BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar diantaranya adalah kebutuhan untuk beradaptasi secara fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru (Santrock, 2002). Remaja dibagi dalam tiga tahap yaitu pada usia 12-15 tahun merupakan tahap remaja awal, pada usia 15-18 tahun merupakan remaja madya, dan 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir (Monks dkk, 2004). Bagaimana remaja mengevaluasi setiap proses kehidupan yang telah mereka alami mempengaruhi bagaimana *subjective wellbeing* mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Diener, dkk (1997) menjelaskan *Subjective weel-being* (SWB) merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, terhindar dari depresi ataupun kecemasan dan memiliki mood maupun emosi yang positif.

Tinggi rendahnya SWB remaja akan saling berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan remaja. Jeffrey, dkk (2008) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa remaja yang memiliki emosi negatif dan kepuasan hidup yang rendah maka mereka memiliki tingkat SWB yang rendah pula. SWB yang rendah ini juga akan memunculkan kecenderungan rendahnya prilaku prososial pada remaja. Rendahnya prilaku prososial ini akan menjadi masalah pada remaja yang seharusnya memiliki kepedulian yang tinggi terhadap orang lain dan lingkungannya. Selain itu SWB yang rendah

juga akan menghambat remaja untuk mengembangkan potensi-potensinya.

Di sisi lain, Penelitian Diener dan Oishi (2005) menjelaskan bahwa bagaimana seseorang memahami lingkungannya akan mempengaruhi bagaimana ia memahami kebahagiaannya. Dengan kata lain, remaja yang puas terhadap hidupnya cenderung akan memberikan kontribusi positif terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya. Remaja yang memiliki SWB yang tinggi ini akan memiliki identitas diri yang baik, memiliki emosi-emosi positif yang tinggi, memiliki kepuasan terhadap kehidupannya dan optimis yang tinggi berkaitan dengan masa depannya. Maka mereka juga akan mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki untuk berkontribusi dalam masyarakat. Pendapat peneliti ini sesuai dengan penelitian Suh (2002) yang dilakukan di budaya Asia. Penelitiannya menunjukkan bahwa dalam budaya Asia, ketika seseorang memiliki SWB yang tinggi, maka ia akan memiliki konsistensi identitas diri yang meliputi pemahaman yang baik tentang diri, menjadi lebih terbuka pada perubahan positif, dan memiliki pengalaman-pengalaman positif dalam hubungan sosial. Selain itu, SWB yang tinggi juga dapat menunjukkan tingginya kecerdasan emosi, *locus of control* dan kepuasan hidup (Kulshrestha dan Sen, 2006).

Ketika memasuki tahap remaja madya hingga remaja akhir, remaja mulai memilih tujuan spesifiknya, seperti memilih jurusan kuliah, memilih tempat tinggal dan mulai mengatur tujuan-tujuan hidup. Harapannya adalah remaja dapat membuat rencana masa depan dan mengevaluasi

tiap hal dalam kehidupannya dengan positif. Sama halnya ketika remaja memutuskan untuk mengambil pendidikan keperawatan, mereka membuat sebuah tujuan-tujuan yang spesifik tentang kehidupannya agar dapat mengoptimalkan seluruh potensi yang dimiliki dan memiliki kepuasan hidup.

Keperawatan didefinisikan sebagai suatu bentuk pelayanan profesional yang merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan didasarkan pada ilmu dan kiat keperawatan berbentuk pelayanan biopsiko-sosio-spiritual yang komprehensif, ditujukan kepada individu, keluarga dan masyarakat, baik sakit maupun sehat yang mencakup seluruh proses kehidupan manusia. Oleh karena itu sifat pendidikan keperawatan juga menekankan pemahaman tentang keprofesian. Pada tahap akademik mahasiswa keperawatan mendapatkan teori-teori dan konsep-konsep. Mata kuliah pada tahap ini terbagi menjadi kelompok mata kuliah yang sifatnya umum, mata kuliah penunjang seperti mata kuliah medis yang secara tidak langsung menunjang mata kuliah keperawatan dan mata kuliah keahlian berupa mata kuliah keperawatan. Berbagai pendidikan baik teoritis maupun praktek pada keperawatan bertujuan untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya dapat mengidentifikasi diagnosis keperawatan mulai dari masalah fisik sampai pada masalah psikologis, akan tetapi juga memiliki beberapa elemen peran perawat professional antara lain: *care giver, client advocate, conselor, educator, collaborator, coordinator change agent, consultant* dan

interpersonal proses (Doheny, dalam http://www.fadlie.web.id/bangfad /peran-dan-fungsi-perawat.html).

