

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada dalam masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Masa remaja berakhir ketika seorang anak menginjak usia 18 tahun, yang kemudian melanjutkan menuju tahap perkembangan selanjutnya, yakni masa dewasa. Umumnya, mahasiswa menginjak bangku perkuliahan saat usia 18 tahun. Masa dewasa menurut Hurlock (2011) dibagi menjadi 3 tahapan yakni masa dewasa dini (18-sekitar 40 tahun), masa dewasa madya (sekitar 40-60 tahun), serta masa dewasa lanjut atau usia lanjut (60 tahun-akhir hayat). Sementara itu, menurut Santrock (2012) mahasiswa termasuk dalam usia dewasa awal, yakni tergolong dalam usia akhir belasan tahun sampai usia tiga puluhan (Santrock, 2012). Secara lebih spesifik, mahasiswa termasuk dalam masa transisi remaja ke dewasa atau biasa disebut masa beranjak dewasa (*emerging adulthood*), rentang usia untuk masa transisi ini adalah 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2012).

Santrok (2012) menyatakan bahwa ada dua kriteria pada kategori remaja akhir dan dewasa awal yaitu memiliki kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Arnett (dalam Santrock, 2012) mengungkapkan beberapa ciri individu yang sedang dalam masa beranjak dewasa yakni mengalami ketidakstabilan dalam kehidupan dan memiliki berbagai kemungkinan dalam hidupnya. Pada masa ini, mahasiswa akan dihadapkan dengan dunia baru dan

masalah-masalah baru yang mengikutinya terkait dengan perubahan tanggung jawab, mulai meninggalkan rumah dan tidak sepenuhnya tergantung pada orang tua. Menurut Santrock (2012) masa transisi dari siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) ke mahasiswa ini dapat menyebabkan stress, depresi, merasa tidak punya harapan, dan kelelahan karena berbagai perubahan yang terjadi.

Berdasarkan PP No. 30 Tahun 1990, mahasiswa didefinisikan sebagai peserta didik yang belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa memiliki tanggungan yang berat sebab dalam pemakaian kata sebelum “Siswa” terdapat kata “Maha” yang memiliki arti amat yang teramat (KBBI). Sementara itu, Sarwono (dalam Kurniawati & baroroh 2016) mendefinisikan mahasiswa sebagai orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Lebih lanjut, Hartaji (dalam Sholichah, Paulana & Fitriya 2019) menganggap mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

Data di PDDikti (Pangkalan Data Pendidikan Tinggi) menunjukkan mahasiswa di Indonesia sendiri berjumlah 9.123.560 orang yang tersebar di 4.603 perguruan tinggi di Indonesia. Mahasiswa merupakan peserta didik yang belajar di perguruan tinggi yang diharapkan dapat memperbaiki masa depan bangsa sehingga banyak mahasiswa yang ingin mendapatkan pendidikan dengan fasilitas yang terbaik (Sulistiawan, Situmorang, Ariska, & Muslimah, 2014). Mahasiswa adalah kelompok yang rentan terhadap gangguan psikologis (Bruffaerts et al., 2018;

Saleem & Mahmood, 2013; Triwahyuni & Prasetio, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Indirasari (dalam Wulandari, 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan emosi negatif yang tinggi. Kecenderungan tersebut membuat mahasiswa rentan terhadap kecemasan, depresi, dan rasa stres yang dapat mengganggu kesehatan mental.

Lebih lanjut, Oriza (dalam Wulandari, 2021) menganggap ketika mahasiswa memiliki energi negatif yang cukup tinggi akan mempengaruhi well-being dan kesehatan mentalnya. Hal ini disebabkan oleh masa transisi yang tengah dialami mahasiswa dari masa remaja ke masa dewasa. Pada masa ini, mahasiswa dituntut harus mampu beradaptasi dengan kebebasan yang baru dimilikinya di masa kuliah dan perubahan kondisi sosial yang mereka temui. Kondisi ini memungkinkan dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan pada mahasiswa karena sehat mental merupakan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar dan orang lain secara efektif sehingga akan mencapai kebahagiaan yang maksimum (Wiramihardja, 2015).

