

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial mampu merasakan berbagai macam emosi baik emosi positif maupun emosi negatif. Nisfiannoor dan Kartika (dalam Atriana, 2020) menyebutkan bahwa emosi negatif yang dapat dirasakan individu antara lain marah, sedih, takut, dan cemas, sedangkan emosi positif adalah kebalikannya. Salah satu bentuk emosi positif adalah kebahagiaan. Kebahagiaan mampu memberikan efek positif bagi kehidupan manusia. Manusia yang bahagia akan merasakan ketenangan dalam hidupnya sehingga mampu membuat dirinya lebih berharga dan begitu pula untuk orang disekitarnya.

Salah satu cara untuk mencapai kebahagiaan dengan terpenuhinya kebutuhan sehingga dapat meraih suatu kepuasan yang kemudian memunculkan kebahagiaan dan kedamaian dalam hidupnya (Hurlock, 2004). Semakin banyak kebutuhan yang tercapai, semakin banyak pula kebahagiaan yang muncul. Semua manusia berhak merasakan kebahagiaan, tanpa memandang status ekonomi, sosial, tingkat pendidikan, dan usia.

Masa dewasa adalah salah satu fase perkembangan manusia. Menurut Santrock (2005) masa dewasa adalah individu yang memasuki masa transisi secara fisik, intelektual, maupun peran sosial. Pada masa ini individu cenderung sulit untuk mengontrol emosinya, sedangkan masa dewasa menurut Hurlock (2004) terbagi

menjadi tiga bagian yaitu masa dewasa dini, dewasa madya, dan dewasa lanjut (usia lanjut).

Menurut Papalia (2009) emosi mampu memengaruhi kesuksesan pada individu hal ini juga berlaku pada masa perkembangan dewasa dini. Individu yang mampu menunjukkan seberapa emosi dapat berperan memengaruhi pemikiran lalu memunculkan sebuah tindakan untuk berhasil melewati tantangan. Menurut Hurlock (2004) pada usia 18 - 40 tahun adalah individu yang memasuki masa perkembangan dewasa dini.

Pada masa dewasa dini individu biasa mengalami fase hidup yang berat. Hal ini disebabkan karena individu memiliki peran baru seperti mencari nafkah, memaksimalkan diri dengan nilai-nilai kehidupan yang baru, memiliki tanggung jawab yang lebih besar. Sebagai individu yang dianggap dewasa mereka mampu menyesuaikan diri secara mandiri bertemu orang-orang baru dan memiliki tanggung jawab yang lebih besar. Penjelasan di atas dapat digambarkan bagaimana penyesuaian diri pada masa dewasa dini mengalami beberapa kesulitan.

Telah disebutkan oleh Hurlock (2004) bahwa mahasiswa termasuk dalam masa perkembangan dewasa dini karena berada pada rentang usia 18 – 40 tahun. Menurut KBBI *online* (2019) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Masa dewasa dini biasanya sebagai suatu permulaan masa dewasa ketika mahasiswa menghadapi beberapa pilihan seperti harus melanjutkan akademik, karir, pasangan, dan identitas diri (Lastary & Rahayu, 2018). Mahasiswa tingkat akhir biasanya berada pada rentang usia 20 hingga 25 tahun bahkan lebih, termasuk dalam tahapan masa dewasa dini.

Salah satu kesulitan yang dialami mahasiswa tingkat akhir mereka masih ingin berlindung di balik gelar mahasiswa namun pada saat yang sama mereka terus mencoba berkembang untuk tidak lagi bergantung pada orang tua. Montgomery dan Cote (dalam Papalia, 2009) mengatakan bahwa dunia perkuliahan menjadi masa memperoleh intelektual serta berkembangnya pribadi menjadi lebih terampil utamanya dalam verbal, kuantitatif, berfikir kritis serta penalaran moral. Menurut Fisher dan Pruyne (dalam Papalia, 2009) pengalaman yang didapat selama masa perkuliahan mampu memengaruhi perubahan fundamental dalam cara berfikir seorang mahasiswa.

Menurut Hurlock (2004) ada beberapa kesulitan yang harus dihadapi mahasiswa sebagai individu dalam pemenuhan kebutuhan tugas perkembangannya. Pemenuhan kebutuhan tersebut merupakan salah satu cara memperoleh kebahagiaan, sehingga ketika individu tidak mampu memenuhi kebutuhannya maka dapat menghambat tercapainya kebahagiaan. Individu dapat dikatakan bahagia ketika memiliki mampu menerima segala sesuatu yang dimilikinya dengan emosi positif, mampu beradaptasi dengan lingkungannya, serta mampu menyesuaikan antara realita dan harapan yang dimiliki (Hurlock, 2004).

