

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap orang menginginkan kehidupan mereka bahagia. Orang-orang menginginkan kehidupan yang mereka jalani dengan bahagia agar dapat hidup nyaman tentram, sehingga bahagia merupakan tujuan hidup. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Aristoteles, seorang filsuf pada zaman Yunani Kuno, bahwa jika setiap orang mengarahkan kehidupan mereka dengan kebajikan dan melakukan sesuatu yang bermanfaat dalam hidup, maka mereka akan merasakan kebahagiaan (Boniwell, 2012).

Kebahagiaan yang setiap orang alami dan rasakan berbeda antara satu dengan yang lain, tergantung peristiwa dan pengalaman yang dialami. Kebahagiaan itu sendiri adalah keadaan objektif, namun setiap orang dapat menginterpretasikannya berbeda-beda tergantung dengan cara berpikir dan apa yang dirasakan orang tersebut terhadap kehidupan yang ia jalani. Oleh karena itu, Diener dan Biswas-Diener (2008) mengistilahkan kebahagiaan sebagai *subjective well-being* karena terkait dengan bagaimana seseorang mengevaluasi kepuasan hidup juga reaksi yang timbul, baik positif maupun negatif, dari peristiwa hidup yang dialaminya. Idealnya, seseorang dapat mencapai kebahagiaan apabila dalam hidupnya terpenuhi aspek-aspek berikut : merasa puas dengan hidup yang dijalani, tingginya emosi positif yang dirasakan dan emosi negatif yang rendah (Diener & Biswas-Diener, 2008). Kebahagiaan membawa dampak positif dalam

kehidupan seseorang. Kebahagiaan membuat seseorang menjadi berpikiran terbuka dan kreatif, produktif, dan berumur panjang (Carr, 2004).

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan tidak semudah membalikkan telapak tangan. Hal ini terungkap dari *World Happiness Report*, sebuah laporan yang dipublikasikan oleh *Sustainable Development Solutions Network* (SDSN) yang merilis indeks kebahagiaan negara-negara di dunia tiap tahunnya. Indeks kebahagiaan ini diukur menggunakan enam dimensi, yaitu PDB per kapita, dukungan sosial, harapan hidup, kebebasan pribadi, kedermawanan, dan persepsi tentang korupsi. Berdasarkan data dari *World Happiness Report 2021*, indeks kebahagiaan negara Indonesia menempati peringkat 82 dari 149 negara yang disurvei (Helliwell dkk., 2021). Indeks kebahagiaan Indonesia berada di bawah negara-negara ASEAN lainnya seperti Singapura yang berada di peringkat 32, Filipina di peringkat 61, Vietnam di peringkat 79, dan Malaysia yang berada di peringkat 81. Hal ini membuktikan bahwa perjalanan masyarakat Indonesia untuk setara dengan negara lain dalam aspek kebahagiaan masih panjang.

Hal yang sama juga terjadi pada mahasiswa. Mahasiswa yang menempuh tingkat sarjana berada dalam masa beranjak dewasa (*emerging adulthood*), yaitu berada pada kisaran usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2014). Pada masa ini, mereka dituntut untuk bertanggungjawab sepenuhnya dengan dirinya sendiri, tidak bergantung dengan orang tua. Mereka yang menentukan pola hidup, komitmen-komitmen, dan memikul tanggung jawab yang diembannya dibandingkan pada masa anak-anak ataupun remaja (Hurlock, 1996). Keharusan untuk mandiri inilah yang terkadang membuat para mahasiswa merasa tidak bahagia dalam menghadapi keseharian hidup yang mereka jalani. Mereka menghadapi berbagai

