

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Sebagian besar orang di dunia menganggap kebahagiaan merupakan suatu hal yang penting. Tak dapat dipungkiri bahwa kebahagiaan menjadikan hidup terasa lebih bermakna dan berharga. Indonesia yang merupakan negara berkembang menjadikan kebahagiaan sebagai salah satu hal yang ingin dicapai oleh sebagian besar masyarakatnya. Hal ini sejalan dengan teori kebahagiaan menurut Argyle (2001) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu bagian penting dalam kehidupan seseorang dan merupakan salah satu kondisi yang ingin dicapai oleh semua orang dari berbagai umur dan lapisan masyarakat. Berdasarkan data Statistik (2021) menunjukkan hasil Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) masyarakat Indonesia pada akhir tahun 2021 mencapai angka 71,49% yang mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan tahun 2017 dengan angka 70,69%. Data tersebut memberi gambaran mengenai tingkat kebahagiaan di Indonesia yang dianggap penting terutama ketika individu dihadapi berbagai hal dalam kehidupan. Kebahagiaan tidak hanya berfokus pada perasaan senang, tetapi juga tentang perasaan baik secara menyeluruh dari beberapa aspek fisik, sentimental (perasaan), dan psikis (Froh, dkk, 2010),

Manusia dibantu dengan kebahagiaan agar hidupnya dapat berfungsi dengan baik (Diener dan Biswas-Diener (2008). Sementara itu, emosi positif manusia adalah salah satu aspek dalam kebahagiaan yang tidak terlepas dari kehidupan manusia, seperti yang dikemukakan oleh Diener (2009) yang menyatakan bahwa kebahagiaan berarti emosi positif. Sementara itu, tingkat kebahagiaan seseorang dapat berubah-ubah tergantung dari beberapa faktor pada individu itu sendiri. Kebahagiaan yang dapat berubah-ubah ini memperlihatkan bahwa kebahagiaan pada manusia dapat naik dan turun membentuk dinamika kebahagiaan (Seligman, 2002).

Berdasarkan wawancara pada tanggal 17 Februari 2022 kepada 25 mahasiswa Universitas X yang berada pada usia dewasa muda melalui *google form* dengan beberapa pertanyaan seputar kebahagiaan, hasil didapatkan bahwa beberapa hal yang dapat membuat mahasiswa bahagia adalah mencapai sesuatu yang diinginkan atau mencapai tujuan hidup, menerima diri dan diterima di lingkungan sekitar, dapat bertahan dari kegagalan, berkumpul bersama orang-orang terdekat, dan mensyukuri segala hal yang dimiliki. Selanjutnya, peristiwa yang membuat mahasiswa merasa bahwa kebahagiaan memiliki peran penting dalam kehidupan adalah ketika mencoba menerima segala kekurangan pada diri sendiri, ketika berkumpul bersama keluarga dan teman, ketika melihat tunawisma, dan ketika mencapai keberhasilan sehingga dapat berbagi hasil kepada orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Diener (2009) dan Seligman (2002) yang menyatakan bahwa tingkat kebahagiaan seseorang dapat diukur dan diketahui dengan melihat kepuasan terhadap dirinya dan mensyukuri segala hal.

Kebahagiaan merujuk pada kebutuhan mendasar bagi manusia yang disebut sebagai kebahagiaan otentik (*authentic happiness*) atau kebahagiaan sejati. Kebahagiaan otentik tidak bersifat temporal atau sementara, tidak juga bersifat parsial dalam waktu-waktu tertentu, melainkan perasaan baik yang timbul karena perbuatan baik manusia (Seligman, 2002). Kebahagiaan otentik menurut teori Seligman (2002) memaparkan bahwa kebahagiaan sesungguhnya bukan berasal dari gelimang kesenangan dan kenikmatan, melainkan hidup yang bermakna dimana kebaikan yang unik dari setiap individu. Kebahagiaan otentik bukan terdapat pada harta, kedudukan, kesenangan duniawi, maupun dikaruniai fisik yang sempurna, melainkan kebahagiaan yang sesungguhnya adalah ketika individu mampu memaknai kehidupan yang dijalani, mengambil hikmah dari tiap peristiwa, dan mensyukuri segala hal yang dimiliki, dan tidak memaksakan sesuatu yang tidak bisa dimiliki (Seligman, 2002). Lebih lanjut, menurut Emmons dan McCullough (2004) salah satu faktor yang memengaruhi kebahagiaan adalah rasa bersyukur.