Menurut Carr (dalam Bestari, 2015) kebahagiaan didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis yang positif, kondisi ini ditandai dengan tingginya derajat kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya derajat afek negatif. Hal ini berarti, individu yang bahagia dapat melakukan penerimaan terhadap dirinya sendiri dengan baik. Sedangkan menurut Puspitorini (2012), kebahagiaan merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan senang dan tentramnya hidup secara lahir dan batin untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Sementara itu, menurut Hill dan Argyle (2002) aspek kebahagiaan terdiri dari kepuasan terhadap hidup (*satisfaction*

with life), efikasi (*efficacy*), ramah dan memiliki empati (*sociability/empathy*), pola pikir yang positif (*positive outlook*), kesejahteraan (*well-being*), riang dan ceria (*cheerfulness*), dan harga diri yang positif (*positive self-esteem*).

Pemberitaan mengenai kasus-kasus mahasiswa bunuh diri selama beberapa tahun terakhir, cenderung memperkuat keyakinan bahwa periode pertumbuhan ini merupakan suatu periode yang di dalamnya penuh dengan ketidakbahagiaan (Hurlock, 2011). Lebih lanjut, Hurlock (2011) juga menyebutkan bahwa ketidakbahagiaan mampu menimbulkan buruknya penyesuaian diri baik secara sosial maupun pribadi. Selain itu, Erlina (2021) menyebutkan bahwa ketidakbahagiaan dapat menyebabkan masalah dalam penyesuaian diri, masalah kesehatan mental, performa akademik menurun, dan hubungan sosial memburuk. Hurlock (2011) menambahkan bahwa, jika remaja berhasil mengatasi masalah yang dihadapi dan juga percaya dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah tanpa bantuan orang dewasa semakin meningkat, maka periode tidak bahagia semakin lama akan semakin menurun. Kebahagiaan yang lebih besar merupakan suatu ciri dari akhir masa remaja. Ketika remaja mampu untuk realistis mengenai derajat penerimaan yang dicapai, merasa puas dengan orang-orang yang menerimanya, dan menunjukkan kasih sayang kepada orang-orang tersebut, maka kemungkinan untuk merasa bahagia akan semakin meningkat.

Berdasarkan Indeks Kebahagiaan Indonesia tahun 2021, dari skala 0-100 Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) berada pada nilai 71,49 (BPS, 2021). Kebahagiaan penduduk yang tinggal di wilayah perkotaan cenderung lebih tinggi (71,73%) dibandingkan dengan penduduk yang tinggal di wilayah pedesaan

(71,17%). Sementara itu kebahagiaan penduduk berjenis kelamin laki-laki sedikit lebih tinggi (71,96%) dibandingkan dengan penduduk berjenis kelamin perempuan (71,04%). Penduduk yang sudah menikah memiliki indeks kebahagiaan yang lebih tinggi (72,1%) dibandingkan penduduk dengan status perkawinan lainnya. Pada penduduk yang memiliki rentang usia 25 hingga 50 tahun memiliki indeks kebahagiaan yang tinggi (72,39%) dibandingkan dengan rentang usia lainnya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Maharani (2015) menunjukkan bahwa, tingkat kebahagiaan (happiness) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY berada pada kategori sedang dengan persentase 57,7% atau sejumlah 119 mahasiswa. Dilihat dari aspek afektif, kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY memiliki kategori sedang yaitu 126 mahasiswa atau 61,2% yang terdiri dari 45 (21,8%) mahasiswa laki-laki dan 81 (39,3%) mahasiswa perempuan. Sedangkan berdasarkan aspek kognitif, memiliki kategori sedang, yaitu sebanyak 38 mahasiswa laki-laki atau 18% dan 73 mahasiswa perempuan atau 35%. Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdulloh (2018) bahwa menunjukkan kebahagiaan mahasiswa psikologi angkatan 2017 pada kategori tinggi sebesar 50,5% dan kategori rendah sebesar 49,5%. Dilihat dari dimensi afeksi menunjukkan kategori kebahagiaan tinggi 50,5% dan dimensi kepuasan hidup 51,5% kategori kebahagiaan tinggi. Sedangkan dilihat dari jenis kelamin menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kebahagiaan laki-laki dan perempuan dengan nilai signifikansi 0,009. Jika dilihat dari usia mahasiswa yang berusia 20 sampai 24 lebih bahagia dengan 55%. Sedangkan berdasarkan geografis mahasiswa yang memiliki kategori kebahagiaan tinggi adalah luar Jawa dengan 59%.

Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hermawan (2016) menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami ketidakbahagian selama proses pengerjaan skripsi hingga merasa stres yaitu 17,1% mengalami stres rendah, 51,2 % mengalami stres sedang, dan 31,7% mengalami stres tinggi. Dari data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami ketidakbahagian menjalani kehidupannya yang ditandai dengan rasa sedih, tertekan, dan stres menghadapinya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rayan (2020) menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi, hal ini dikarenakan mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan situasi baru yang terjadi. Selain itu, penurunan kebahagiaan juga disebabkan oleh kecemasan, kesepian, kejenuhan, serta hoax yang berlebaran di internet.

Sejalan dengan data yang sudah dijelaskan sebelumnya, hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 14 – 16 April 2022 secara online melalui WhatsApp kepada 7 subjek yang berstatus sebagai mahasiswa di Yogyakarta menunjukkan adanya ketidakbahagian pada mahasiswa. Berdasarkan wawancara tersebut, 5 dari 7 subjek merasa kurang bahagia, sementara 2 mahasiswa lainnya merasa bahagia. 5 subjek yang merasa kurang bahagia menganggap bahwa rasa kurang bahagianya berasal dari banyaknya tugas yang menumpuk, kegiatan yang terlalu monoton, tertekan oleh keadaan, belum tercapainya tujuan hidup, serta khawatir akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan. Sementara itu, salah satu subjek yang merasa bahagia berpendapat rasa bahagianya dikarenakan memiliki keluarga yang masih utuh, teman yang suportif, dan hubungan yang baik kepada orang sekitar.

Sedangkan satu lainnya yang merasa bahagia, menganggap bahwa bahwa rasa bahagia dapat diciptakan oleh diri sendiri dengan cara mensyukuri segala hal yang dimiliki.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek merasa kurang dalam menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan menurut subjek adalah diri sendiri, keluarga, teman dekat, lingkungan, agama, serta hewan peliharaan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Seligman (2005) yang mengungkapkan bahwa terdapat 2 faktor-faktor kebahagiaan yakni faktor internal (dari dalam diri individu) dan faktor eksternal eksternal (dari luar individu). Adapun faktor internal meliputi kepuasan masa lalu, optimis terhadap masa depan, serta kebahagiaan masa sekarang. Sedangkan faktor eksternal meliputi uang, pernikahan, kehidupan sosial, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama).

Seligman (dalam Lewi & Sudarji, 2017) yang menyebutkan bahwa, kebahagiaan dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari uang, pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, gender, dan agama. Sedangkan faktor internal terdiri dari masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Masa lalu berkaitan dengan rasa tenang, puas, dan bangga mengenai kehidupan yang dilalui. Masa sekarang berkaitan dengan rasa senang mengenai aktivitas yang dijalani, sedangkan masa depan berkaitan dengan rasa optimis, kepercayaan diri, serta harapan dan keyakinan. Sementara itu, Csikszentmihalyi dan Hunter (dalam Ben-zur, 2003; Martin, 2011; Laoheng, Hidayah & Mujidin, 2021) menyebutkan bahwa, faktor pembentuk

