

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi yang sedang menjalani proses pengembangan akademik dan personal. Dalam konteks pendidikan tinggi modern, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi perkuliahan, tetapi juga mengembangkan berbagai kompetensi non-akademik seperti kemampuan kepemimpinan, manajemen waktu, pemecahan masalah, serta keterampilan sosial. Berbagai kompetensi tersebut tidak seluruhnya dapat diperoleh melalui pembelajaran di dalam kelas, sehingga mahasiswa perlu mencari pengalaman belajar tambahan di luar kegiatan akademik formal. Salah satu wadah yang banyak dimanfaatkan mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan tersebut adalah melalui keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan. Organisasi mahasiswa berfungsi sebagai wadah bagi mahasiswa untuk belajar dan mengembangkan diri, memperluas wawasan, memperkaya pengetahuan, serta memperkuat integritas pribadi mahasiswa (Pasha et al., 2022). Oleh karena itu, kegiatan organisasi sering dipandang sebagai bagian integral dari proses pendidikan di perguruan tinggi.

Kegiatan organisasi memiliki peran yang penting dalam menunjang proses pendidikan di perguruan tinggi. Namun intensitas yang tinggi dalam organisasi ini sering kali menimbulkan tuntutan tambahan di luar kewajiban akademik. Menurut Wardani *et al.*, (2024) mahasiswa yang aktif dalam

organisasi di perguruan tinggi mengalami kelelahan fisik akibat aktivitas yang padat. Mereka harus mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, mempersiapkan ujian, dan secara bersamaan menjalankan tanggung jawab organisasi, seperti menghadiri rapat, mengelola acara, dan memimpin program kerja. Kondisi ini berpotensi memunculkan tekanan fisik maupun psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik. Fernandha & Grasiawaty (2021) juga menyatakan bahwa keikutsertaan dalam berorganisasi bermanfaat untuk pengembangan *soft skills*, keterlibatan aktif dalam organisasi mahasiswa, juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan waktu antara kegiatan organisasi dan akademik, yang pada akhirnya berdampak negatif pada *psychological well-being* mahasiswa.

Psychological well-being merupakan kunci utama dalam kesehatan mental individu karena melibatkan pemeliharaan tujuan hidup yang bermakna, pengembangan kualitas hubungan dengan orang lain, dan upaya untuk mengembangkan kemampuan pribadi. Faktor-faktor ini mendukung tercapainya *psychological well-being*, yakni kondisi ketika individu mampu menerima dirinya, menjalin relasi positif, memiliki tujuan hidup serta mengembangkan potensi secara berkelanjutan (Indreswari et al., 2024). Dengan kata lain, aktivitas organisasi tidak hanya berfungsi sebagai pengembangan *soft skills*, tetapi juga sebagai salah satu determinan *psychological well-being* mahasiswa.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan organisasi cenderung memiliki koneksi dan jaringan yang lebih luas dan kualitas hubungan interpersonal yang lebih baik. Selain itu, kegiatan sukarela dan sosial memainkan peran kunci dalam meningkatkan kesejahteraan

psikologis individu dan meningkatkan rasa saling memiliki serta tujuan hidup (Zeidan et al., 2025). Keikutsertaan dalam organisasi justru dapat mendukung kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Pinto et al., (2024) juga mengedomukakan bahwa partisipasi aktif mahasiswa dalam organisasi dapat meningkatkan kesejahteraan dan interaksi sosial yang bermakna, menciptakan lingkaran positif bagi kesehatan mental. Mahasiswa yang aktif berorganisasi umumnya lebih terbiasa menghadapi tuntutan sehingga mampu berpikir lebih positif ketika menghadapi permasalahan. Selain itu, mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung memiliki kejelasan tujuan hidup dan kemampuan dalam mengambil keputusan yang lebih baik. Dengan bergabung di komunitas, mahasiswa bisa merasa lebih diterima, tidak sendirian, dan lebih bahagia. Mahasiswa yang terlibat dalam organisasi akan menemukan kemudahan dalam membangun hubungan baik dengan orang lain karena mereka diajarkan dan terbiasa berinteraksi dengan banyak orang di organisasi (Twohig, 2021). Hal ini menjadikan aktivitas organisasi sebagai bekal penting dalam kesiapan karier, meskipun tetap harus dikelola agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap aspek akademik maupun psikologis (Dana et al., 2022).

