

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Emosi adalah luapan perasaan manusia, yang sangat memengaruhi dan memberikan warna kepada kehidupan mereka. Dua jenis emosi adalah emosi positif dan negatif. Kedua jenis ini dapat dirasakan oleh semua orang dan menggambarkan perasaan seperti takut, sedih, marah, ketidaksukaan, dan perasaan negatif lainnya (Seligman, 2005). Sebaliknya, emosi positif menggambarkan perasaan seperti kebahagiaan (Happiness). Sayangnya Indonesia memiliki tingkat kebahagiaan yang terbilang rendah, Indonesia berdasarkan laporan World Happiness Report berada pada urutan ke-87 dimana tentunya dari data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia kurang memiliki kebahagiaan (CNBC, 2022). Kebahagiaan sendiri memiliki efek positif pada manusia. Kebahagiaan sendiri adalah keadaan pikiran atau perasaan senang dan ketentraman dalam hidup yang bermakna untuk meningkatkan fungsi diri. Orang yang bahagia mengalami ketenangan dalam hidup mereka, yang membuat mereka merasa berharga bagi diri mereka sendiri dan orang lain (Maharani, 2015; Puspitorini, 2012).

Selama beberapa tahun terakhir, ada minat yang berkembang pada penelitian emosi positif dalam hal ini kebahagiaan yang termasuk dalam psikologi positif (Compton, 2005). Sebagaimana yang dijelaskan oleh Seligman dan Csikszentmihalyi (2000), Psikologi positif adalah studi ilmiah tentang fungsi manusia yang positif. Ini berkembang pada berbagai tingkat, seperti biologi, personal, relasi, kelembagaan, budaya, dan dimensi global hidup. Tujuannya adalah untuk menemukan dan meningkatkan kekuatan dan kebajikan manusia yang memungkinkan seseorang dan masyarakat untuk hidup dengan layak dan memungkinkan individu dan masyarakat

untuk berkembang. Menjadi fokus utama dalam psikologi positif (Snyder, C. R., & Lopez, 2007), konsep kebahagiaan telah banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya dan diakui memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Misalnya, kebahagiaan telah terbukti berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap penyakit, sehingga memprediksi kesehatan fisik dan bahkan umur panjang (Cohn, M. A., & Fredrickson, 2010; McNulty, J. K., & Fincham, 2012; Simmons, J. P., Nelson, L. D. & U, 2011)

Dengan munculnya psikologi positif penelitian secara ekstensif berfokus pada kekuatan dan kemampuan individu yang mengarah pada fungsi tertinggi manusia sebagai individu (*fully functioning person*) (Seligman, 2009). Dengan gerakan ini, fokus telah berubah dari sakit ke kesejahteraan. Para peneliti telah menyelidiki kekuatan yang berkontribusi pada pengembangan individu dan masyarakat. Perhatian yang cukup besar telah diberikan pada masalah kesehatan mental yang terjadi di kalangan mahasiswa dan akademisi di institusi pendidikan tinggi di seluruh dunia. Mahasiswa mengalami transisi dari masa remaja ke masa dewasa (Waters, 2011). Karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru, mereka cenderung menghadapi tekanan dan tantangan dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2015). Tekanan dan tantangan dalam hidup dimasa transisi menuju dewasa membawa beberapa permasalahan. Menurut Safitri, (2021) Pada usia dua puluh tahun, mereka mulai khawatir tentang dirinya sendiri, masa depan, dan lingkungan sosial mereka. Mereka akan mengalami masa ini sebagai transisi dari masa remaja, yang pada beberapa remaja dapat menyebabkan depresi. Depresi sendiri adalah keadaan di mana seseorang merasa sedih, hampa, dan putus asa karena berbagai masalah (Darmayanti, 2015; Dianovinina, 2018). Sejalan dengan pemikiran yang berfokus pada kekuatan dan kesejahteraan maka diperlukannya kemampuan untuk menghadapi tekanan dan tantangan untuk beradaptasi dalam lingkungan yang baru karenanya mahasiswa

perlu memiliki resiliensi.

