

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia adalah makhluk yang mempunyai perasaan dan emosi. Kehidupan manusia penuh dengan emosi dan perasaan. Manusia sulit menikmati hidup secara optimal tanpa memiliki emosi. Manusia bukanlah manusia jika tanpa emosi (Safaria, 2009). Menurut Gohm dan Clore, emosi manusia pada dasarnya terbagi menjadi dua kategori umum terkait dengan dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama merupakan emosi positif atau biasa disebut dengan pengaruh positif. Emosi positif mempunyai efek menyenangkan dan menenangkan. Ketika kita mengalami emosi positif tersebut, kita juga akan mengalami keadaan psikologis yang positif (Safaria, 2009). Kondisi tersebut berlaku untuk mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal.

Masa dewasa awal merupakan masa eksplorasi, penemuan, integrasi dan reproduksi, masa penuh permasalahan dan ketegangan emosional, masa isolasi sosial, masa komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai-nilai, dan kreativitas. adaptasi terhadap pola-pola baru. kehidupan. Ketika dewasa, peran dan tanggung jawabnya pasti akan semakin meningkat. Tempat dimana seseorang mulai melepaskan diri dari ketergantungan ekonomi, sosiologis, dan psikologis terhadap orang lain, terutama orang tua. Mereka akan berusaha lebih keras untuk menjadi orang yang lebih mandiri dan berusaha semaksimal mungkin untuk tidak lagi bergantung pada orang lain. Erkson (Monks, Knoers, & Haditono, 2001) menyatakan bahwa masa dewasa awal terjadi antara usia 20 dan 30 tahun. Pada tahap ini, seseorang mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih besar. Pada tahap ini, hubungan intim mulai berkembang. Dewasa awal adalah orang-orang yang berusia antara 20 dan 40 tahun yang peran dan tanggung jawabnya meningkat secara alami. Individu tidak bergantung secara ekonomi, sosiologis, atau fisiologis pada orang tuanya (Dariyo, 2003).

Individu pada setiap fase perkembangan memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Ketercapaian tugas perkembangan akan membawa dampak positif bagi individu, baik secara psikis maupun fisik. Secara psikis, individu yang

mampu menguasai tugas perkembangan akan merasa senang dan bahagia, sedangkan secara fisik dapat mempermudah individu dalam menguasai tugas perkembangan berikutnya Jihad (2011) Kegagalan dalam penguasaan tugas perkembangan, mengakibatkan individu mengalami ketidakbahagiaan, menimbulkan rasa tidak percaya diri, penolakan masyarakat bahkan akan mengalami kesulitan dalam penguasaan tugas-tugas perkembangan berikutnya Rahmat (2021)

Salah satu fase perkembangan yang dilalui setiap orang adalah masa dewasa awal merupakan masa transisi antara masa remaja dan masa dewasa. Transisi dari ketergantungan menuju kemandirian, baik dari segi ekonomi dan kebebasan menentukan nasib sendiri serta visi masa depan yang lebih realistis. Secara hukum, siapa pun yang berusia di atas 21 tahun dianggap dewasa muda. Menurut Santrock (2011), pendapat lain menyebutkan bahwa istilah “dewasa awal” saat ini digunakan untuk menyebut masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Usia ini berkisar antara 18 hingga 25 tahun, dan tahap ini ditandai dengan aktivitas eksperimen dan penelitian. Peralihan dari Masa Remaja ke Masa Dewasa Masa dewasa ditandai dengan perubahan yang terus menerus.

Dalam menjalani kehidupan orang yang memasuki fase dewasa awal sangat perlu menyelesaikan tugas perkembangannya supaya dalam menjalani kehidupannya tidak mengalami masalah, serta dapat berkembang dengan ideal sehingga dapat merasakan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan yang akan dijalani selanjutnya. Hurlock (2009) membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain, sebagai berikut: mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelolasebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, bergabung dalam suatu kelompok sosial. Semua orang pasti mempunyai tujuan hidup yang sama.