Pra-observasi yang dilakukan melalui wawancara dan menyebar kuesioner kepada 15 mahasiswa yang aktif berorganisasi berdasarkan hasil pra-observasi didapati hasil bahwa 9 dari 15 mahasiswa merasa keaktifan mereka dalam organisasi tidak mengganggu akademik mereka, tetapi secara fisik mereka merasa lelah. Salah satu dari mereka juga mengaku bahwa tak jarang merasa kewalahan karena mengemban tugas ganda. Temuan awal ini menunjukkan adanya dinamika yang kompleks pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Namun demikian, hasil pra-observasi tersebut masih terbatas karena jumlah responden yang kecil dan bersifat subjektif, sehingga perlu dikaji lebih lanjut secara empiris dengan jumlah sampel yang lebih besar. Hasil tersebut juga bertolak belakang dengan temuan (Putri Ghassani et al., 2022) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas di luar akademik (organisasi) memiliki pengaruh positif terhadap *psychological well-being*, terutama dalam hal penerimaan diri, hubungan sosial, kemandirian, dan pertumbuhan pribadi. Perbedaan temuan ini mengindikasikan adanya inkonsistensi hasil penelitian yang perlu ditelaah lebih mendalam.

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat kebutuhan untuk mengkaji secara lebih spesifik bagaimana intensitas keaktifan berorganisasi berkaitan dengan *psychological well-being* mahasiswa, khususnya mahasiswa Universitas Negeri Medan yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Banyak mahasiswa aktif mengikuti kegiatan UKM, bahkan sebagian mengambil tanggung jawab lebih besar sebagai pengurus. Situasi ini melahirkan dinamika yang beragam, intensitas yang berlebihan berisiko meningkatkan tekanan namun di sisi lain justru dapat memberikan manfaat berupa keterampilan manajemen diri, kesempatan pengembangan potensi, serta peningkatan *psychological well-being*. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk menelaah sejauh mana intensitas keaktifan mahasiswa dalam UKM berhubungan dengan *psychological well-being*, sehingga awal topik ini dirumuskan dalam judul **“Pengaruh Intensitas Keaktifan Organisasi terhadap *Psychological well-being* Mahasiswa.”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Mahasiswa dituntut untuk tidak hanya menguasai materi akademik, tetapi juga memiliki kemampuan *soft skills* seperti kepemimpinan, manajemen waktu, pemecahan masalah, dan keterampilan sosial yang sebagian besar dapat diperoleh melalui keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan.
2. Terdapat temuan empiris yang berbeda (*mixed findings*) mengenai dampak keaktifan organisasi, di mana aktivitas organisasi dapat berdampak positif maupun negatif terhadap *psychological well-being* mahasiswa.
3. *Psychological well-being* mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penerimaan diri, hubungan positif, tujuan hidup, dan pengembangan potensi, yang juga dapat terbentuk melalui aktivitas organisasi.
4. Hasil pra-observasi menunjukkan pengalaman mahasiswa yang merasa kegiatan organisasi tidak mengganggu akademik dan bahkan meningkatkan relasi sosial serta kontrol diri.

1.3 Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, serta mengingat luasnya ruang lingkup penelitian ini, maka peneliti membatasi penelitian ini dengan berfokus pada pengaruh keaktifan organisasi terhadap

psychological well-being mahasiswa Universitas Negeri Medan yang bergabung di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM).

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian diatas, terdapat rumusan masalah, sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat keaktifan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan di Universitas Negeri Medan?
2. Bagaimana tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan di Universitas Negeri Medan?
3. Apakah terdapat pengaruh keaktifan organisasi terhadap *psychological well-being* mahasiswa di Universitas Negeri Medan?

1.5 Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat keaktifan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan di Universitas Negeri Medan.
2. Mengetahui tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan di Universitas Negeri Medan.
3. Menganalisis pengaruh keaktifan organisasi terhadap *psychological well-being* mahasiswa di Universitas Negeri Medan

1.6 Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian empiris dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi organisasi, khususnya terkait

hubungan antara intensitas keaktifan organisasi dengan *psychological well-being* mahasiswa, serta menjadi rujukan dalam pengembangan model kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa dalam mengelola keaktifan organisasi secara seimbang dengan tuntutan akademik, sehingga mampu menjaga *psychological well-being* secara optimal.

b. Bagi Universitas Negeri Medan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam merancang program pendukung yang dapat menyeimbangkan aktivitas akademik dan organisasi, sehingga kondisi psikologis mahasiswa terjaga dan dapat mengembangkan soft skills.

c. Bagi Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi Program Pendidikan Bimbingan dan Konseling dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa yang aktif terlibat dalam organisasi kemahasiswaan, khususnya dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* dan mencegah permasalahan psikologis yang berkaitan dengan tekanan akademik dan organisasi.

d. Bagi Organisasi/UKM

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi pengurus organisasi agar dapat menciptakan lingkungan organisasi yang lebih sehat dan suportif serta mendorong kesejahteraan psikologis anggota organisasi.



THE
Character Building
UNIVERSITY