macam permasalahan dalam hidup seperti banyaknya tugas-tugas kuliah yang harus dikerjakan dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda, masalah keuangan, masalah dengan keluarga, teman, dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil survei dari *The Healthy Minds Study* pada tahun 2020, terungkap bahwa dari 32.754 mahasiswa yang disurvei, 39% dari mereka mengalami depresi dan yang mengalami kecemasan sebanyak 34%. Selain itu, sebanyak 41% mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka mengalami kesepian, merasa diabaikan, dan terisolasi secara sosial. Kondisi seperti ini mempengaruhi kinerja akademik mereka. Sebanyak 83% mahasiswa melaporkan bahwa mereka mengalami gangguan pada performa akademik akibat tidak baiknya kondisi mental dan emosional yang mereka rasakan selama empat minggu, dan sebanyak 28% mahasiswa mengalami gangguan performa akademik lebih dari enam hari dalam kurun waktu tersebut (Eisenberg dkk., 2020).

Hasil wawancara peneliti dengan dua mahasiswa juga mengungkapkan hal yang serupa. Peneliti melakukan wawancara dengan T, seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta di Semarang. Wawancara dilakukan pada tanggal 21 Januari 2021 menggunakan *Whatsapp* dengan bantuan media *chat* dan *voicenote*. Hasil wawancara dengan T adalah sebagai berikut :

“Jadi mahasiswa itu sangat sekali memikirkan masalah finansial. Kaya gitu. Mikirnya udah kerja untuk masa depan. Kenapa harus mikirin masalah finansial? Banyak ormawa yang membutuhkan kaya kita misalnya open PO. Kalau misalnya gak memenuhi target, kita harus bayar tu. Sedangkan waktu SMA kita masih dikasih orangtua. Nah kalau udah jadi mahasiswa mikir dong gak mungkin aku udah segede ini menggantungkan kebutuhanku semuanya ke orangtua. Nah di mahasiswa ini aku lebih mikir gimana caranya aku memenuhi uang jajanku sendiri tanpa memberatkan ortu. Ortu hanya membayar kewajibanku seperti ukp dan sks. Itupun juga besar harapanku untuk bisa setidaknya mengcover ukp dan sks yang aku ambil. Selain itu juga membagi waktu antara ormawa satu dengan ormawa lain, terus ormawa dengan jam belajar, ormawa dengan kuliah, keluarga, teman, dan yang paling penting diri sendiri. Karena jadi mahasiswa itu kan banyak banget yang aku pikirin ya, banyak banget di luar aku. Hal itu tu kadang buat aku stress karena untuk aku pribadi untuk aku sampai ke titik ini banyak banget jatuh

bangun yang dialami keluargaku. Keluargaku ditipu, disenggol kanan kiri sama temen di kantornya sampai sekarang orangtuaku udah pensiun, kakakku udah nikah tapi belum dapat pekerjaan sedangkan aku masih kuliah. Semua beban itu jadi satu karena mau gak mau aku merasa bertanggungjawab sama orangtuaku. Terkadang mikirin ini semua rasanya tuh aku mau nangis, sampai aku bertanya-tanya sama Tuhan kok gini ya Tuhan kehidupanku?” (T, 22 tahun, mahasiswa Akuntansi, Universitas Katolik Soegijapranata)

Peneliti melakukan wawancara kedua dengan D, seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi ternama di Bandung. Wawancara dilakukan pada tanggal 4 Mei 2021 melalui aplikasi *Whatsapp* dengan bantuan media *chat* dan *voicenote*. Hasil wawancara tergambar sebagai berikut :

“Tersiksa. Satu kata itu mewakili semuanya. Ya gimana yah, aku capek tiap hari dihadapin sama tugas-tugas kuliah yang banyak banget sama susahnya minta ampun. Gak suka aku dapat tugas yang harus ilmiah-ilmiah gitu, bikin pusing. Sering juga aku ngerjain tugasnya sendiri kalau dapet tugas kelompok soalnya temen-temennya gak mau ngerjain. Dosen juga kalau kasih deadline tugas seringnya gak ngotak. Pingin *drop out* aja rasanya. Aku cuma bisa pasrah, dapat nilai C aja udah seneng banget penting gak ngulang lagi. Penting aku lulus dapat gelar sarjana biar orang tua seneng karena di rumah aku ni beban keluarga. Sering banget di rumah aku ni diteriakin, bahan pelampiasan kalau mereka ada masalah. Dengan aku dapat gelar sarjana paling gak orang tua, terutama emak, bisa liat aku ini ternyata mampu. Yah walaupun mungkin lebih dari empat tahun hehehe ....” (D, 21 tahun, mahasiswa Pendidikan Bahasa Jerman, Universitas Pendidikan Indonesia)

