

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi baik itu tingkat institut, universitas, akademik maupun politeknik. Mahasiswa akan mengalami tahapan perkembangan dan tahapan tersebut memiliki tugas yang harus dipenuhi. Tahapan tersebut muncul karena adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, seperti fisik, fisiologis, dan sosial (Hulukati dan Moh, 2018). Hidayat (dalam Abdullah dkk, 2023) mengemukakan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa terkait dengan perkembangan yang dialami, dimana sumber masalah yang dimiliki oleh mahasiswa disebabkan oleh: (1) Perubahan fisik, yang akan menyebabkan khawatir tentang penampilan fisik seseorang yang mungkin bermanifestasi sebagai konsep diri negatif dan harga diri rendah hingga mampu menimbulkan ketidakpuasan terhadap kondisi fisik yang dialami. (2) Siswa harus mampu beradaptasi dengan perubahan sosial, yang mencakup tugas-tugas baru di luar keluarga, meningkatnya tekanan teman sebaya, modifikasi perilaku sosial, kelompok sosial baru, dan standar penerimaan dan penolakan yang berubah. (3) Perubahan kognitif, mahasiswa yang harusnya telah mampu memakai penalaran ilmiah dan pemikiran abstrak dalam memecahkan masalah yang kompleks serta mampu melihat dari perspektif yang berbeda pada kenyataannya belum bisa

tercapai. (4) Perubahan emosi yang dikibatkan beradaptasi dengan pola perilaku baru dan harapan masyarakat.

Emosi adalah keadaan yang muncul dari situasi tertentu dan emosi cenderung muncul sehubungan dengan perilaku yang mengarah (*approach*), menghindari (*avoidance*) terhadap sesuatu dan perilaku tersebut sering kali disertai dengan perubahan ekspresi fisik sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi (Fitriana, 2018). Chaplin (dalam Zulkarnain, 2018) menjelaskan bahwa emosi lebih intens dari pada perasaan sehingga perubahan fisik yang disebabkan oleh emosi akan terlihat jelas dibandingkan dengan perasaan. Santrock (dalam Erlita dan Zainal, 2020) menyampaikan bahwa emosi ditampilkan dalam bentuk perilaku yang mengungkap rasa nyaman atau tidak nyaman seseorang terhadap interaksi atau situasi yang dialami. Menurut Seligman (dalam Dahlia, 2022) emosi terbagi menjadi dua, yaitu: pertama emosi negatif seperti rasa sedih, marah, takut, tidak suka dan perasaan negatif lainnya sedangkan emosi positif seperti rasa senang atau bahagia, semangat, tenang dan lain sebagainya. Kebahagiaan sebagai salah satu bentuk dari emosi positif adalah perasaan dan aktivitas positif tanpa adanya unsur paksaan terhadap rasa senang, tentram dan damai.

Menurut Seligman (dalam Ardani dan Istiqomah, 2020) *happiness* adalah sebuah konsep yang mengacu pada keadaan emosi yang positif pada individu serta keterlibatan aktivitas-aktivitas positif yang disukai individu. Seligman (dalam Aritonang dan Siswati, 2020) juga berpendapat bahwa suatu hubungan yang positif terbentuk dari emosi positif salah satunya *happiness*. Salah satu aspek

happiness yaitu emosi positif sebagai perasaan individu yang merasa senang, sukacita, dan nyaman serta dirasakan sendiri oleh individu. Seligman (dalam Ardani dan Istiqomah, 2020) mengkalsifikasikan emosi positif menjadi tiga kategori yaitu pertama berhubungan dengan masa lalu yang mencakup kepuasan, pemenuhan, kebanggan dan ketenangan. Kedua yaitu berhubungan dengan masa kini atau sekarang adalah kesenangan. Pada kontras yang lebih tinggi kesenangan berasal dari kegiatan yang lebih kompleks dan mencakup perasaan seperti kebahagiaan. Terakhir, emosi yang terkait dengan masa depan yang mencakup optimis, harapan, keyakinan, pemenuhan, kebanggan dan ketenangan.

Menurut Veenhoven (dalam Sari, 2020) kebahagiaan didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang mengevaluasi kualitas keseluruhan hidupnya secara positif. Selain itu kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang positif, ditandai dengan tingginya tingkat kepuasan hidup dan emosi positif serta rendahnya tingkat emosi negatif (Khairullah dkk, 2021).

