

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Studi kebahagiaan merupakan bahasan yang semakin populer seiring dengan semakin berkembangnya kajian psikologi positif (Seligman, 2002). Sebagian besar orang di dunia beranggapan bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu hal yang penting, sebagaimana dikemukakan oleh hasil penelitian Diener (2000) terhadap 7.204 mahasiswa di 42 negara, bahwa 94% mahasiswa mengatakan kebahagiaan lebih penting daripada uang dan 64% mahasiswa mengatakan kebahagiaan merupakan hal paling penting dalam hidup.

Puspitorini (dalam Afifah & Wahyuningsih, 2018) menyatakan kebahagiaan sebagai suatu keadaan pikiran atau perasaan kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin yang bermakna untuk meningkatkan fungsi diri. Individu yang bahagia mengalami ketenangan di kehidupannya, sehingga merasa berharga, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Sativa dan Helmi (2015) menyatakan kebahagiaan sebagai suatu evaluasi kepuasan dan kemampuan individu terhadap berbagai dimensi yang berhubungan dengan kesehatan, kebaikan serta fungsi diri yang penuh sebagai manusia, sehingga dapat merasakan kesejahteraan diri.

Kebahagiaan adalah faktor kunci dari kehidupan sehari-hari individu dan oleh *World Health Organization* (WHO) diperkenalkan sebagai komponen utama dari kesehatan, karena beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa kebahagiaan berhubungan dengan *outcome* kesehatan umum, seperti komitmen tinggi melakukan latihan fisik, tidur teratur, diet sehat, dan tidak merokok atau

mengonsumsi alkohol (Behzadipour, Sadeghi, & Sepahmansour, 2019). Orang bahagia lebih berenergi positif dibandingkan orang tidak bahagia. Orang bahagia juga lebih energik, bersemangat, dan antusias. Kebahagiaan juga berhubungan dengan meningkatnya aktivitas, keterlibatan dan sosiabilitas (Safaria, 2014).

Fowler dan Christakis (Behzadipour, dkk., 2019) menjelaskan kebahagiaan sebagai sifat individu yang memiliki pengaruh terhadap status kesehatan mental dan sifat tersebut dipengaruhi oleh integritas dari kemampuan mental. Safaria (2014) dengan mendasarkan pada hasil-hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa orang-orang yang bahagia memiliki sumber daya mental yang lebih dibandingkan orang-orang yang tidak bahagia. Kebahagiaan meningkatkan kreativitas, *mindfulness*, dan optimistik. Sativa dan Helmi (2015) menyatakan bahwa kebahagiaan dapat memberikan motivasi, semangat dan dorongan untuk melakukan berbagai kegiatan positif di lingkungan. Individu juga lebih terdorong untuk berpikiran positif, tidak mudah berprasangka buruk, serta lebih bersikap positif kepada orang lain dan diri sendiri. Sebaliknya, individu yang tidak bahagia akan memiliki kesedihan dalam dirinya yang dapat memengaruhi orang-orang di sekitarnya, bahkan sulit konsentrasi, tidak fokus dan senang menyendiri.

Lubis (2019) mengutip beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa penelitian mengenai kebahagiaan relatif banyak, khususnya pada orang dewasa. Sementara penelitian kebahagiaan pada anak dan remaja relatif sedikit, padahal remaja (mahasiswa) secara khusus merupakan kelompok yang rentan untuk mengalami masalah. Berbagai masalah yang dihadapi pada mahasiswa disebabkan tingkah laku yang masih belum mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dari lingkungan. Kebahagiaan dapat menanggulangi

permasalahan yang mungkin dialami mahasiswa, sehingga kajian mengenai kebahagiaan pada mahasiswa sangat penting.

Maharani (2015) melakukan penelitian mengenai kebahagiaan terhadap 206 mahasiswa angkatan 2011 di Fakultas Ilmu Pendidikan UNY dengan menggunakan *subjective happiness scale* dan *satisfaction with life scale* yang dimodifikasi mengungkapkan bahwa mayoritas subjek (57,7% atau 119 mahasiswa) memiliki kebahagiaan yang tergolong sedang. Anwar (2018) dalam penelitiannya mengenai kebahagiaan terhadap 200 mahasiswa UII di Yogyakarta dengan menggunakan skala kebahagiaan yang disusun berdasarkan aspek kepuasan akan masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang dan optimis akan masa depan, mengungkapkan bahwa 68,5% atau 137 mahasiswa memiliki kebahagiaan yang tergolong tinggi dan 21,5% atau 63 mahasiswa memiliki kebahagiaan yang tergolong rendah. Amirza dan Rachmahana (2017) dalam penelitiannya mengenai kebahagiaan pada mahasiswa rantau tahun pertama di Yogyakarta mengungkapkan bahwa 28,57% atau 20 mahasiswa memiliki kebahagiaan tergolong rendah, 45,71% atau 32 mahasiswa memiliki kebahagiaan tergolong sedang, dan 25,71% atau 18 mahasiswa memiliki kebahagiaan tergolong tinggi. Beberapa hasil penelitian tersebut mengungkapkan mahasiswa memiliki kebahagiaan yang berbeda-beda, dari yang tergolong rendah sampai tinggi.

