

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebahagiaan merupakan sebuah fitrah yang sepantasnya dimiliki dan juga telah melekat pada diri individu (Fuad, 2015) Kebahagiaan merupakan salah satu hal yang penting dan perlu diperhatikan oleh setiap individu tanpa memandang status, termasuk diantaranya adalah mahasiswa. Kebahagiaan merupakan kriteria utama dari kesehatan mental (Jahoda, 1958; Taylor & Brown, 1988; dalam Sheldon & Lyumbomirsky, 2004). Kebahagiaan akan memberikan berbagai dampak positif pada kehidupan seseorang dalam berbagai aspek, seperti membuat individu menjadi lebih optimis, produktif, meningkatkan performa kerja dan kesuksesan karir, juga meningkatkan kesehatan (Roessler & Gloor, 2020; Sarmadi, 2018). Diener (2000; dalam (Sheldon & Lyubomirsky, 2007), berpendapat bahwa kebahagiaan mungkin menjadi ‘tujuan’ mendasar utama yang dikejar atau diimpikan dalam hidup oleh seseorang. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan hidup seseorang dan merupakan hal penting yang perlu dimiliki agar dapat menjadi pribadi yang lebih positif, optimis dan produktif.

Kebahagiaan merupakan konsep yang sangat luas dan subjektif. Terdapat sejumlah definisi mengenai kebahagiaan yang dikemukakan oleh para ahli. Salah satu pakar psikologi positif, Seligman, (2002) mendefinisikan kebahagiaan sebagai kumpulan emosi positif yang individu rasakan yang akan membuat individu melakukan suatu tindakan positif. Seligman menjelaskan bahwa emosi positif ini melibatkan emosi di masa lalu maupun masa sekarang, dan juga masa yang akan datang. Emosi positif terhadap masa lalu meliputi perasaan lega, damai, sukses; emosi positif yang terjadi dimasa sekarang berkaitan dengan kesenangan yang berasal dari aktivitas dan menjadikan individu berpartisipasi penuh dalam aktivitas

tersebut; sedangkan emosi positif di masa depan melibatkan optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan, dan kepastian (Shabrina et al., 2020).

Ahli lainnya, Carr, (2004) mendefinisikan kebahagiaan sebagai suatu kondisi dimana individu memiliki psikologi yang positif dengan tingginya tingkat kepuasan terhadap kejadian dimasa lalu, juga tingginya tingkat emosi positif yang diikuti dengan rendahnya emosi negatif. Hal ini sejalan dengan penjelasan Seligman yang telah dijelaskan sebelumnya. Definisi lainnya dikemukakan oleh Argyle (2001; dalam Ahmad et al., 2021), yang menyatakan bahwa kebahagiaan adalah suatu situasi dimana seorang individu memiliki kepuasan terhadap kehidupannya, juga memiliki perasaan emosi positif yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan emosi negatifnya. Dengan kata lain, ketiga ahli tersebut memiliki ide pokok yang sama mengenai definisi kebahagiaan, yaitu suatu kondisi dimana individu merasakan emosi positif yang lebih dominan jika dibandingkan dengan emosi negatifnya dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Banyak faktor yang berkontribusi pada kebahagiaan manusia secara keseluruhan. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Seligman, kebahagiaan merupakan suatu konsep yang subyektif, hal ini dikarenakan setiap individu memiliki standar dan faktor penilaian mengenai kebahagiaan yang berbeda-beda. Beberapa faktor utama tersebut adalah kesehatan, kekayaan, kepuasan hidup, moralitas, spiritualitas dan hubungan interpersonal (Chavan et al., 2017). Eddington & Shuman (2008) menjelaskan bahwa kebahagiaan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, pendidikan, kualitas pernikahan, kepuasan dalam pekerjaan, kesehatan, juga agama atau religiusitas individu.

Namun, banyak sekali tantangan yang perlu dihadapi individu untuk mencapai suatu kebahagiaan membuat individu tidak selalu merasakan kebahagiaan selama menjalani kehidupannya, tidak terkecuali mahasiswa. Individu selama menjalani perannya sebagai mahasiswa tidak luput dari berbagai tantangan dan masalah yang dapat mempengaruhi kebahagiaannya. Setiap individu memiliki caranya masing-masing untuk menghadapi tantangan atau masalah yang sedang ia hadapi. Ketika individu gagal melewati dan mengatasi tantangan atau masalah yang mereka hadapi, individu akan mengalami perubahan keadaan psikologis menjadi

perasaan tidak menyenangkan yang akan menyebabkan stress pada individu. Berdasarkan konsep umum, stress berpotensi untuk menghambat kebahagiaan individu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Schiffrin & Nelson (2010) menemukan terdapat suatu hubungan terbalik antara kebahagiaan dan stress, yaitu suatu kondisi dimana seorang individu akan merasakan tingkat kebahagiaan yang lebih rendah apabila individu tersebut memiliki tingkat stress yang tinggi. Chaplin (2006; dalam Lubis, 2019) juga menyatakan bahwa ketidakbahagiaan pada individu dapat menyebabkan berbagai dampak negatif yang lebih besar seperti stres, depresi, kecemasan, bahkan penyimpangan perilaku pada individu. Hal ini memperjelas bahwa stres dapat dikatakan sebagai suatu ancaman atau bayangan akibat dari ketidakbahagiaan yang menggerakkan, menyiagakan atau membuat aktif organisme (Suharsono & Anwar, 2020).