Setiap individu tentunya menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya yang mana hal ini ditandai dengan kepuasan pada keadaan pikiran atau perasaan. Menurut Lopez dan Synder (dalam Ardani dan Istiqomah, 2020) menyampaikan kebahagiaan merupakan kondisi emosi positif yang secara subjektif didefinisikan oleh setiap orang. Argley (dalam Prabowo dan Hermain, 2020) menyampaikan bahwa sebagian orang berpendapat memiliki harta yang melimpah merupakan tolak ukur dalam kebahagiaan, tetapi bagi sebagian lainnya memiliki kedudukan dan disegani oleh orang lain merupakan bentuk kebahagiaan. Sedangkan bagi

orang yang disabilitas memiliki kesempurnaan fisik merupakan kebahagiaan yang sempurna.

Ada banyak faktor yang dapat dilakukan oleh individu untuk dapat mencapai kebahagiaannya. Menurut Sukidi (dalam Gunawan, 2020) hidup bahagia merupakan tujuan dari setiap manusia, sehingga untuk mencapai kebahagiaan tersebut ada banyak faktor diantaranya seperti uang, materi, kesehatan, kekuasaan, bahkan kenikmatan seksual. Hal ini sejalan dengan pendapat Seligman (dalam Aprilianti, 2020) menyampaikan faktor kebahagiaan individu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, iklim, ras, jenis kelamin, pendidikan serta agama atau tingkat religiusitas seseorang. Sementara itu Froh, Bono dan Emmons (dalam Prabowo dan Hermain, 2020) menyampaikan kebahagiaan otentik ialah bagaimana individu tersebut memandang dan memaknai kehidupannya saat ini, serta bagaimana dia mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang telah di jalani dan mensyukuri apa yang dimiliki saat ini. Kebahagiaan otentik itu bukan terletak pada harta, tahta, kenikmatan duniawi maupun anugrah fisik yang sempurna. Kebahagiaan tidak hanya pada fenomena bahagia, baik atau luar biasa, tetapi juga pada perasaan sejahtera secara keseluruhan seperti sosial, emosional, fisik dan psikologis.

Garcia dkk (dalam Ahmad dkk, 2021) menyebutkan lingkungan perguruan tinggi sangat erat hubungannya dengan stress maupun depresi yang berkepanjangan. Allyna (dalam Mujidin dkk, 2021) menyampaikan bahwa di Indonesia, individu yang berstatus mahasiswa lekat dengan masalah-masalah psikologis seperti stres akademik, kemarahan yang tidak bisa terkontrol, peristiwa

traumatis, keluarga dan hubungan sosial yang buruk. Selain itu terdapat lima permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yaitu sulit mengatur waktu, konflik batin dengan dosen, nilai turun, dan sulitnya mengatur emosi. Masalah lain yang dihadapi mahasiswa ialah manajemen waktu, masalah uang, kurangnya kompetensi dan kemampuan, konflik internal dengan dosen, perubahan jadwal, adaptasi lingkungan dan depresi (Abdullah dkk, 2023).

Lisiswanti, dkk (dalam Ahmad dkk, 2021) menyebutkan bahwa seorang mahasiswa di tingkat universitas akan mengalami jadwal perkuliahan yang padat seperti tugas kuliah, jadwal kuliah, tutorial, *clinicall skill lab*. Kondisi tersebut merupakan hal yang pertama kali dirasakan oleh mahasiswa setelah memasuki tingkatan universitas. Tabbodi, Rahgozar dan Abadi (dalam Ahmad dkk, 2021) tuntutan untuk melakukan itu semua sendirian, memiliki inisiatif yang tinggi, dan mengontrol perilaku sendiri akan terasa sulit bagi mahasiswa ketika memulai perjalanan di perguruan tinggi. Akan tetapi keberhasilan dapat diraih oleh seorang mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa adalah kebahagiaan. Mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung lebih berprestasi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah.

Pada aktivitas pembelajaran, kebahagiaan menjadi salah satu faktor keberhasilan belajar mahasiswa. Dimana mahasiswa yang mengalami perasaan bahagia ketika belajar akan lebih konsentrasi dan lebih semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Lumantod (dalam Mujidin dkk, 2021) menyampaikan

perlunya bahagia dalam konteks pendidikan, karena kebahagiaan menjadi faktor yang berpengaruh untuk membantu kinerja akademis mahasiswa. Budiono (2022) juga menyampaikan bahwa kebahagiaan dapat membantu mahasiswa dalam mengelola kemampuannya sendiri, berinteraksi dengan lingkungan sosial, dapat membantu mahasiswa dalam mencapai kepribadian yang sehat untuk menunjang pemenuhan tugas perkembangannya. Kemudian, Individu yang bahagia dapat ditandai dengan minat sosial yang tinggi, selalu berbuat baik kepada orang lain, ceria, mempunyai tujuan yang hidup yang jelas, mensyukuri apa yang dimiliki, kemampuan mengendalikan diri dengan baik, percaya diri, sehat jasmani dan rohani, serta mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Selain itu Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chan, dkk. (2005) diketahui bahwa *happiness* yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh faktor sosial yang berkaitan dengan hubungan yang positif dengan orang lain pada lingkungan universitas mahasiswa (Aritonang dan Siswati, 2020)