Hasil survei dan wawancara diatas mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami perasaan negatif yang membuat mereka mengalami ketidakbahagiaan. Kehidupan yang mereka jalani selama masa kuliah beragam, begitu juga dengan permasalahan yang mereka alami. Kompleksnya permasalahan hidup yang dialami mahasiswa membuat mahasiswa mengalami depresi dan dapat melakukan tindakan ekstrim untuk mengakhiri penderitaan yang dialaminya. Diberitakan dalam *Tribunnews.com* (Kamaludin, 2021), seorang mahasiswa di sebuah perguruan tinggi negeri ternama di Jawa Barat berinisial GG nekat mengakhiri hidupnya dengan gantung diri di kamar kosnya. Mahasiswa tersebut diberitakan mengalami depresi karena kasus perceraian kedua orangtuanya.

Berita lainnya, seorang mahasiswa berinisial BH melakukan bunuh diri karena skripsinya sering ditolak dosen dan tidak kunjung lulus selama tujuh tahun berkuliah. Sehari-harinya ia kerap diam dan murung memikirkan masalah ini yang membuatnya stres dan depresi hingga akhirnya berujung bunuh diri (Tim Kompas.com, 2020). Kedua peristiwa ini tentu sangat memprihatinkan, mengingat para mahasiswa tersebut tergolong berusia muda dan kehidupan yang harus mereka lalui masih panjang. Peristiwa ini sekaligus menjadi pengingat bahwa ketidakbahagiaan membawa dampak negatif bagi kehidupan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian oleh beberapa ahli mendukung pernyataan ini. Ketidakbahagiaan membuat seseorang mudah berpikiran tegang ketika usaha yang ia lakukan mengalami kegagalan. Pikiran tersebut menurunkan produktivitas seseorang dan membuatnya pesimis akan keberhasilan (Lyubomirsky, Boehm, Kasri, & Zehm, 2011). Ketidakbahagiaan juga membuat seseorang menjadi lebih mudah sakit (Brown & Moskowitz, 1997) dan memperpendek usia seseorang (Yiengprugsawan, Seubsman, & Sleight, 2014). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kehidupan yang bahagia penting bagi setiap orang.

Kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu : hubungan sosial, perilaku prososial, pernikahan, dan persepsi positif (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Perilaku prososial adalah bentuk perilaku apapun yang bertujuan untuk menguntungkan orang lain (Aronson, Wilson, & Akert, 2013). Membantu orang lain pada dasarnya merupakan hal yang lumrah dilakukan karena manusia merupakan makhluk sosial. Manusia tidak bisa hidup tanpa kehadiran orang lain, ia membutuhkan kehadiran orang lain agar dapat melengkapi kehidupannya. Seseorang membantu orang lain karena ia tidak ingin melihat orang lain berada dalam situasi susah atau menderita dan terdorong ingin mengurangi

penderitaannya. Memberikan bantuan kepada orang lain memacu otak untuk memproduksi dopamin, zat di dalam otak yang membuat seseorang merasakan kesenangan (Moll dkk., 2006) sehingga orang akan merasa senang ketika berhasil memberikan bantuan dan mengurangi penderitaan orang yang dibantu. Rasa senang merupakan salah satu emosi positif yang dirasakan seseorang agar dapat merasa bahagia. Oleh karena itu, perilaku prososial adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan.

