

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa merupakan sebutan dari peserta didik yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa tidak masuk dalam bagian dari fase remaja maupun dewasa, mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang berada pada masa akhir studi (Smolak dalam Awaliyah & Listiyandini, 2017). Pada masa akhir studi, mahasiswa diwajibkan untuk membuat tugas akhir seperti skripsi bagi mahasiswa S1, tesis bagi mahasiswa S2, dan disertasi bagi mahasiswa S3 yang bertujuan menjadi syarat kelulusan dan harus diselesaikan dalam waktu yang ditentukan Ayu dan Nuryanti (2021). Namun, pada penelitian ini akan fokus pada perilaku mahasiswa tingkat akhir di jenjang S1. Menurut Abdullah, Sarirah & Lestari (2017), mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami bermacam-macam rintangan ketika mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian Ayu dan Nuryanti (2021), permasalahan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir adalah bingung mencari referensi, kesulitan merangkai kalimat dan sulit mengerti tujuan yang dikatakan oleh dosen dan menerjemahkan jurnal internasional. Sedangkan, pada penelitian Machmud (2016), tantangan dan kesulitan berupa kebingungan mahasiswa dalam memilih judul, menghadapi persepsi yang buruk terhadap skripsi, kesulitan mengolah data, dan kesulitan mencari teori yang sesuai dengan penelitian. Hal serupa ditambahkan oleh hasil penelitian Pratiwi dan Kusdiyati (2017), bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir memandang skripsi sebagai kesulitan, dengan begitu mahasiswa melakukan

perilaku prokrastinasi untuk menghindari pengerjaan skripsi agar mendapatkan rasa aman dari ancaman. Pratiwi dalam Theresia (2022) mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan hal tersebut, pada akhirnya merasa kurang bahagia dan tidak puas dalam hidupnya.

Ketika mahasiswa atau seseorang tidak merasa bahagia dapat menurunkan produktivitas dan membuatnya pesimis akan keberhasilan menurut Lyumbormisky, Bohrm, Kasri & Zehm (2011). Sedangkan menurut Diener dan Seligman dalam (Theresia, 2022) mahasiswa yang tidak bahagia cenderung merasa tidak puas terhadap keluarga, hubungan sosial dan dirinya sendiri.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Burhan, Asri & Firdaus (2022), ditemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih banyak merasa tidak bahagia, dikarenakan dalam pengerjaan skripsi mahasiswa kurang mampu dan terampil dalam mengatasi hambatan, kesukaran dan tuntutan. Hal tersebut merupakan fakta, bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi lebih banyak mengalami tantangan dalam berbagai hal sehingga menyebabkan perasaan tidak bahagia. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Diener & Seligman (2002), ketika mahasiswa merasakan ketidakbahagiaan dikarenakan cemas, sedih khawatir, merasakan ketidakpuasan dengan keluarga, hubungan sosial maupun dengan diri sendiri maka hal tersebut berkaitan dengan afek negatif.

Kebahagiaan dapat membantu mahasiswa melakukan pengelolaan kemampuan diri guna berinteraksi dengan lingkungan dan sebagai upaya mencapai kepribadian yang sehat untuk mendukung pemenuhan tugas perkembangannya

pada penelitian Maharani (2015). Ketika mahasiswa memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi akan menunjukkan fungsi yang baik pada aspek interpersonal, mampu berpikir positif, memiliki motivasi yang tinggi, memiliki sedikit kemungkinan untuk berpikir buruk kepada orang lain dan mudah menerima kritikan serta keadaan lingkungan yang berada sekitarnya menurut Oishi, Kesebir & Diener (2011). Sehingga, dapat disimpulkan mahasiswa tingkat akhir diharapkan mencapai kebahagiaan yang menjalankan fungsi dan tugas perkembangan dengan baik.

Berdasarkan penelitian Seligman (2005), kebahagiaan merupakan suatu konsep mengarah pada emosi positif yang dirasakan. Menurut Diener dkk. (1999), menyatakan bahwa kebahagiaan ataupun kesejahteraan subjektif dapat dilihat dari adanya emosi yang menyenangkan, emosi yang tidak menyenangkan, kepuasan hidup secara umum dan kepuasan pada ranah tertentu. Sedangkan, menurut Veenhoven (2005), bahwa kebahagiaan adalah perasaan suka, senang, gembira yang dirasakan oleh individu dan sumber penyebab munculnya kebahagiaan bagi setiap individu berbeda-beda.