Park, dkk (2004) menyatakan bahwa rasa bersyukur didefinisikan sebagai perasaan terimakasih yang bersifat menyenangkan atas respon penerimaan diri terhadap segala sesuatu yang diperoleh, serta pemberian kedamaian maupun pemberian manfaat positif dari individu atas suatu keadaan ataupun kejadian. Termasuk di dalamnya respon kegembiraan dan kecenderungan untuk melihat kehidupannya sebagai anugerah. Selanjutnya, penelitian oleh Watkins, dkk (2003) Watkins, dkk (2003) menunjukkan terdapat hubungan antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan, baik dari aspek maupun komponen dari kebahagiaan. Memiliki pola pikir untuk terus bersyukur artinya individu tersebut mampu untuk bahagia. Tingkat rasa bersyukur yang tinggi membuat individu memiliki kebahagiaan yang baik karena kepemilikan rasa puas akan hidup dan pandangan yang positif. Individu yang kurang bersyukur akan lebih mudah merasakan kecemasan hingga depresi (McCullough, dkk, 2002). Selain itu, mensyukuri segala sesuatu yang dimiliki dalam kehidupan merupakan salah satu cara untuk mendapatkan energi positif. Dalam hal ini, Emmons dan Crumpler (dalam Snyder & Lopez, 2002) menyatakan bahwa fokus pada rasa syukur mampu membuat hidup lebih memuaskan, bermakna, dan produktif. Rasa bersyukur juga berdampak positif bagi kesejahteraan hidup, kepuasan hidup, dan menjalin relasi sosial (Armenta, dkk, 2017).

Snyder dan Lopez (2002) mengatakan bahwa rasa bersyukur dalam kehidupan dapat memusatkan pada kedamaian pikiran, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan hubungan pribadi yang lebih menguntungkan. Rasa bersyukur dapat membantu individu untuk dapat menikmati hidup, meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup. Individu yang bersyukur tidak akan berusaha menyalahkan keadaan yang dialami, hal ini sejalan dengan penelitian Wood, dkk (2007) yang menunjukkan bahwa rasa bersyukur berhubungan positif dengan reinterpretasi positif, coping aktif, perencanaan hidup dan berkorelasi negatif dengan perilaku menyalahkan. Rasa bersyukur juga dapat membangkitkan energi positif, yang merupakan harapan untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup (Emmons & McCullough, 2004).

Efek dari bersyukur salah satunya adalah membuat individu bahagia dalam jangka panjang, tidak hanya sementara atau sesaat. (Emmons & McCullough, 2004). Dengan kata lain, individu dengan tingkat rasa bersyukur yang tinggi tidak akan menyangkal dan mengabaikan segala hal negatif dalam hidupnya, tetapi individu tersebut akan memilih untuk bersyukur dan menikmati semua yang dimiliki dan memaknai hidupnya serta puas terhadap hidup (Wood, dkk, 2010). Sejalan dengan hasil wawancara pada tanggal 17 Februari 2023 melalui *google form* kepada mahasiswa Universitas X yang berada pada usia dewasa muda menunjukkan bahwa mahasiswa mensyukuri hidup dengan cara berterimakasih kepada Tuhan, diri sendiri, keluarga, dan teman, menerima diri, menikmati kejadian dengan berpikir positif, menikmati segala hal yang dimiliki, dan selalu mengucapkan syukur atas semua yang telah terjadi. Selanjutnya hasil wawancara menunjukkan, rasa bersyukur berpengaruh dalam kehidupan mereka yaitu membuat diri menjadi lebih tenang dan berpikir positif, merasa lebih bahagia dan lapang dada, termotivasi dalam segala hal, mengurangi rasa iri, serta lebih menikmati sesuatu yang dimiliki dalam hidup.

Rasa bersyukur dipengaruhi oleh komponen afektif dan kognitif (McCullough, dkk, 2002). Komponen afektif mengacu pada evaluasi terhadap peristiwa sebagai sesuatu yang menyedihkan atau menggembirakan (*autonomic arousal*) (Snyder, dkk, 2011). Perasaan yang menyenangkan berkaitan dengan emosi positif, sedangkan perasaan menyakitkan berkaitan dengan emosi negatif. Emosi positif digambarkan sebagai kesejahteraan subjektif atau disebut dengan kebahagiaan (Diener, 2009). Selanjutnya, komponen kognitif sering disebut sebagai *cognitive well-being* yang terdiri dari kepuasan hidup (*life satisfaction*) yang didasari pada sikap evaluatif atau keyakinan-keyakinan seseorang terhadap kehidupannya (Schimmack, 2008). Kepuasan hidup memiliki keterkaitan dengan tingkat kebahagiaan seseorang, begitu juga dengan rasa bersyukur. Hasil penelitian oleh Sativa dan Helmi (2021) menunjukkan bahwa individu yang mempunyai rasa bersyukur yang tinggi akan mempunyai tingkat kebahagiaan yang tinggi.