Idealnya pendidikan di keperawatan berorientasi pada peran dan fungsi perawat seperti yang telah dijelaskan di atas. Namun di sisi lain, dalam proses pendidikan, ada berbagai permasalahan yang terjadi di hampir sebagian besar pendidikan keperawatan. Setiap mahasiswa keperawatan memiliki tahap-tahap pendidikan. Pada tingkat satu, sebagian besar pendidikan difokuskan pada teori. Pada tingkat dua mahasiswa telah mulai mengikuti praktek lapangan, dan pada tingkat tiga mahasiswa telah menyusun tugas akhir. Pada tingkat satu, mahasiswa mendapatkan pemadatan materi teoritis. Secara kurikulum, mahasiswa tingkat pertama harus mendapatkan berbagai pendidikan teoritis, dimana setiap mata kuliah dilengkapi dengan praktek. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan bekal kepada mahasiswa agar mereka tidak kesulitan pada praktek lapangan di tingkat dua. Karena banyaknya materi dan keterbatasan waktu, maka mahasiswa tingkat satu memiliki jam efektif kuliah yang cukup tinggi.

Mahasiswa keperawatan juga terikat oleh beberapa peraturan, antara lain peraturan di lingkungan akademik dan lingkungan asrama. Di lingkungan akademik, mahasiswa diharapkan menaati berbagai aturan misalkan dalam hal berpakaian, berpenampilan, kedisiplinan, kebersihan, kesopanan. Ketika mahasiwa di asrama, mereka juga diharuskan menaati berbagai peraturan yang ada di asrama.

Hasil wawancara peneliti menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa keperawatan mengatakan bahwa mereka merasa salah jurusan, setelah mereka mengetahui beban akademik dan peraturan yang ada. Selain itu mereka juga memiliki kekecewaan terhadap keputusan mereka dan mereka mengatakan bahwa pada semester pertama tingkat kepuasan hidup dan kebahagiaan mereka rendah. Menurut mereka hal ini dikarenakan tugas akademik yang tingggi, peraturan-peraturan yang ada, minimnya kesempatan untuk bersosialisasi dan minimnya kesempatan untuk mengaktualisasikan diri melalui organisasi maupun kegiatan ekstrakulikuler.

Mahasiswa baru yang memiliki serangkaian motivasi internal dan tujuan yang spesifik, termasuk hal-hal apa saja yang ingin dicapai pada semester pertama, menunjukkan peningkatan adaptasi yang signifikan, dan memiliki motivasi internal yang terus meningkat hingga semester kedua, dan memiliki adaptasi yang semakin tinggi hingga akhir semester. Hal ini akan berimplikasi pada kebahagiaan mahasiswa tersebut (Sheldon dan Marco, 2001). Berdasarkan hasil penelitian diatas, idealnya mahasiswa semester satu, ketika mereka telah menentukan tujuan hidup yang spesifik berkaitan dengan pemilihan jurusan, hal itu akan meningkatkan motivasi internalnya, sehingga mereka akan beradaptasi di lingkungan pendidikan dan asrama dengan mudah.

Kenyataan di lapangan yang telah dijelaskan diatas, menunjukkan bahwa berbagai permasalahan yang mahasiswa keperawatan hadapi

berkaitan dengan beban akademik dan peraturan menimbulkan kekecewaan bagi mahasiswa. Fenomena ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Carr, dkk (2012) yang menjelaskan bahwa permasalahan-permasalahan yang muncul pada mahasiswa semester pertama di universitas antara lain perasaan kesepian, penyesuaian terhadap kebijakan institusi, kebutuhan akan kepuasan hidup, menunjukkan beberapa simtom depresi, dimana hal-hal tersebut belum bisa diatasi pada smester pertama di universitas karena kurangnya koping stress, sehingga menurunkan tingkat kebahagiaan mereka.

Seligman (2002) mengenalkan tentang psikologi positif, dan menjelaskan bahwa SWB setiap orang dapat ditingkatkan dengan berbagai cara. SWB bukanlah kebahagiaan yang bersifat sementara, melainkan kebahagiaan dalam berbagai aspek yang panjang, meliputi bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya dan apa yang penting dalam hidupnya. Dengan kata lain, SWB adalah pemikiran dan perasaan positif individu terhadap kehidupannya.