Selain itu, dunia perkuliahan secara tidak langsung menuntut seorang mahasiswa untuk melakukan berbagai hal ataupun kegiatan demi meningkatkan prestasi serta pengalaman selama menjalani masa perkuliahan tak jarang membuat para mahasiswa memiliki tingkat stress yang cukup tinggi. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Hicks & Heastie (2008), selama menjalani masa perkuliahan, mahasiswa akan dituntut untuk memiliki pemikiran yang kritis dan lebih tinggi, juga memiliki hidup yang mandiri, memiliki peran dalam masyarakat, dan tuntutan untuk selalu belajar akan membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stress. Boot, Donders, Vonk, dan Meijman (2009; dalam Ahmad et al., 2021) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa jika dibandingkan dengan kelompok masyarakat lainnya, mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang lebih tinggi, namun cenderung memilih untuk tidak meminta bantuan yang pada akhirnya berdampak pada kebahagiaan mahasiswa. Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya, diketahui bahwa ketidakmampuan individu dalam mengatasi tantangan atau masalahnya dapat mengakibatkan stress pada individu dan pada akhirnya kebahagiaan individu berisiko terdampak akan hal tersebut.

Jika individu memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah, hal tersebut akan mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupannya. Individu yang tidak merasa bahagia cenderung akan melakukan perilaku yang menyimpang (Setyowati et al., 2019). Hurlock (1997; dalam Jannah et al., 2019) mengungkapkan bahwa individu

dengan tingkat kebahagiaan yang rendah akan memiliki pikiran negatif mengenai dirinya sendiri, hal tersebut akan membuat penyesuaian dirinya menjadi hancur yang pada akhirnya akan mengganggu kepribadian dan kehidupan sosial individu. Seligman (2005; dalam Jannah et al., 2019) menyatakan bahwa individu yang kurang bahagia akan menjadi pribadi yang mudah curiga, tidak suka bersosialisasi, serta defensif dan hanya akan berfokus pada kebutuhan diri sendiri, yang merupakan salah satu karakteristik dari kesedihan. Pada akhirnya, individu akan mengalami kegagalan dalam melaksanakan tugas perkembangan, khususnya pada aspek pribadi dan sosialnya apabila hal tersebut terus berlanjut.

Penting bagi individu untuk menjaga dan meningkatkan kebahagiaannya. Kebahagiaan ini tidak hanya meliputi fenomena perasaan senang, baik atau luar biasa yang individu alami, melainkan juga meliputi hal-hal baik pada hidup individu secara keseluruhan seperti sosial, fisik, emosional dan psikologis pada individu (Froh, Bono & Emmons, 2010; dalam Lubis, 2019). Kebahagiaan perlu ditingkatkan, bukan hanya karena hal tersebut merupakan sesuatu yang baik, melainkan karena kebahagiaan merupakan investasi kesehatan masyarakat dan sosial yang bijaksana. Selain itu, dengan tercapainya versi terbaik dari diri sendiri, individu dapat berkontribusi untuk memperbaiki dunia di sekitar kita juga mencapai tingkat kepuasan dan kegembiraan otentik baru yang lebih bertahan lama.

Kebahagiaan merupakan hal dapat diciptakan dan diupayakan oleh individu. Dalam bukunya, Seligman (2002) menegaskan bahwa kebahagiaan dapat dipelajari dan dikembangkan. Seligman juga menyatakan bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk menyuntikkan kegembiraan sejati ke dalam hidup mereka. Salah satu faktor yang dapat membantu individu menciptakan kebahagiaannya sendiri adalah dengan mempraktikkan kebersyukuran yang merupakan salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan pada individu. Praktik kebersyukuran ini dapat diwujudkan dalam bentuk intervensi psikologi positif kebersyukuran (*gratitude*).

Kebersyukuran (*gratitude*) merupakan turunan kata dari bahasa latin '*gratia*' yang berarti menyukai, dan '*gratus*' yang memiliki arti memuji. Turunan kata ini dapat diartikan sebagai sesuatu yang perlu dilakukan dengan kebaikan, kemurahan hati, juga keinadahan dalam berbagi dan menerima (Emmons, 2004;

dalam Arief & Nur, 2015). Menurut Emmons & Shelton (2002; dalam Arief & Nur, 2015), kebersyukuran (*gratitude*) dapat didefinisikan sebagai bentuk dari apresiasi, rasa terima kasih, dan rasa takjub.