Hal ini dikarenakan individu tersebut cenderung untuk merasa lebih puas dan lebih optimis apabila dibandingkan dengan individu yang rasa kebersyukurannya kurang. Sejalan dengan hal tersebut, Diener (2009) menyebutkan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh aspek afektif dan aspek kognitif yang artinya baik rasa bersyukur maupun kebahagiaan saling berkaitan akan kemampuan kognitif dan kemampuan afektifnya. Ketika seseorang mensyukuri segala hal dalam hidupnya maka hal itu akan berdampak pada kondisi emosi dan kognitifnya, kesejahteraan emosi pada individu dan kepuasan hidup individu juga dapat membuat seseorang semakin meningkatkan kebahagiaan. Menurut penelitian oleh Prabowo dan Laksmiwati (2020), ketika individu kurang bersyukur maka dapat memunculkan permasalahan dalam hidup individu tersebut yang mengarah pada kecemasan dalam hatinya dan kesulitan dalam memperoleh kedamaian dalam hidup. Oleh karena itu, rasa bersyukur merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu untuk mencapai kebahagiaan sesungguhnya. Individu yang selalu bersyukur menjadikan perasaan timbul dengan positif dan mampu melalui setiap hambatan maupun rintangan yang dihadapi.

Santrock (2012) mengatakan bahwa individu yang berada pada masa dewasa muda merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Masa dewasa muda merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa, individu yang berada pada rentang usia dewasa muda dihadapkan dengan pilihan yang akan menentukan kehidupan mereka di masa mendatang. Masa ini merupakan tolok ukur yang cukup signifikan bagi individu untuk memulai hidupnya sebagai individu yang mandiri dalam menentukan masa depan dan mengatur kehidupannya. Sementara itu, Hurlock (2015) menyatakan bahwa pada saat seseorang beranjak pada usia 18-25 tahun yang merupakan usia dewasa muda, mereka berada pada tingkat pendidikan formal di sekolah menengah atas, perguruan tinggi, dan bekerja baik secara mandiri maupun di perusahaan.

Mahasiswa usia dewasa muda yang sedang menjalani kehidupan perkuliahan tentu akan ditemukan dalam kondisi seperti hambatan dan tekanan. Apabila individu tidak mampu mengelola permasalahan yang ada, hal tersebut berpotensi memunculkan tekanan psikologis sampai pada tingkat depresi. Untuk itu, dalam menghadapi segala kondisi tersebut penting untuk menumbuhkan rasa bersyukur maupun kebahagiaan, karena dapat menghasilkan pemahaman yang mengarah pada kebaikan (positif) mengenai kehidupan dan dapat mengevaluasi berbagai peristiwa yang dialami selama menjalani perkuliahan (Seligman, 2004).

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai pengaruh rasa bersyukur terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang berada pada usia dewasa muda.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini didukung dengan beberapa penelitian sebelumnya, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2019) bahwa terdapat hubungan antara variabel rasa bersyukur dan kebahagiaan, dimana semakin tinggi tingkat rasa bersyukur maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan remaja. Artinya, terdapat hubungan positif antara rasa bersyukur dan kebahagiaan. Lebih lanjut, penelitian oleh Sativa dan Helmi (2021) menunjukkan bahwa rasa bersyukur dan harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan. Hasil ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat ditentukan oleh rasa bersyukur dan harga diri, semakin tinggi tingkat rasa bersyukur dan harga diri maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaan.

Selain itu, penelitian oleh Alsukah dan Basha (2021) menunjukkan bahwa rasa bersyukur dan *mindfulness* membuat perbedaan besar yang penting untuk memprediksi kebahagiaan. Selanjutnya, penelitian oleh Hemarajarajeswari dan Gupta, P (2021) menunjukkan bahwa rasa bersyukur, *psychological well-being*, dan kebahagiaan memiliki hubungan positif. Di samping itu, penelitian oleh Bilong, dkk (2021) menunjukkan adanya hubungan positif antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan spiritual dan kebahagiaan.

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan di atas, terlihat bahwa terdapat hubungan antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan. Untuk itu, dapat dilihat terkait seberapa jauh peran dari rasa bersyukur terhadap kebahagiaan. Maka penelitian ini hendak menguji rasa bersyukur sebagai salah satu indikator dari kebahagiaan.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rasa bersyukur terhadap kebahagiaan pada dewasa muda.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan berkaitan dengan rasa bersyukur, kebahagiaan, dan tugas perkembangan pada masa dewasa muda terkait dengan bidang psikologi sosial dan psikologi positif.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan membantu dewasa muda meningkatkan kebahagiaan mereka dengan cara yang tepat, memberikan pemahaman akan pentingnya rasa bersyukur terhadap kebahagiaan.