

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah kunci terpenting untuk meningkatkan potensi masyarakat. Pendidikan sering dipandang sebagai sarana di mana individu memperoleh kapasitas untuk mengasimilasi informasi dan kemampuan baru, sehingga mendorong pengembangan individu yang produktif. Pendidikan tinggi mengacu pada kerangka kerja institusional yang memfasilitasi pembelajaran lebih lanjut dan kegiatan akademis di luar tingkat menengah. Seperti yang dikemukakan oleh Siswoyo (dalam Rambe, dkk., 2023), seseorang yang terdaftar di sebuah institusi pendidikan tinggi, baik swasta, negeri, maupun yang setara dengan universitas, sering disebut sebagai mahasiswa/i. Fauzian (2020) menyatakan bahwa mereka yang diklasifikasikan sebagai mahasiswa/i biasanya berada di antara rentang usia 18 hingga 25 tahun. Periode khusus ini dapat dikategorikan sebagai rentang dari usia remaja menjelang usia dini. Dari perspektif perkembangan, individu pada tahap ini memiliki tanggung jawab untuk membangun sikap hidup.

Menurut Cintamulya (dalam Khalis, dkk., 2023), penting bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa/i dalam rangka membina warga negara yang terdidik dan mengentaskan tantangan masyarakat seperti keterbelakangan, pemiskinan, dan kurangnya pengetahuan. Ini sesuai dengan ketentuan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, terutama pada bagian 3 yang mengindikasikan bahwa pendidikan tinggi memainkan peran penting dalam upaya meningkatkan keyakinan dan kesalehan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, integritas moral, kapasitas intelektual, kesehatan fisik, kemandirian, kreativitas, kompetensi, identitas nasional, dan kualifikasi umum (BPK RI, 2003).

Selama fase khusus ini, mahasiswa/i memikul tanggung jawab atas tahap pendewasaan mereka sendiri, termasuk tanggung jawab atas kehidupan pribadi mereka. Menurut Carsel (2020), mahasiswa/i adalah kelompok individu di masa muda yang dibina untuk mengembangkan pemikiran logis, memperoleh kemahiran dalam kemajuan teknologi, dan menumbuhkan pola pikir yang berpikiran maju.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang eksponensial telah menghasilkan transformasi yang signifikan dalam masyarakat, ekonomi, dan budaya. Menanggapi berbagai tantangan yang muncul sebagai dampak dari kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan serta dinamika global, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) mengimplementasikan sejumlah kebijakan di awal tahun 2020. Salah satu program yang dilaksanakan di Kampus Merdeka adalah Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM 2). PMM 2 memfasilitasi keterlibatan mahasiswa/i dalam program pertukaran mahasiswa/i yang diselenggarakan oleh institusi di Indonesia. Tujuan utama dari PMM 2 adalah untuk menjadi mediator dalam menumbuhkan generasi

muda Indonesia yang memiliki kesadaran dan pemahaman yang lebih tinggi tentang sifat masyarakat Indonesia yang beraneka ragam. Inisiatif ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperluas kemampuan mereka, menumbuhkan rasa nasionalisme yang lebih kuat, menumbuhkan rasa cinta tanah air yang mendalam, dan menanamkan nilai-nilai inklusivitas dan toleransi (Kemendikbud, 2022).

PMM 2 memiliki keistimewaan dalam hal kemampuannya untuk menyediakan lingkungan yang baru dan dinamis bagi para mahasiswa/i, staf pengajar, institusi, dan beragam budaya regional untuk bertemu, yang difasilitasi oleh keterlibatan akademis dan non-akademis. Di bidang akademis, program PMM 2 menawarkan kesempatan kepada mahasiswa/i untuk memilih program studi di institusi yang berada di luar tempat tinggal dan kampus asal mereka. Modul Nusantara mencakup berbagai kegiatan yang dirancang untuk memfasilitasi eksplorasi agama, keragaman budaya, dan sejarah universitas tuan rumah. Kegiatan-kegiatan ini termasuk menggali inspirasi dari tokoh-tokoh lokal yang telah memberikan kontribusi yang signifikan, terlibat dalam diskusi reflektif dan *talkshow*, mendokumentasikan atau menulis tentang pengalaman tersebut, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang memberikan kontribusi kepada masyarakat setempat (Kemendikbud, 2022)

Banyak penelitian ilmiah menunjukkan bahwa mahasiswa/i yang belajar di luar program studi dan/atau institusi asal mereka menghadapi berbagai kesulitan akademis dan sosial. Faktor-faktor yang disebutkan di atas mencakup beberapa tantangan yang dihadapi oleh individu dalam konteks pengalaman mahasiswa/i pertukaran. Tantangan-tantangan ini mencakup perbedaan budaya, perasaan rindu akan rumah, kesulitan bahasa (Cao, dkk., 2018), tingkat stres yang tinggi, kepercayaan yang terbatas pada kemampuan diri sendiri, dukungan sosial yang tidak memadai (Zheng & Ishii, 2023), stres yang terkait dengan beradaptasi dengan budaya baru, adaptasi psikologis, rasa memiliki, gejala depresi, dan perasaan cemas (Brunsting, dkk., 2018). Harvey (dalam Muhalim, 2023) menyatakan bahwa mahasiswa/i diharuskan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akademis yang baru, menjalin hubungan sosial yang baru, menavigasi norma-norma budaya yang tidak dikenal, dan membangun tempat tinggal baru. Mahasiswa/i pertukaran sering terlibat dalam proses negosiasi dengan diri mereka sendiri untuk beradaptasi dengan aspek akademis dan non-akademis dari budaya dan bahasa lain. Proses negosiasi dan adaptasi ini terkait erat dengan elemen psikologis, termasuk kecemasan, ketidakpercayaan diri, gegar budaya, dan beberapa masalah psikologis lainnya yang menghambat kualitas hidup mahasiswa/i pertukaran.