Kebersyukuran (*gratitude*) merupakan bentuk perilaku dan sikap batin yang penting karena, dengan adanya rasa syukur, emosi positif individu akan bangkit dan memicu adanya perubahan serta perkembangan positif yang luar biasa (Arifi, 2016). Individu yang mempraktikkan rasa syukur akan merasa puas dan damai. Individu yang sering mempraktikkan kebersyukuran akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi karena individu yang mempraktikkan kebersyukuran cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan juga lebih optimis jika dibandingkan dengan individu yang kurang mempraktikkan kebersyukuran. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Argyle (2001), kepuasan hidup merupakan salah satu aspek atau dimensi kebahagiaan pada individu. Wood, Froh, & Geraghty (2010; dalam Gabana et al., 2019) dalam studinya menyatakan bahwa kebersyukuran akan mendorong seseorang menjadi individu yang lebih memaknai dan puas akan kehidupannya. Oleh karena itu, mereka mengalami kebahagiaan (Chavan et al., 2017). Selain berhubungan dengan kebahagiaan, kebersyukuran (*gratitude*) juga berhubungan dengan emosi positif lainnya seperti kebanggaan dan juga harapan (Emmons & Shelton, 2002; dalam Jannah et al., 2019).

Berdasarkan studi sebelumnya dalam Santos Beni & Latipun (2019), dijelaskan bahwa kebahagiaan memiliki hubungan signifikan dengan kebersyukuran. Studi lainnya juga menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki kontribusi dalam kesehatan psikologis, kesejahteraan dan kebahagiaan, juga menurunkan emosi negatif pada individu. Memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan individu karena kebersyukuran dapat menguatkan hubungan antara *self-compassion* dan kebahagiaan. Neff, (2011; dalam Santos Beni & Latipun, 2019) berpendapat bahwa hal tersebut dapat terjadi karena jika seorang individu selalu merasa bersyukur, individu tersebut akan membentuk sebuah kepribadian dimana ia dapat memahami dan menerima segala hal dengan positif sehingga ia tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaannya.

Studi lainnya yang dilakukan oleh Watkins et al. (2003) menjelaskan bahwa intervensi kebersyukuran memiliki banyak manfaat baik untuk kesehatan fisik,

mental, dan sosial pada mahasiswa. Intervensi kebersyukuran dapat meningkatkan suasana hati dan mempromosikan kebahagiaan dengan meningkatkan pengalaman peristiwa positif. Oleh karena itu, dengan diterapkannya intervensi kebersyukuran, diharapkan dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk memastikan siswa merasa bersyukur meskipun menghadapi tantangan dari lingkungan yang penuh tekanan.

Kebersyukuran baik secara teoritis maupun menurut agama diketahui dapat meningkatkan emosi positif yang akan mengarahkan individu pada kebahagiaan. Dengan kata lain, kebersyukuran memiliki kaitan erat dengan kebahagiaan seseorang. Hal ini dapat dibuktikan melalui studi-studi terdahulu yang membahas mengenai kebersyukuran dan intervensi kebersyukuran. Namun, terdapat sebuah kemungkinan dimana individu kurang menyadari pengaruh dari praktik kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari. Pernyataan ini didukung dengan adanya sebuah studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa oleh Prabowo & Laksmiwati (2020) yang menyatakan bahwa 7 dari 15 mahasiswa memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah, dimana mahasiswa cenderung merasa tidak puas akan apa yang dimilikinya. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah kebahagiaan pada individu memiliki pengaruh dalam kelancaran dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan juga kelancaran dalam dunia perkuliahan. Maka dari itu, peneliti melihat adanya urgensi untuk melakukan modifikasi perilaku yang diwujudkan dalam bentuk intervensi untuk membuat individu lebih menyadari pengaruh dari kebersyukuran terhadap kebahagiaan individu.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa penelitian mengenai kebersyukuran dan kebahagiaan perlu dikaji lebih dalam. Oleh karena itu, penulis merumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh intervensi psikologi positif kebersyukuran terhadap kebahagiaan mahasiswa untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari intervensi kebersyukuran terhadap kebahagiaan mahasiswa di Indonesia.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, dapat diidentifikasi beberapa masalah dari penelitian ini, yaitu :

- Bagaimana gambaran kebahagiaan pada mahasiswa aktif di perguruan tinggi?
- Apakah intervensi psikologi positif kebersyukuran (*gratitude*) memiliki pengaruh kebahagiaan (*happiness*) pada mahasiswa?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi permasalahan penelitian ini sebatas dalam pengaruh intervensi psikologi positif kebersyukuran terhadap kebahagiaan mahasiswa.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh intervensi psikologi positif kebersyukuran (*gratitude*) terhadap kebahagiaan (*happiness*) pada mahasiswa?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi psikologi positif kebersyukuran (*gratitude*) terhadap kebahagiaan (*happiness*) pada mahasiswa.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, yang akan dipaparkan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis, yaitu memperluas informasi dan juga pengetahuan mengenai materi intervensi psikologi positif kebersyukuran

(*gratitude*) dan kebahagiaan (*happiness*), juga pengaruh dari dua variabel tersebut terhadap mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat praktis bagi mahasiswa dan universitas. Manfaat praktis penelitian ini bagi mahasiswa ialah, penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya terkait dengan pengaruh intervensi psikologi positif kebersyukuran (*gratitude*) terhadap kebahagiaan (*happiness*) pada mahasiswa. Manfaat praktis penelitian ini bagi universitas ialah, diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dan diimplementasikan oleh universitas kepada mahasiswanya.