Untuk mengetahui kondisi kebahagiaan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, peneliti melakukan wawancara pada Selasa, 20 Mei 2021 dengan salah satu partisipan dengan inisial (SF) yang merupakan mahasiswa akhir di Universitas Katolik Soegijapranata. Partisipan menjelaskan bahwa ketika ia menjalani masa kuliah semester 7 mengalami beberapa kesulitan. Ada banyak tugas lapangan yang harus dikerjakan yang cukup melelahkan. Tugas-tugas tersebut juga menuntut progres

setiap minggunya, padahal fakta di lapangan tidak selalu sesuai dengan target dan rencana yang sudah disusun, sehingga tidak mampu memenuhi tuntutan tugas yang diberikan. Pada waktu yang sama ia juga sudah mulai mengambil skripsi yang membutuhkan *effort* yang lebih dalam mengerjakannya. Hal-hal tersebut memunculkan emosi negatif dalam diri partisipan. Partisipan merasa terbebani, mengeluh dalam mengerjakan tuntutan-tuntutan tugasnya. Partisipan cenderung tidak puas dengan apa yang sudah dimiliki saat ini. Sampai saat ini partisipan masih kesulitan untuk menyelesaikan skripsinya karena terbebani dengan masalah keluarga yang sedang dihadapi. Ketika subjek belum meraih tujuannya subjek cenderung belum bersyukur, hal ini juga dapat menghambat penyelesaian skripsi.

Partisipan kedua, (AY) mengatakan kebahagiaan menjadi fokus yang tidak kalah penting dengan tujuan hidup yang diraih oleh partisipan. Dalam semester 7, partisipan merasa bahagia karena dalam penyusunan skripsi, partisipan mendapat dosen pembimbing yang mudah untuk ditemui serta judul yang diajukan partisipan langsung mendapat persetujuan dari dosen pembimbing. Ada kebahagiaan lain yang dirasakan oleh partisipan karena seluruh anggota keluarganya berkumpul di satu rumah. Hal tersebut semakin mendukung partisipan dalam mengerjakan skripsi karena mendapat dukungan moral dari anggota keluarganya. Menurut partisipan kebahagiaan adalah sesuatu yang tanpa harus kita buktikan kepada siapapun namun mampu dirasakan oleh diri sendiri, tetapi perasaan itu muncul ketika ia mampu mensyukuri apa yang dimilikinya, sedangkan ketika ia tidak mensyukuri apa yang dimilikinya partisipan merasa semua kemudahan yang ia peroleh tidak berarti.

Kebersyukuran diperlukan sebagai upaya menghadapi tekanan maupun hambatan dalam menjalani perkuliahan semester akhir.

Partisipan ketiga, (RF) menyatakan bahwa dirinya bahagia dengan aktivitas yang sedang dijalankan. Partisipan merasa bahagia dengan mengikuti kegiatan sosial yang berhubungan dengan adiksi narkoba, bahkan tidak hanya itu partisipan mendapat kesempatan untuk berkunjung ke salah satu lembaga nasional serta berdinamika dengan pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi. Partisipan merasa bangga karena dapat diterima di suatu lingkup pendukung akademik setelah sebelumnya tidak pernah mendapatkan kesempatan berorganisasi dalam berbagai kepanitiaan yang diadakan di Fakultas maupun Universitas. Faktor lingkungan yang membuat subjek terlampau larut dengan ketidakbahagiaan karena penolakan tersebut bahkan berpengaruh buruk terhadap hasil akademik subjek.

Hasil wawancara terhadap tiga partisipan di atas menggambarkan bahwa partisipan merasakan kebahagiaan serta ketidakbahagiaan. Veenhoven (dalam Wismanto & Prijanto, 2019) mendefinisikan kebahagiaan sebagai “garis besar” yang digunakan untuk semua hal baik yang sering disamakan dengan istilah “*well-being*” atau “*quality of life*”, serta mengarah sesuatu hal baik terhadap kesejahteraan tingkat individu maupun sosial.

Menurut Lopez, Snyder dan Pedrotti (2011) kebahagiaan adalah suatu keadaan emosi positif yang secara subjektif didefinisikan oleh setiap orang. Compton (dalam Wismanto dan Prijanto, 2019) berpendapat bahwa definisi kebahagiaan didapat dari perbandingan antara emosi positif dan emosi negatif, bila perbandingan emosi positif lebih banyak dibanding emosi negatif maka seseorang tersebut akan

bahagia. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia online (2019) kebahagiaan adalah kesenangan dan ketentraman hidup yang meliputi keberuntungan yang bersifat lahir batin.