Kebahagiaan bagi setiap individu sangat penting dalam kehidupannya karena dengan kebahagiaan maka individu tadi akan terhindari dari emosi negatif. *Happiness* (kebahagiaan) dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu *gratitude* atau bersyukur. Menurut Emmons dkk (dalam Akmal dan Masyhuri, 2018) syukur dalam psikologi positif dinamakan dengan *gratitude* yang berasal dari bahasa latin *gratia* yang merupakan bentuk dari *grace* (Rahmat), *gratefulness* (rasa bersyukur) dan *graciousness*. Emmon mendefenisikan *gratitude* adalah respons positif yang ditunjukkan dalam menerima sesuatu dari orang lain atau suatu pengalaman yang terjadi. McCullough dkk (2002) menyampaikan syukur

ialah kecenderungan untuk mengenali dan merespon dengan perasaan bersyukur terhadap peran kebaikan hati orang lain dalam pengalaman dan hasil positif yang diperoleh seseorang. Menurut Emmons dan McCullough (dalam Nurlita, 2019) menyampaikan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Seligman (2018) *gratitude* adalah rasa bersyukur dan berterimakasih serta perasaan bahagia atas karunia, hikmah, peristiwa hidup yang telah diperoleh individu.

Kebersyukuran merupakan suatu bentuk emosi yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, perasaan, dan akhirnya akan mempengaruhi individu. Ciri utama dari kebersyukuran yaitu memiliki rasa cukup, baik karena adanya rasa terima kasih terhadap pemberian yang diterima, maupun karena menerima perbuatan baik dari seseorang serta penerimaan akan kehidupan yang dijalani (Anabella, 2022). Rochmah (dalam Afni, 2022) menyampaikan bahwa individu yang bersyukur mengakui banyak hal baik terjadi pada dirinya. Kehidupan yang dipenuhi rasa syukur akan menimbulkan perasaan bahagia. Ketika individu memilih untuk bersyukur maka hidupnya akan menjadi lebih bermakna hal ini disebabkan karena hati yang bahagia dengan semua yang diterima.

Menurut Thomas dan Watkins (dalam Nugraha dan Agus, 2019) *gratitude* adalah ketika individu memiliki tiga karakteristik sifat bersyukur yaitu perasaan berkecukupan, memperhatikan hal hal kecil yang terjadi dalam hidup, menghargai keberadaan orang lain dalam hidup mereka. Selain itu terdapat juga faktor yang

mempengaruhi kebersyukuran. Menurut McCulloough, Emmons dan Tsang (dalam Nurlita, 2019) yaitu: pertama *positive affective trait and wellbeing*, yaitu individu merasa mendapat bantuan orang lain merasa dikuatkan, dipercaya dan dihargai, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan merasa adanya dukungan sosial terhadap dirinya. Kedua ialah *prosocial trait*, yaitu bersyukur disadari sebagai suatu afek prososial karena itu adalah respon terhadap orang lain yang membantu kesejahteraan seseorang dan pada gilirannya memotivasi terus munculnya perilaku itu sendiri. Ketiga ialah *spiritual trait*, yaitu orang yang berterima kasih menyadari adanya kekuatan lain yang lebih tinggi dari manusia yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara umum.

McCullough (dalam Lubis, 2019) menyampaikan bahwa individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi pula, hal ini disebabkan karena ada kecenderungan untuk lebih puas dan optimis jika dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur. Emmons dan Crumpler (dalam Prabowo dan Hermain, 2020) menyatakan bahwa fokus pada rasa syukur mampu membuat hidup lebih memuaskan, bermakna dan produktif. Dalam menjalani kehidupan perkuliahan tanpa adanya tekanan maupun hambatan yang berarti dibutuhkan adanya rasa syukur. Seligman (dalam Prabowo dan Hermain, 2020) menyampaikan pentingnya memiliki rasa syukur dikarenakan dengan memiliki rasa syukur dapat membuat mahasiswa akan memiliki pandangan yang jauh lebih positif dan perspektif secara luas mengenai kehidupan dan berbagai peristiwa yang dialaminya, dalam artian pandangan bahwa kehidupan adalah suatu dari anugerah. Mahasiswa yang memiliki *gratitude* dalam

dirinya akan berusaha memahami bahwa dirinya banyak menerima kebaikan serta pemberian