Pada zaman sekarang, membantu orang lain sudah jarang dilakukan karena orang-orang lebih mengutamakan keadaan dirinya sendiri dibandingkan keadaan orang lain. Kepedulian kepada orang lain seolah telah sirna, seperti yang dialami seorang remaja di Indramayu. Diberitakan dalam [Tribunnews.com](http://Tribunnews.com) (Rahman, 2020), UAF yang berusia 16 tahun mengalami kecelakaan akibat tertabrak *dump truck* saat mengendarai motor. UAF terluka parah dan harus segera dilarikan ke rumah sakit. Namun tidak ada seorangpun yang menolong hingga akhirnya UAF meninggal dunia di jalan dengan kondisi kepala bocor dan tangan patah. Orang-orang di sekitar mengaku tidak berani menolong karena pihak kepolisian belum datang di TKP sehingga warga tidak berani mengevakuasi korban. Ibu dari UAF menyesalkan perbuatan para warga dan melaporkan kasus ini ke pihak yang berwajib.

Kasus lainnya lagi, puluhan warga di Dukuh Pakis, Surabaya melakukan demonstrasi menolak SD Gunungsari I dijadikan tempat isolasi mandiri untuk pasien covid-19. Alasan para warga menolak karena mereka takut jika nantinya virus covid-19 menyebar di pemukiman warga karena daerah tersebut tergolong padat penduduk. Salah satu warga, R, mengeluhkan kenapa harus SD di daerahnya yang dijadikan tempat isolasi mandiri padahal tempat lain yang jauh

dari pemukiman masih banyak. Ia bersama para warga lainnya berharap kebijakan tersebut dibatalkan (Baihaqi, 2021). Peristiwa ini dan juga peristiwa sebelumnya membuktikan bentuk ketidakpedulian seseorang terhadap kondisi orang lain. Pada kasus pertama, untuk menghindari kejadian yang tidak diinginkan, para warga membiarkan seorang remaja yang meregang nyawa tergeletak di jalan hingga meninggal dunia. Pada kasus kedua, ketakutan tertular virus covid-19 membutuhkan rasa kemanusiaan mereka untuk meringankan beban pasien covid-19 bergejala ringan yang kesulitan mendapatkan tempat isolasi yang layak.

Zaman sekarang, meskipun banyak orang tidak lagi memperdulikan keadaan orang lain, ternyata tidak semua orang demikian. Masih ada orang-orang yang tergerak hatinya untuk membantu orang lain yang membutuhkan. Hal ini terungkap dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada tiga mahasiswa di sebuah Perguruan Tinggi Swasta yang ada di Semarang. Hasil wawancara mengungkapkan berbagai macam bentuk pemberian bantuan kepada orang lain yang dilakukan oleh para mahasiswa. J memberikan bantuan kepada orang lain melalui donor darah. N terlibat dalam proyek SUNSHINE #10 di organisasi AISEC mendampingi orang-orang dari luar negeri untuk mengenalkan budaya mereka kepada siswa sekolah dan komunitas-komunitas sekaligus terlibat mengajar bersama mereka. P menjadi relawan bencana gempa dan tsunami di Palu, Sulawesi Tengah pada tahun 2018 untuk memberikan *trauma healing* kepada korban bencana tersebut.

Hasil wawancara peneliti kepada tiga mahasiswa yang melakukan kegiatan membantu orang lain, atau dalam psikologi disebut perilaku prososial, mereka mengungkapkan bahwa mereka merasa bahagia setelah melakukan kegiatan membantu orang lain. Gambaran hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal

20 hingga 22 April 2021 melalui aplikasi *Whatsapp* dan LINE adalah sebagai berikut :

“Setelah selesai donor darah tuh asli bahagia banget rasanya. Pengalaman membahagiakan bisa memberikan darah buat temennya mamaku. Gak seberapa dan gak ternilai gitu loh memberikan darah kita ke orang lain. Bahagiannya itu berlipat-lipat karena gak bisa dibayar pakai materi, tapi pakai diri kita gitu buat memberikan pertolongan kepada orang lain. Itu yang ter-*epic* buat aku.” (J, 21 tahun, Universitas Katolik Soegijapranata)