Hasibuan (2020) mengungkapkan bahwa pandemi Covid-19 menurunkan kebahagiaan mahasiswa. Kondisi yang membuat mahasiswa tidak bahagia akibat pandemi Covid-19 adalah waktu perkuliahan dari dosen tidak konsisten, dosen memberikan tugas terlalu banyak tanpa mempertimbangkan kemampuan mahasiswa, kesulitan sarana untuk kuliah *online* (misalnya HP/laptop/notebook,

kuota, masalah jaringan internet), serta bosan dan khawatir dengan keadaan yang semakin memburuk. Karlina, Hairina dan Abidin (2021) mengemukakan bahwa pembelajaran *online* di masa pandemi Covid-19 menimbulkan beberapa permasalahan yang dapat menurunkan kebahagiaan mahasiswa, yaitu dosen menjadi titik pusat dalam pembelajaran dan ketidakserasian hubungan antara dosen dan mahasiswa semakin lebar dikarenakan berbagai kendala teknis dan keterbatasan akses, serta keluhan fisik akibat penggunaan *gadget* yang berlebihan.

Hasil wawancara identifikasi masalah terhadap enam orang mahasiswa PTS di kota Semarang pada tanggal 2-3 September 2020 mengungkapkan adanya ketidakbahagiaan selama pandemi Covid-19 yang diindikasikan dengan (1) kepuasan hidup rendah, seperti mudah marah, mudah merasa bersalah, sulit konsentrasi saat perkuliahan atau mengerjakan tugas-tugas kuliah, dan merasa sulit beradaptasi dengan kondisi pembelajaran online; (2) kurang ramah atau kalau berbicara kurang memperhatikan perasaan orang lain; (3) cenderung berpikir negatif, seperti berprasangka, suka mengeluh mengenai banyaknya tugas-tugas kuliah dan mengeluh bosan; (4) kurang semangat, diliputi kekecewaan dengan kondisi yang ada, malas; dan (5) merasa kurang berharga atau merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas kuliah.

Kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor demografis (usia, jenis kelamin, pendidikan, suku), syukur, kesehatan, pengetahuan dan optimis, serta relasi dengan orang lain dan pekerjaan. Penelitian ini memfokuskan pada syukur karena dapat meningkatkan kebahagiaan dengan banyak cara, seperti meningkatkan pengalaman seseorang tentang peristiwa positif, meningkatkan coping adaptif terhadap peristiwa negatif, meningkatkan

pengkodean dan pengambilan positif, meningkatkan jaringan sosial seseorang, atau dengan mencegah atau mengurangi depresi (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Individu yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi pula karena ada kecenderungan untuk lebih puas dan optimis jika dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur. Kecemasan dan depresi diketahui lebih tinggi pada individu yang tidak bersyukur (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Syukur memunculkan emosi positif, kognitif positif dan memori yang positif pada individu, sehingga akan memunculkan evaluasi yang positif ketika individu mengevaluasi kehidupannya.

Manusia akan selalu menghadapi masalah dalam hidup. Masalah yang dihadapi manusia itu sering membuat manusia merasa bingung, tertekan, dan putus asa. Namun demikian, Peterson dan Seligman (2004) melihat bahwa di tengah ketidakberdayaannya, manusia selalu memiliki kesempatan untuk melihat hidup secara lebih positif, melalui rasa syukur.

Behzadipour, dkk (2019) mengungkapkan bahwa bersyukur berpengaruh terhadap seluruh domain kebahagiaan. Bersyukur adalah bentuk rasa terima kasih individu terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, baik kejadian maupun menerima sesuatu dari pihak lain (Sativa & Helmi, 2015). Bersyukur artinya individu mengakui dan menerima berbagai aspek dalam diri termasuk kualitas yang baik dan buruk, serta merasa positif dengan masa lalu. Bersyukur membuat individu merasa tenang, sabar, dan memiliki rasa damai sehingga merasa lebih baik dalam menjalani kehidupannya. Bersyukur menjadikan individu merasa bahagia, optimis, dan puas terhadap kehidupannya.

You, Lee, Lee, dan Kim (2018) mengungkapkan bahwa individu yang lebih banyak bersyukur ternyata lebih bahagia. Prabowo dan Laksmiwati (2020),

Eriyanda dan Khairani (2017), Sativa dan Helmi (2015), serta Safaria (2014) mengungkapkan bahwa bersyukur berhubungan positif dengan kebahagiaan. Individu yang bersyukur memiliki emosi, sikap dan kognitif yang positif, dimana hal tersebut mendorong individu mengevaluasi berbagai dimensi kehidupannya dengan positif sehingga menimbulkan rasa bahagia dan puas.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Apakah ada hubungan antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19?”

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di latar belakang, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuannya, maka penelitian ini diharapkan memberikan dua manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan wawasan mengenai Ilmu Psikologi Positif terutama mengenai hubungan rasa syukur dan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi mengenai rasa bersyukur dan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.