Kebahagiaan dapat diraih bila kebutuhan dan harapan mampu diraih, ketika sudah memenuhi kebutuhan maka individu akan mendapatkan kepuasan sebagai tanda kebahagiaan (Hurlock, 2004). Seligman (2005) mengungkapkan bahwa individu yang mencapai kebahagiaan diindikasikan dengan aspek-aspek kebahagiaan yang terdiri dari tiga aspek yaitu kebahagiaan masa lalu, kebahagiaan masa sekarang, serta optimisme. Kepuasan yang didapatkan dari masa lalu diraih dengan tiga cara antara lain melepaskan pandangan masa lalu sebagai dasar di masa depan, bersyukur dengan apa yang dimiliki saat ini, serta memaafkan dan melupakan emosi negatif di masa lalu.

Kebahagiaan pada mahasiswa akhir dapat diperoleh dengan terpenuhinya kebutuhan dan tugas perkembangannya. Mahasiswa yang bahagia merupakan individu yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga mampu menempatkan diri antara kebutuhan dengan harapan yang ada. Mahasiswa tingkat akhir yang berada pada masa transisi dihadapkan oleh banyaknya perubahan yang kemungkinan dapat mengganggu upaya untuk mendapatkan kebahagiaan.

Terdapat enam karakteristik psikologis menurut Seligman (2005) yang dilakukan individu ketika bahagia. Pertama, individu yang berbahagia merespon positif segala pengetahuan dan pengalaman yang dialami sehingga dapat fleksibel terhadap hal yang baru. Individu yang berbahagia juga memiliki kecerdasan sosial sehingga dapat tercipta tolong menolong dan mampu menempatkan diri secara tepat

di lingkungan masyarakat. Kedua, individu yang bahagia tidak takut menghadapi ancaman, tantangan dan kesedihan. Ketiga, individu ini mampu memberikan interaksi positif dengan orang lain baik teman, keluarga, saudara maupun orang lain. Keempat, dalam hidup bermasyarakat individu tidak mementingkan perasaannya sendiri, mampu mengorganisir kelompok dan dapat berlaku adil. Kelima, mampu mengendalikan diri dengan menahan dorongan hati yang bertujuan jangka pendek untuk kesuksesan jangka panjang dengan mempertimbangkan segala sesuatunya. Terakhir, individu yang berbahagia mampu menghargai keindahan alam dan isinya, bersyukur dalam keadaan sulit sekalipun serta optimis dalam meraih masa depan. Kesadaran yang dimiliki individu memungkinkan menjadi seorang yang pemaaf.

Tidak jarang individu melakukan berbagai cara untuk mendapatkan kebahagiaan (Seligman, 2005). Kenyataannya individu yang ingin memiliki emosi positif sering memilih jalan pintas yang tak terhingga untuk mendapatkan kebahagiaan seperti melalui narkoba, berbelanja, coklat, makanan dan sebagainya. Kebahagiaan yang diperoleh dari cara tersebut hanya bersifat sementara dan tidak memunculkan kebahagiaan seutuhnya. Kebahagiaan yang didapatkan melalui jalan pintas akan mengurangi nilai kebahagiaan itu sendiri. Kebahagiaan yang didapat justru merubah individu tersebut menjadi pribadi lain (Seligman, 2005). Emosi positif yang tidak diimbangi dengan penggunaan karakter aslinya akan cenderung pada kepalsuan, kehampaan, depresi dan sejalan dengan semakin menuanya manusia terdapat kegelisahan bagi individu itu sendiri.

Pengalaman yang negatif dapat menimbulkan emosi yang negatif juga karena individu berusaha menjadi apa yang orang lain inginkan dan berakibat penyimpangan

konsep diri dan pengalaman yang didapatkan dari individu tersebut akan menimbulkan kecemasan (Maharani, 2015). Ketidak bahagiaan membuat individu tampak murung, mengucilkan diri dari lingkungan sekitar. Individu menjadi gampang curiga, suka menyendiri dan berfokus pada kebutuhan diri sendiri. Menurut Seligman (2005) mementingkan diri sendiri merupakan karakteristik kesedihan daripada kebahagiaan. Hal ini menimbulkan kehidupan sosialnya terganggu. Hurock (2004) menyebutkan ketidak bahagiaan dapat menimbulkan kehancuran dalam penyesuaian diri baik secara sosial maupun pribadi. Individu yang kurang bahagia memiliki penilaian negatif mengenai diri sendiri maupun terhadap orang lain. Oleh karena itu individu yang kurang bahagia tidak mampu beradaptasi dengan baik. Apabila hal ini terus terjadi maka individu dapat mengalami kegagalan dalam tugas perkembangan dan akan berdampak pada aspek pribadi sosialnya.