Resiliensi/Ketahanan adalah salah satu konstruksi yang lebih sering dikaitkan dengan dukungan sosial dan kepuasan hidup. Salah satu definisi resiliensi adalah “kemampuan untuk beradaptasi dengan stres dan kesulitan” (Liu, Reed & Girard, 2017). Juga, ketahanan mengacu pada kualitas pribadi dan sumber daya sosial yang secara positif mempengaruhi hasil yang merugikan (Connor & Davidson, 2003). Individu yang resilien memiliki banyak karakteristik positif seperti optimisme, peningkatan diri, tahan banting, dan strategi koping adaptif dan mengalami lebih sedikit hasil psikologis yang merugikan seperti depresi, PTSD, dan gangguan psikologis lainnya (Yildirim & Tanriverdi, 2021).

Penelitian empiris telah menunjukkan bahwa resiliensi merupakan sumber psikologis penting yang dapat membantu menjaga kesejahteraan mereka yang menderita stres traumatis (Wolf et al., 2018; Yildirim, & Arslan, 2020). Orang yang tangguh dapat melindungi status psikososial dan kesehatan mental mereka saat menghadapi kesulitan hidup dengan mengurangi hasil buruk dari situasi stres (Arslan, & Yildirim, Wong, 2020; Liu, Chang, Wu, & Tsai, 2015; Yildirim, & Arslan, 2020). Penelitian sebelumnya telah melaporkan bahwa orang yang tangguh lebih cenderung menggunakan berbagai strategi koping dan mengalami emosi positif di samping menjadi optimis dan menggunakan humor untuk mengatasi situasi sulit (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003).

Dengan berbagai macam manfaat resiliensi penelitian ini menjadi penting untuk diteliti keterkaitan antara kebahagiaan dengan kemampuan resiliensi pada mahasiswa karena mahasiswa dalam masa transisi yang rentan untuk mengalami stress dari tekanan, transisi remaja menuju dewasa dan karena mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta adalah calon pendidik, dimana pendidik/guru harus memiliki 4 kompetensi

diantaranya adalah kepribadian dan sosial dimana guru sebagai seorang pribadi harus memiliki kepribadian yang stabil dalam hal ini tentunya berkaitan dengan mental yang sehat dan mental yang sehat dimulai dengan perasaan bahagia. Sebagai calon pendidik juga harus dapat melakukan adaptasi dengan berbagai lingkungan sosial untuk itu diperlukannya resiliensi.

Oleh karena itu peneliti membuat penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebahagiaan dan kemampuan resiliensi pada mahasiswa dengan judul penelitian “Hubungan Antara Perasaan Bahagia dan Kemampuan Resiliensi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) di Universitas Negeri Jakarta (UNJ)”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, penulis menemukan masalah berikut:

1. Tingkat kebahagiaan mahasiswa/masyarakat secara umum rendah
2. Resiliensi membantu mahasiswa dalam menghadapi situasi transisi yang sulit

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka batasan masalah pada penelitian ini berada pada hubungan antara kebahagiaan dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menempu kuliah sarjana satu pada FIP di Universitas Negeri Jakarta. Hal ini dikarenakan mahasiswa pada masa perkembangannya dimasa transisi remaja menuju dewasa cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi terutama pada lingkungan baru dan rentan untuk merasakan tekanan dan tantangan dalam berbagai aspek kehidupannya yang tentunya membawa permasalahan yang merupakan masa tersulit yang akan dialami dari proses peralihan dari masa remaja.

Penelitian ini membatasi pembahasan pada gambaran tingkat kebahagiaan mahasiswa, gambaran tingkat resiliensi mahasiswa, dan hubungan antara kebahagiaan dengan resiliensi pada mahasiswa FIP di UNJ.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara perasaan kebahagiaan (*happiness*) dengan kemampuan resiliensi mahasiswa FIP di UNJ?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui hubungan antara perasaan bahagia (*happiness*) dengan kemampuan resiliensi mahasiswa FIP di UNJ”.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat antara lain:

##### **1. Manfaat Teoritik**

Penelitian ini diharapkan akan menambah referensi dan pengetahuan psikologi, khususnya psikologi positif, tentang bagaimana kebahagiaan mempengaruhi kemampuan resiliensi mahasiswa.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi mahasiswa**

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan baru bagi mahasiswa yang sedang menghadapi situasi transisi yang sulit, agar mereka bisa mengembangkan kemampuan resiliensi melalui kebahagiaan.

b. Bagi peneliti lainnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu dijadikan dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan kebahagiaan (*happiness*).