kebahagiaan berasal dari berbagai sumber antara lain harapan, optimisme, aliran, penguasaan, pengungkapan rasa syukur, maaf dan hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian Arief dan Habibah (2015) ada perbedaan tingkat kebahagiaan antara sebelum dengan sesudah mempraktikkan strategi aktivitas (bersyukur dan optimis). Hal ini membuktikan bahwa, optimis memiliki pengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan mahasiswa. Optimisme merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan. Segerstrom, (dalam Ghufon & Risnawita, 2017) menyebutkan bahwa optimisme merupakan suatu cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Cara berpikir yang positif sangat berkaitan dengan kebahagiaan. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Suyasa (dalam Yunita, 2019) yang menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan suatu keadaan individu yang berada dalam kondisi well-being. Kebahagiaan digambarkan sebagai perasaan yang senang atau puas, perasaan bermakna, memiliki tujuan hidup dan harapan.

Lopez dan Snyder (dalam Ghufon & Risnawita, 2017) mendefinisikan optimisme sebagai suatu harapan yang ada dalam diri individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kebaikan. Segerstrom, Carver dan Scheier (dalam Syarafina, Nurdibyanandaru, & Hendriani, 2019) menyebutkan bahwa, optimisme merupakan pengharapan seseorang untuk hasil yang baik pada berbagai hal bahkan pada hal yang sulit. Sementara itu, Lench (dalam Prayogi, 2020) mengartikan optimisme sebagai memegang harapan positif tentang masa depan, sehingga individu dapat mengharapkan peristiwa positif akan terjadi dan peristiwa negatif tidak akan terjadi.

McGinnis (1995) mengungkapkan, terdapat 12 ciri optimisme yakni, jarang merasa terkejut ketika ada kesulitan, mencari pemecahan sebagian permasalahan, yakin memiliki pengendalian untuk masa depan, tidak menutup kemungkinan adanya pembaharuan secara teratur, mampu menghalau pikiran negatif, mampu meningkatkan kekuatan apresiasi, mampu menggunakan imajinasi, selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia, yakin memiliki kemampuan yang tidak terbatas, membina banyak cinta dan kasih sayang dalam kehidupan, sering bertukar berita baik, menerima segala sesuatu yang tidak bisa diubah. Setiap individu diharapkan memiliki sikap yang optimis, karena dengan memiliki sikap optimis individu dapat lebih menciptakan energi yang positif dalam kehidupannya. Ketika energi positif muncul, akan membuat individu memiliki lingkungan kehidupan yang positif pula. Dengan energi-energi positif, individu diharapkan memiliki pemikiran yang lebih positif sehingga akan meningkatkan kebahagiaan.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan Nandini (2017) menunjukkan hasil bahwa optimisme memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap kebahagiaan pada karyawan dengan sumbangan relatif sebesar 73,5% dan sisanya 26,5% merupakan faktor lain diluar penelitian. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Fitriah (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara optimisme dengan kebahagiaan individu pada usia dewasa awal. Hal ini menunjukkan optimisme berkaitan erat dengan kebahagiaan seseorang.

Scheier dan Carver (dalam Situmorang 2018) menyebutkan bahwa, rasa optimis yang selalu ditanamkan dalam diri individu akan membuat tingkat kebahagiaan subjektif tinggi pada saat menghadapi tekanan. Lebih lanjut, menurut

Situmorang (dalam Situmorang 2018) individu yang optimis cenderung memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah, mencari dukungan sosial, serta berpikir positif ketika menghadapi situasi sulit.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan, yaitu: “Apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan pada mahasiswa?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi pada umumnya dan psikologi klinis pada khususnya mengenai hubungan antara optimisme dengan kebahagiaan pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Memberikan masukan kepada masyarakat, khususnya mahasiswa agar lebih meningkatkan kebahagiaan melalui sikap optimis, dengan cara selalu melihat sesuatu dari sisi positif yang juga memiliki dampak positif pada diri sendiri. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.