Seligman (2005) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kebahagiaan, yaitu uang, kehidupan sosial, pernikahan, hubungan sosial, kesehatan, usia, serta agama yang terdapat kebersyukuran di dalamnya. Hasil wawancara yang telah diperoleh peneliti sejalan dengan teori yang dijelaskan Seligman tersebut, karena hasil wawancara menggambarkan bahwa partisipan mencapai kebahagiaan ketika ada rasa kebersyukuran dalam diri mereka. Kebahagiaan dialami oleh partisipan ketika mereka menyadari segala sesuatu yang dimilikinya dan mensyukurinya, akan tetapi ketika tidak ada rasa syukur maka segala sesuatu yang dimiliki tidak berarti apapun, sehingga tidak memunculkan kebahagiaan dalam diri mereka.

Kebersyukuran menurut McCullough, Kimerdorf, dan Cohen (2008) adalah suatu emosi yang menyenangkan dimana sebelumnya terdapat sebuah persepsi bahwa dirinya menerima manfaat dari perilaku memberi kepada orang lain. Emmons, McCullough dan Tsang (dalam Watkins, 2012) mendefinisikan bersyukur adalah cenderung untuk mengenali lalu merespon baik atas pengalamannya ketika menghadapi orang lain berdasar pengalaman yang buruk maupun pengalaman baik yang diterima dari orang lain. Pendapat lain menurut Lambert, Graham dan Fincham (dalam Haryanto & Kertamuda, 2016) rasa syukur ditunjukkan seperti suatu perasaan yang dialami oleh seseorang saat mendapatkan suatu kebaikan atau manfaat dari orang yang memberi.

Kebersyukuran memberikan keuntungan karena mampu membuat mahasiswa berpandangan yang lebih positif dan memiliki perspektif yang luas mengenai kehidupan dan berbagai peristiwa yang dialaminya. Sehingga dapat bermanfaat untuk mengevaluasi peristiwa yang didapatkan selama menjalani perkuliahan khususnya pada semester akhir yang lebih banyak memberikan tuntutan dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhir maupun skripsi. Individu yang mampu bersyukur menumbuhkan energi positif yang mampu menjadi harapan untuk meraih kebahagiaan.

Kaitan antara kedua variabel di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wismanto dan Prijanto (2019) mengenai hubungan antara cara hidup yang baik dengan kebahagiaan terhadap 155 responden yang berusia di atas 17 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa cara hidup yang baik memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kebahagiaan, sama halnya dengan rasa syukur memiliki

hubungan yang sangat kuat dengan kebahagiaan. Beberapa penelitian terdahulu tentang kaitan kebersyukuran dengan kebahagiaan pernah dilakukan oleh Eriyanda dan Khairani (2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita yang bercerai di Aceh, artinya semakin tinggi tingkat kebersyukuran semakin tinggi juga kebahagiaan yang didapatkan pada wanita yang bercerai di Aceh. Penelitian lain juga dilakukan oleh Froh, Yurkewics, dan Kashdan (2009) terdapat 154 responden yang memperoleh hasil bahwa kebersyukuran dan kebahagiaan memiliki hubungan yang kuat.

Ramzan dan Rana (2014) juga meneliti tentang kebersyukuran dengan kebahagiaan dan mendapatkan hasil bahwa kedua variabel memiliki hubungan positif. Senada dengan tokoh tersebut, Nisfiannoor, Rostiana, Puspasari (2004) juga mengungkapkan bahwa individu yang mampu bersyukur dapat memunculkan rasa bahagia walaupun harapan tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi sebenarnya, sehingga mereka mampu melewati masalah tanpa kesulitan.

Kebahagiaan di Indonesia khususnya Jawa tidak terlepas dari budaya dan religiusitas, hal ini karena masyarakat sangat memegang teguh ajaran agamanya serta budaya. Membangun hubungan sosial juga menjadi sarana untuk mencapai tujuan yang diinginkan untuk mewujudkan kebahagiaan. Namun posisi mahasiswa saat ini sedang dalam masa transisi yang rentan dengan tekanan dan masalah yang dihadapi dan sulit untuk bahagia.

Melihat bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kebahagiaan dan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir memiliki dampak yang besar pada kehidupan mereka, maka peneliti melihat adanya urgensi penelitian ini.

Peneliti ingin mengkaji kembali hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir, karena dari hasil penelitian yang dipaparkan di atas belum terdapat penelitian terkait dua variabel pada partisipan mahasiswa tingkat akhir.

1.2 Tujuan

Penelitian dilakukan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Soegijapranata Semarang.

1.3 Manfaat

1.3.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan teoritis dalam ranah pengembangan psikologi positif, khususnya yang berkaitan dengan kebersyukuran.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa tingkat akhir untuk menerapkan kebersyukuran dalam mewujudkan kebahagiaan.