Berdasarkan pernyataan Seligman (2005), terdapat tiga aspek dari kebahagiaan, yaitu (1) kepuasan akan masa lalu yaitu, memaafkan semua kejadian yang kurang menyenangkan bahkan kejadian menyedihkan yang terjadi di masa lalu. (2) optimis akan masa depan, yaitu memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika individu dilanda masalah. (3) kebahagiaan masa sekarang yaitu kebahagiaan yang dirasakan oleh individu tentang kenikmatan dan kepuasan saat ini

Pada hasil penelitian Maharani (2015), tingkat kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Yogyakarta berada di kategori sedang dengan persentase 57,7%. Berdasarkan penelitian yang mengarah pada hubungan kebahagiaan mahasiswa tingkat akhir oleh Prasetya (2020), mengambil data dari 100 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi sebagai subjek dalam penelitiannya. Hasil penelitian terbagi menjadi tiga kategori yaitu kebahagiaan 10 mahasiswa berada pada kategori rendah, 83 mahasiswa pada kategori sedang dan 7 mahasiswa berada pada kategori tinggi, dilihat secara keseluruhan kebahagiaan pada mahasiswa berada pada kategori sedang.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti melalui wawancara pada tanggal 13 dan 14 April 2023 melalui media sosial dengan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan beberapa mahasiswa universitas lainnya yang berada di Indonesia. Pada studi pendahuluan, 10 mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa S1 tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, proses wawancara melibatkan teori dari aspek kebahagiaan yang dijelaskan oleh Seligman (2005), bahwa kebahagiaan terdiri dari berbagai aspek dalam kehidupan. Pada aspek pertama mengenai kepuasan masa lalu, 6 subjek menyatakan ketidakpuasan terhadap masa lalu mengenai awal pengerjaan skripsi seperti kesulitan menemukan fokus studi untuk skripsi.

Aspek kedua adalah optimisme terhadap masa depan dalam pengerjaan skripsi sebagai tugas akhir yang menjadi tanggung jawab mahasiswa tingkat akhir. Hasilnya adalah 4 subjek tidak optimis terhadap target yang ditetapkan dalam penyelesaian skripsi, 4 subjek optimis dan sudah membuat rencana dalam

pengerjaan skripsi dan sisanya memilih untuk mengikuti arus. Aspek terakhir adalah kebahagiaan di masa sekarang dalam proses mengerjakan skripsi. Hasilnya adalah 7 subjek menyatakan perasaannya yang sedang dirasakan saat ini karena proses pengerjaan skripsi yaitu, lelah, tertekan, cemas dan takut, emosi tersebut muncul karena beberapa hambatan dimana memiliki keseluruhan jawaban sama yaitu sulit mencari referensi yang diinginkan dan tepat serta kesulitan menggunakan jurnal bahasa asing. Dari hasil studi pendahuluan peneliti ingin memfokuskan subjek yang berada di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dimana dari hasil diatas bisa disimpulkan semua mahasiswa semester akhir yang berada di beberapa universitas mengalami hal yang sama seperti mahasiswa yang berada di Universitas Mercu Buana Yogyakarta yaitu adanya perasaan kurang bahagia. Selain itu, peneliti memiliki akses yang lebih mudah untuk melakukan pengambilan data yang berada di lingkungan Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Kebahagiaan memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu, uang, pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, agama atau tingkat religiusitas, hal ini merupakan hasil penelitian Seligman (2005). Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan tersebut, peneliti memilih faktor kehidupan sosial sebagai variabel bebas dalam penelitian ini. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Theresia (2022), bahwa semakin tinggi kualitas persahabatan yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, maka akan semakin tinggi *subjective well being* mahasiswa tingkat akhir. Hal ini didukung pada penelitian lain yang menyatakan individu yang merasa bahagia adalah individu yang merasa

puas dengan hubungan persahabatannya dimana pertemanan tersebut memiliki kualitas persahabatan yang lebih tinggi (Hartup & Steven dalam Sandjojo, 2017).

Kualitas persahabatan adalah adanya perilaku atau tindakan timbal balik yang dirasakan oleh individu dalam hubungan persahabatan, adanya sikap menerima secara keseluruhan dari masing-masing individu, memiliki informasi yang lengkap tentang berapa banyak hal-hal yang berhubungan dengan individu tersebut menurut Parker & Asher (1983). Sedangkan, pada penelitian Aboud & Mendelson (1998), menyatakan bahwa kualitas persahabatan dapat diartikan sejauh mana kebutuhan sosial individu yang termasuk didalamnya hubungan pertemanan, bantuan rasa aman secara emosional, pengakuan diri dan hubungan yang dapat diandalkan terpenuhi. Selain itu, Hartup dan Steven (1999) mengungkapkan kualitas persahabatan adalah suatu hubungan yang didalamnya terdapat adanya dukungan dan konflik.

Mendelson & Aboud (2012), mengemukakan terdapat 6 aspek dalam kualitas persahabatan yaitu, (1) pertemanan yang menstimulasi merupakan fungsi utama dari persahabatan. (2) pertolongan yaitu mengarah sejauh mana individu yang berada pada relasi persahabatan saling memberikan arahan. (3) intimasi mengarah pada kemampuan individu untuk peka terhadap kondisi dan kebutuhan sahabatnya. (4) kualitas hubungan yang dapat diandalkan ditandai dengan kesediaan dan kemauan satu sama lain. (5) validasi diri dimana hubungan berupaya untuk saling meyakinkan, menyetujui, mendukung, dan mendengarkan. (6) rasa aman secara emosional dimana sahabat dapat saling memberikan rasa aman terhadap suatu hal yang baru ataupun mengancam.

Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kebahagiaan seseorang bisa dipengaruhi oleh kualitas persahabatan. Menurut hasil penelitian dari Hartup dan Steven dalam Sandjojo (2017), menyatakan individu yang merasa bahagia adalah individu yang merasa puas dengan hubungan persahabatannya dimana pertemanan tersebut memiliki kualitas persahabatan yang lebih tinggi. Sedangkan menurut Diener dalam Lyubormirsky (2005), salah satu sumber yang penting dari kebahagiaan yaitu adanya hubungan pribadi seperti persahabatan, pernikahan, keintiman dan adanya dukungan sosial.

Selain itu pada penelitian lain yang dikemukakan oleh Sandjojo (2017), pada hasil penelitiannya dimana semakin tinggi kualitas persahabatan maka semakin tinggi juga kebahagiaan pada remaja urban. Pada hasil penelitian lain menurut Hapsari & Scholichah (2022), menyatakan semakin tinggi kualitas persahabatan dan harga diri maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan pada mahasiswa. Sumbangan efektif kualitas persahabatan dan harga diri sebesar 31,1% dan kualitas persahabatan berpengaruh sebesar 12,57% terhadap kebahagiaan mahasiswa.

Penelitian ini fokus terhadap faktor kualitas persahabatan yang mampu untuk mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Merujuk pada studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dari 6 universitas di Indonesia menunjukkan aspek ketidak bahagiaan karena mengutarakan emosi negatif dan mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi berdasarkan teori aspek kebahagiaan Seligman (2005). Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kualitas

persahabatan dan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY).

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### 1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY).

### 2. Manfaat penelitian

#### a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam ilmu psikologi pada kajian kualitas persahabatan dan kebahagiaan serta menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan variabel tersebut.

#### b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis kepada mahasiswa untuk selalu meningkatkan kualitas persahabatan sehingga kebahagiaan bisa terus meningkat. Selain itu, dapat digunakan oleh UMBY sebagai acuan untuk menilai karakter mahasiswa dan meningkatkan layanan konseling psikologis terutama untuk mahasiswa tingkat akhir.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kebahagiaan**

##### **1. Definisi Kebahagiaan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata bahagia yaitu keadaan atau perasaan yang tenang dan senang bisa diartikan dengan terbebasnya individu dari hal yang menyulitkan. Menurut Seligmen (2005), kebahagiaan hidup merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Sedangkan, menurut Diener (1999), kebahagiaan didefinisikan sebagai perasaan positif yang sering muncul, kepuasan hidup yang tinggi dan jarang memunculkan perasaan negatif.

Kebahagiaan muncul ketika kebutuhan dan harapan terpenuhi, karena kebutuhan dan harapan setiap individu berbeda-beda (Hurlock, 1980). Maka kebahagiaan dianggap sebagai sesuatu yang bersifat relative, bergantung pada latar belakang budaya, jenis kelamin serta periode dalam setiap rentang kehidupan. Selain itu, menurut Veenhoven (2005), mengatakan bahwa kebahagiaan adalah perasaan suka, senang, gembira yang dirasakan oleh individu dan sumber penyebab munculnya kebahagiaan bagi setiap individu berbeda-beda.

Pada penelitian ini, peneliti fokus pada aspek teori dari Seligman (2005) dan Diener (1999), menurut peneliti kebahagiaan adalah dimana seseorang merasa puas terhadap hidupnya, merasakan emosi positif lebih banyak dan meminimalisir merasakan emosi negatif.

## **2. Aspek-Aspek Kebahagiaan**

Aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005), mengklasifikasikan kebahagiaan menjadi 3 aspek yaitu :

### **a. Kepuasan terhadap masa lalu**

Kepuasan akan masa lalu yaitu penerimaan atau kepuasan, ketenangan dan memaafkan, segala emosi yang ada, dimana seutuhnya ditentukan oleh pikiran seseorang tentang masa lalunya. Emosi positif tentang masa lalu mencakup kelegaan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian.

### **b. Optimisme terhadap masa depan**

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) optimisme adalah keyakinan atas segala sesuatu dari hal yang baik, menyenangkan dan selalu memiliki sikap harapan baik atau berkaitan dengan emosi positif yang mencakup perasaan optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan dan kepercayaan diri

### **c. Kebahagiaan pada masa sekarang**

Kebahagiaan pada masa sekarang berbeda dengan kebahagiaan masa lalu dan masa depan hal ini berkaitan dengan emosi positif yang mencakup kenikmatan dan gratifikasi.