melihat bagaimana kehidupan serta kegiatan dalam kampus. Pertanyaan survei adalah *“Kehidupan akademik dan kegiatan kampus menimbulkan perasaan puas dalam diri saya”* dengan opsi pilihan jawaban dari skor 1 yang artinya Sangat Tidak Setuju (STS) hingga skor 7 yang artinya Sangat Setuju (SS)



Gambar 1.3 Hasil survei pendahuluan kepuasan hidup pada mahasiswa baru mengenai kehidupan akademik dan kegiatan kampus

Dari hasil survei, menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa baru kurang puas dari segi kehidupan akademik serta kegiatan kampus yang mereka jalani, hal tersebut ditunjukkan dari 16 responden, ada 3 orang (18,8%) yang memilih Sangat Tidak Setuju (STS), lalu 2 orang (12,5%) memilih Tidak Setuju (TS) dan 3 orang (18,8%) memilih (Agak Tidak Setuju).

Apabila mahasiswa tidak bisa menyesuaikan diri mereka dengan lingkungan sosial serta akademik di perguruan tinggi, maka mereka cenderung

mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan atau tuntutan dalam belajar serta relasi sosial yang ada hingga akhirnya menurunkan kepuasan hidup mereka (Nainggolan et al., 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilhami (2023) yang menyatakan bahwa kepuasan hidup memiliki pengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa, dan semakin tinggi kepuasan hidup maka semakin optimal kemampuan kognitifnya. Selain itu, mereka juga mengatakan mahasiswa dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung memiliki penilaian kognitif yang lebih efektif terhadap situasi akademik, serta mampu mengelola stres dengan baik, sebaliknya mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup rendah lebih sering menunjukkan bias kognitif negatif yang menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi, pengambilan keputusan, serta penurunan performa belajar.

Pada konteks mahasiswa di Indonesia, kehidupan kampus yang penuh dengan tuntutan akademik, adaptasi sosial, serta pembangunan identitas pribadi sering kali berdampak pada cara mereka menilai kualitas hidupnya secara keseluruhan. Penelitian yang dilakukan oleh Nabila & Wahyuni (2021) menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup mahasiswa berada pada berbagai tingkat yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Penelitian lain pada populasi mahasiswa di Jakarta menemukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan dimensi kepuasan hidup pada kesejahteraan subjektif mahasiswa, yang berarti dukungan dari lingkungan sosial kampus dapat memperkuat penilaian mahasiswa terhadap kualitas hidup mereka (Hayfatunisa & Suyasa, 2024). Selanjutnya, penelitian lain juga menunjukkan bahwa variabel psikologis seperti rasa syukur dan kebahagiaan turut berperan dalam menentukan tingkat kepuasan hidup mahasiswa tingkat akhir, karena mahasiswa yang mampu merasakan kebahagiaan dan rasa syukur terhadap pengalaman akademik cenderung melaporkan kemudahan dalam mengelola tekanan tugas akhir dan persepsi hidup yang lebih positif (Melinda & Kartasasmita, 2025).

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup pada mahasiswa Indonesia tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman akademik semata, tetapi juga oleh dinamika sosial, dukungan lingkungan, kemampuan adaptasi psikologis, dan keterlibatan dalam kehidupan

kampus, sehingga pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena ini penting untuk merancang intervensi dukungan psikologis dan kebijakan pendidikan yang efektif bagi kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini bermaksud menggambarkan kepuasan hidup mahasiswa di Indonesia secara umum. Mayoritas penelitian sebelumnya adalah penelitian korelasional, sedangkan penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif

1.2. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini:

1. Konsep teori kepuasan hidup yang digunakan dari tokoh Diener (1985).
2. Subjek penelitian ini dibatasi pada mereka pada tahap perkembangan dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dan merupakan mahasiswa S1 aktif di perguruan tinggi di Indonesia.
3. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif untuk memberikan gambaran kepuasan hidup mahasiswa.

1.3. Rumusan Masalah

Penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana gambaran kepuasan hidup pada mahasiswa di Indonesia?”

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kepuasan hidup mahasiswa serta mengidentifikasi faktor-faktor demografi yang mungkin mempengaruhi tingkat kepuasan hidup mahasiswa di Indonesia.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan kajian ilmiah dalam psikologi perkembangan, mengenai gambaran kepuasan hidup bagi mahasiswa di Indonesia.

1.5.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian terdiri dari beberapa hal, yakni:

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa menyadari pentingnya kepuasan hidup bagi mahasiswa dalam masa transisi ke dunia perkuliahan.

b. Bagi Dosen Penasihat Akademik

Penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi dosen penasihat akademik untuk mengenali kepuasan hidup mahasiswanya, sehingga dapat diberikan pendampingan bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan hidup rendah.

c. Bagi Kampus atau Fakultas

Hasil penelitian dapat dijadikan dasar untuk membuat program mengenai kepuasan hidup mahasiswa, seperti pelatihan pengelolaan stres, layanan pendampingan, yang bertujuan untuk meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat membantu dalam mengembangkan peneliti lanjutan mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan kepuasan hidup