Program PMM 2, yang berlangsung selama satu semester dan melibatkan perjalanan antara beberapa gugus pulau, dapat dianggap cukup singkat. Namun demikian, sangat mungkin bahwa hasil yang baik akan terjadi dari keadaan yang disebutkan di atas. Individu-individu yang terlibat dalam program ini telah membuat kemajuan yang signifikan melalui proses adaptasi yang ketat dalam jangka waktu yang terbatas. Mengeksplorasi banyak aspek dari pengalaman kuliah,

termasuk proses sosialisasi dengan teman sebaya yang tidak dikenal, perolehan pengetahuan dalam lingkungan akademis yang berbeda, dan pengembangan strategi yang efektif untuk menavigasi tanggung jawab pribadi. Hal ini juga dialami oleh mahasiswa/i yang tergabung dalam UNPRI yang secara aktif mengikuti PMM 2 (Kemendikbud, 2022).

Berdasarkan data yang dikumpulkan melalui wawancara dengan kelompok mahasiswa/i yang berafiliasi dengan UNPRI yang secara aktif terlibat dalam PMM 2, dapat dipastikan bahwa para mahasiswa/i tersebut diharuskan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akademis yang baru agar dapat memfasilitasi proses belajar mereka dan mencapai tujuan pendidikan secara lebih efektif.

Kesejahteraan psikologis mengacu pada keadaan di mana individu dapat sepenuhnya mengaktualisasikan dan mencapai potensi pribadinya. Hal ini mencakup penerimaan terhadap kekuatan dan kelemahan seseorang, pengembangan kemandirian, pembentukan hubungan interpersonal yang positif, kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar dengan memberikan pengaruh terhadap lingkungan, adanya tujuan hidup, serta keinginan untuk berkembang dan berevolusi menjadi pribadi yang lebih baik. Menurut kerangka teori Ryff (dalam Na, 2023), kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi yang berbeda: otonomi, hubungan interpersonal yang sehat, penguasaan lingkungan, pengembangan pribadi, pengejaran tujuan hidup, dan penerimaan diri. Ryff (dalam Tay, 2023) dikenal sebagai tokoh terkemuka dalam pengembangan teori kesejahteraan psikologis. Melalui serangkaian investigasi empiris, Ryff mengeksplorasi berbagai faktor penentu yang berkontribusi pada tingkat kesejahteraan psikologis individu. Faktor-faktor penentu ini mencakup faktor-faktor seperti dukungan sosial, evaluasi pengalaman hidup, religiusitas, ciri-ciri kepribadian, serta variabel demografis termasuk usia, jenis kelamin, posisi sosial ekonomi, dan latar belakang budaya. Kesejahteraan psikologis dapat dikaitkan dengan individu yang memiliki kemampuan untuk menerima diri mereka sendiri, menunjukkan kemandirian, membina hubungan interpersonal yang bermakna, melakukan kontrol terhadap lingkungan mereka, mengejar aspirasi hidup, dan terlibat dalam pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Keadaan kesejahteraan psikologis akan selalu terkait dengan pengalaman manusia. Akça & Özel (2023) menekankan urgensi untuk mengatasi rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis karena implikasi signifikan yang ditimbulkannya, seperti berkembangnya kecemasan, kesedihan, dan penyakit psikologis lainnya.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti topik "***Psychological Well Being*** pada Mahasiswa/i UNPRI dalam Mengikuti Program PMM Tahun 2022" dengan tujuan untuk menilai kesejahteraan psikologis para mahasiswa/i yang terlibat dalam program ini dan berpotensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, mengingat dampak yang ditimbulkannya.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana *psychological well being* pada mahasiswa/i UNPRI yang mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Tahun 2022?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Sasaran dari riset ini ialah untuk mengetahui kesejahteraan psikologis mahasiswa/i UNPRI yang mengikuti Program PMM Tahun 2022, seperti yang diuraikan dalam rumusan masalah yang telah disediakan. Penelitian ini dirancang dengan harapan untuk memberikan kontribusi wawasan ilmiah dalam mengkaji kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa/i UNPRI yang mengikuti Program PMM Tahun 2022. Fenomena ini berkontribusi pada kemajuan beberapa disiplin ilmu, termasuk psikologi sosial, psikologi positif, dan kesehatan mental. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar temuan-temuannya dapat digunakan sebagai referensi, sumber data, dan dasar perbandingan, serta menstimulasi penelitian tambahan mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa/i UNPRI yang mengikuti Program PMM Tahun 2022.