“Ya pasti bahagia lah apalagi kita bisa ngasih *impact* secara langsung kalau *volunteer*. Maksudnya kita bisa ngrasain langsung, lihat langsung, bisa tahu apa yang kita lakukan ini tu bermanfaat bagi mereka. Jadi ya senang bisa lihat dampak perbuatan kita ke orang lain dan *volunteer* itu kan dampaknya pasti positif pasti senang lah bisa memberikan dampak positif buat orang lain. Terutama untuk yang di Palu itu kan kita ngajak orang-orang untuk *survive*, jadi ketika bisa ngasih *impact* ke mereka untuk *survive* ya pasti senang.” (P, 22 tahun, Universitas Katolik Soegijapranata)

“Kalau aku sih bahagia banget, karena selain aku bisa *improve* diri aku buat belajar berbahasa Inggris, aku juga bisa belajar budaya baru dan aku juga bisa ngebantu orang lain gitu. Jadi *even if* aku gak punya uang yang berlebih untuk bantu orang-orang, setidaknya aku bisa hadir berada diantara mereka dengan usahaku buat main sama mereka, menghibur mereka, belajar bersama mereka itu udah bisa buat senang dan itu juga bisa buat aku bahagia.” (N, 20, tahun, Universitas Katolik Soegijapranata)

Hasil wawancara ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli. Yang dan kawan-kawan (2017) menemukan bahwa perilaku prososial membuat seseorang mendapatkan kepuasan pribadi, perasaan senang dan pengalaman positif yang menyumbang kebahagiaan seseorang.

Kebahagiaan merupakan tujuan hidup yang ingin diraih seseorang. Kebahagiaan itu sendiri bergantung dengan bagaimana seseorang berpikir dan merasakan atas kehidupan yang dijalani. Kriteria agar seseorang dapat bahagia adalah terpenuhinya kepuasan hidup, tingginya tingkat afek positif yang dirasakan dan rendahnya tingkat afek negatif. Kebahagiaan membawa dampak positif bagi kehidupan seseorang, diantaranya membuat seseorang berpikiran terbuka, lebih produktif, dan memperpanjang usia hidup.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa untuk meraih kebahagiaan tidak mudah. Kebahagiaan pada masyarakat Indonesia belum optimal, begitu juga



dengan mahasiswa. Mahasiswa berada di masa beranjak dewasa dimana mereka dituntut untuk mandiri dan mengemban tanggungjawab yang lebih banyak dibandingkan masa sebelumnya. Keharusan ini ditambah berbagai permasalahan hidup yang mereka alami membuat mahasiswa mengalami emosi negatif yang tinggi sehingga merasa tidak bahagia. Berdasarkan hasil penelitian dari berbagai ahli, ketidakbahagiaan membawa banyak dampak negatif bagi kehidupan seseorang sehingga bahagia menjadi penting.

Perilaku prososial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan mahasiswa yang melakukan perilaku prososial, terungkap bahwa mereka merasa bahagia setelah melakukan perilaku prososial. Penelitian yang sejalan dengan hasil wawancara peneliti, yang dilakukan oleh Yang dan kawan-kawan dilakukan pada subjek remaja. Belum adanya penelitian yang membahas hubungan antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada subjek mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti ingin membuktikan lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada mahasiswa secara umum.

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada mahasiswa.

## **1.3. Manfaat**

### **1.3.1. Manfaat Teoritis**

Menambah wawasan dalam ilmu psikologi di bidang psikologi sosial yaitu perilaku prososial dan psikologi positif yaitu kebahagiaan.

### **1.3.2. Manfaat Praktis**

#### **1.3.2.1. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini dapat digunakan untuk sumber referensi yang menyangkut perilaku prososial dan kebahagiaan.

#### **1.3.2.2. Bagi Masyarakat**

Memberikan informasi dan mengedukasi kepada masyarakat tentang pentingnya berperilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari yang berpengaruh terhadap kebahagiaan.