Pada dasarnya setiap individu menginginkan kebahagiaan. Bahkan Aristoteles (dalam Carr, 2004) telah memperkenalkan istilah *eudaemonia* yang artinya kebahagiaan rasional atau hidup yang baik untuk memandang usaha pencapaian potensi individu sepenuhnya. Semakin berkembang pesatnya teori-teori psikologi positif di dunia, maka konsep tentang kebahagiaan menjadi semakin jelas. Banyak ahli yang mulai memunculkan penelitian ilmiah mengenai peningkatan kebahagiaan.

Penelitian baru tentang kebahagiaan menunjukkan bahwa kondisi kebahagiaan seseorang dapat ditingkatkan secara terus-menerus (Seligman, 2002). Berdasarkan hal tersebut maka dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk membuat sebuah rancangan pelatihan yang diberi nama *happiness class*. Diharapkan pelatihan ini dapat meningkatkan SWB mahasiswa keperawatan.

Pelatihan yang berhubungan dengan peningkatan kebahagiaan pertama kali dikenalkan oleh Shahar pada tahun 2002 di Harvard. Pertama kali pelatihan ini diikuti oleh delapan mahasiswa, akan tetapi dua diantaranya mengundurkan diri, namun pelatihan ini tetap dikembangkan, dan terus berlangsung hingga sekarang dengan jumlah peserta yang makin banyak. Pelatihan tentang kebahagiaan berawal dari sebuah keinginan untuk menjawab pertanyaan "Bagaimana membuat diri kita dan orang lain menjadi bahagia?". Kepercayaan bahwa pelatihan ini akan berhasil adalah didasarkan pada kenyataan bahwa setiap individu ingin bahagia atau dalam psikologi positif disebut dengan *good life*. Rotter (2000) dalam artikelnya yang berjudul *Happiness: Is it Real or Just an Illusion?* Menjelaskan bahwa pada dasarnya kita perlu untuk membantu orang lain menemukan *meaning* dan *happiness* pada diri mereka.

Menurut Shahar (dalam Smith, 2006) pelatihan kebahagiaan difokuskan pada bagaimana membuat seseorang bahagia. Pelatihan ini dirancang berdasarkan aspek-aspek *happiness* dilengkapi dengan hal-hal yang dapat meningkatkan *happiness*. Meningkatkan emosi positif dan

menurunkan emosi negatif menjadi tujuan utama training ini, diimbangi dengan pemaknaan hidup. Pemaknaan hidup sendiri meliputi kepuasan hidup masa lalu, sekarang dan optimisme masa depan. Pelatihan kebahagiaan ini akan difokuskan pada domain-domain kebahagiaan remaja di Indonesia hasil dari penelitian Primasari, dkk (2011) yaitu berkaitan dengan keluarga, prestasi, spiritualitas, mencintai/dicintai dan teman.

Harapannya adalah ketika mahasiswa keperawatan diberikan pelatihan kebahagiaan, maka mereka akan menunjukkan pemaknaan diri yang baik dan emosi yang stabil. Mahasiswa keperawatan yang memiliki kondisi emosi stabil, ketika mereka mengalami pengalaman positif di lingkungannya, maka mereka akan memiliki kontrol stess yang baik, memiliki *self esteem* yang tinggi dan muncul perasaan optimis, sehingga mereka akan menunjukkan tingkat SWB yang tinggi (Cummins, dkk, dalam Connor, 2005).

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai permasalahan pada mahasiswa keperawatan yaitu beban akademik, penyesuaian berbagai peraturan dan kebijakan, serta sarana sosialisasi dan aktualisasi diri yang minim. Permasalahan tersebut mengakibatkan rendahnya SWB mereka. Berdasarkan hal tersebut peneliti mengasumsikan bahwa pengembangan penelitian yang berkaitan dengan peningkatan SWB sangat diperlukan.

B. Rumusan Masalah

Peneliti mengasumsikan bahwa pelatihan kebahagiaan yang berisi peningkatan emosi positif dan pemaknaan hidup dapat berpengaruh pada *subjective well-being* mahasiswa keperawatan, sehingga dapat mengatasi berbagai permasalahan yang meraka alami seperti yang telah di jelaskan di atas.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pelatihan kebahagiaan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa keperawatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini secara umum diharapkan dapat memperkaya karya ilmiah di bidang psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan. Selain itu secara khusus penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bidang kajian kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi gambaran mengenai *subjective well-being*. Selain itu, penelitian ini juga memberi penjelasan mengenai pelatihan kebahagiaan yang diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan *subjective well*-being.