Permasalahan yang timbul apabila seseorang kurang bersyukur adalah salah satunya individu akan merasa kurang puas diri akan apa yang dimilikinya pada saat ini, individu akan cenderung memiliki kecemasan dalam hatinya dan tidak bisa mencapai ketenangan dalam hidup. Oleh karena itu dalam menjalani kehidupan rasa syukur merupakan aspek penting untuk mencapai kebahagiaan. Dengan senantiasa bersyukur mereka merasa lebih bersemangat dan mudah menjalani setiap tantangan yang dihadapinya (Prabowo dan Hermain, 2020)

Berdasarkan hasil wawancara mengenai rasa syukur dan kebahagiaan yang peneliti lakukan pada tanggal 17 November 2023 dengan 10 orang mahasiswa geografi di Universitas Negeri Padang, ditemukan bahwa ada mahasiswa yang merasa tidak bahagia dikarenakan adanya perasaan cemas akan masa depan. Mahasiswa mengatakan cemas jika nantinya tidak sesuai dengan harapan orang tua, takut jika nantinya gagal dan tidak bisa mencapai kesuksesan yang diharapkan. Beberapa dari mereka juga mengatakan ketika mengalami masalah mereka cenderung memendamnya dan tidak menceritakan apa yang dirasakan kepada orang terdekat, untuk melampiaskan emosi tersebut mereka biasanya memilih tidur, tidak bertemu dengan orang, menangis dan bermain game. Selain itu mahasiswa juga mengakui bahwa terkadang mereka membandingkan kadar kebahagiaan yang dimiliki dengan orang lain. Mahasiswa juga menceritakan suka dan duka berkuliah di jurusan ini, yaitu untuk sukanya adalah ketika lebih sering ke lapangan mempraktekan ilmu yang telah di dapat selama berkuliah, sementara

untuk dukanya adalah tugas yang lumayan banyak seperti membuat peta yang menyebabkan sering begadang.

Selain itu, dari hasil wawancara juga di dapatkan bahwa mahasiswa tersebut merasa bersyukur dengan berbagai macam hal setiap harinya seperti bersyukur memiliki orang-orang terdekat (keluarga, teman dan kerabat) yang mendukung setiap kegiatan yang dilakukan, bersyukur atas rezeki yang diberikan Allah terhadap mereka seperti masih bisa makan-makanan kesukaan, merasakan perkuliahan. Namun, mahasiswa juga mengakui bahwa mereka terkadang membandingkan apa yang mereka miliki dengan orang lain, hal ini tentunya menunjukkan bahwa rasa kebersyukuran masih rendah.

Penelitian tentang *Gratitude* (kebersyukuran) dan *Happiness* (kebahagiaan) pernah dilakukan oleh Ragil Budi Prabowo dan Hermain Laksmawati pada tahun 2020 yang berjudul “Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa jurusan Psikologi di Universitas Negeri Surabaya. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan begitu juga sebaliknya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Bernard Lubis pada tahun 2019 yang berjudul “Syukur dengan Kebahagiaan Remaja, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa syukur memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan. Hasil ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat ditentukan oleh rasa syukur, semakin tinggi tingkat syukur maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan. Penelitian lain dilakukan oleh Aulia Intan Anabella pada tahun 2022 yang

berjudul “Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Psikologi Muslim Pasca Pandemi”. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa fakultas Psikologi UIN Bandung.

Perbedaan antara penelitian ini dengan peneliti sebelumnya adalah pada tempat, tahun dan subjek penelitian. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Gratitude* (kebersyukuran) dengan *Happiness* (kebahagian) pada Mahasiswa Jurusan Geografi Universitas Negeri Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dalam hal ini peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *happiness* pada mahasiswa jurusan Geografi di Universitas Negeri Padang ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *happiness* pada mahasiswa jurusan Geografi di Universitas Negeri Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan yang bermanfaat bagi bidang ilmu psikologi khususnya psikologi positif dan psikologi pendidikan, serta dapat memberi informasi dan gambaran mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *happiness* pada mahasiswa khususnya mahasiswa jurusan geografi di Universitas Negeri padang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini di harapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan khususnya mengenai hubungan antara *Gratitude* dan *Happiness* pada mahasiswa

b. Bagi Jurusan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan informasi bagi pihak jurusan mengenai *Gratitude* dengan *Happines* pada mahasiswa Geografi Universitas Negeri Padang

c. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak universitas mengenai *Gratitude* dan *Happinnes* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi yang ingin melakukan penelitian terkait hubungan antara *Gratitude* dengan *Happiness* pada mahasiswa.