Penelitian yang dilakukan oleh Deviana (2015), mengungkapkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. Salah satu ciri masa dewasa awal adalah masa yang bermasalah. Pada masa dewasa awal, mahasiswa akan dihadapkan dengan dunia baru serta masalah-

masalah baru yang mengikutinya. Pada masanya, mahasiswa telah dianggap mampu mengambil keputusan untuk masa depannya. Hal tersebut berdasarkan kemampuan mahasiswa yang seharusnya telah mampu mengetahui kemampuan dan tanggung jawab yang harus dipikulnya. Kebahagiaan pada mahasiswa dapat diperoleh melalui pemenuhan kebutuhan serta tugas perkembangannya. Mahasiswa yang bahagia adalah mahasiswa yang mampu menerima segala apa yang dimiliki dengan emosi yang positif. Selain itu, mahasiswa yang bahagia merupakan individu yang mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri serta lingkungan. Sehingga mahasiswa mampu menempatkan diri antara kebutuhan dengan harapan yang ada.

Mahasiswa sebagai individu dewasa awal berada pada masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Pada masa transisi ini, mahasiswa akan menghadapi banyak perubahan yang dapat menghambat upayanya untuk menemukan kebahagiaan. Oleh karena itu, mahasiswa harus mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Individu yang mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan baik pada akhirnya mempengaruhi kebahagiaan di masa dewasa awal (Rita Eka Izzaty et al., 2008).

Dari penelitian lain oleh Barnard (2016), mengungkapkan Kecemasan tampaknya mudah terlihat dari perilaku mudah panik pada masa dewasa awal saat menghadapi lingkungan sosialnya. Pada akhirnya individualisme muncul sebagai jalan keluar, saat dirasa sulit untuk menyelesaikannya. Saat tugas-tugas perkembangan yang menuntut identitas diri untuk melebur dengan lingkungan sosialnya terkendala, maka akan menjadikannya sumber tekanan psikis pada individu dewasa awal dan menjadikan hidupnya tidak bahagia. Individu dewasa awal dalam menjalani peran masa perkembangannya, sudah dapat membedakan antara yang benar dan salah, sesuai norma yang akan berdampak bagi diri maupun lingkungannya. Individu masa dewasa awal harus berupaya menghindarkan diri dari perilaku yang salah sehingga menghindari dampak negatif bagi dirinya yang membuat tidak bahagia.

Fordyce (Michaelos, 2009) berpendapat bahwa kebahagiaan bukan sekedar emosi, namun merupakan komponen psikologis dari emosionalitas, penerimaan, dan kegembiraan umum yang diwujudkan melalui emosi positif, perilaku kerja

yang positif, dan pemberian makna pada emosi tersebut. Semua orang pasti mempunyai tujuan hidup yang sama. Salah satunya adalah menjadi bahagia. Richards (Yulia Woro Puspitorini, 2012) menjelaskan bahwa salah satu tujuan hidup tertinggi yang didambakan manusia adalah menjadi kaya dan bahagia.

Fenomena yang terjadi terkait kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir ditemukan oleh peneliti melalui wawancara pra-penelitian dari angkatan 2019 dan 2020 didapatkan berbagai fenomena untuk menggali fenomena yang ada peneliti mendapatkan berdasarkan aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan (*well-being*) meliputi lima komponen pembentuk yaitu emosi positif (*Positive Emotion*), keterlibatan (*Engagement*), hubungan sosial positif (*Positive Relationship*), kebermaknaan hidup (*Meaning*) dan prestasi (*Accomplishment*). Hasil wawancara tersebut ditemukan fenomena mahasiswa tingkat akhir selalu menganggap dirinya tidak seperti teman sebayanya yang jauh lebih baik yang dirasa jauh lebih baik. Mahasiswa tingkat akhir tidak bisa mengelola emosi dengan baik dalam menghadapi masalah dan hambatan dalam menyelesaikan tantangan kuliah. Selain itu dalam pengerjaan skripsi mahasiswa tingkat akhir merasa pesimis ketika banyak masukan dari dosen pembimbing. Melihat pencapaian orang terdekat mahasiswa tingkat akhir merasa hal tersebut adalah motivasi namun sebagian lain pencapaian orang lain dianggap sebagai tuntutan dan beban yang harus dicapai. selain merasakan pesimis pada penyelesaian skripsinya, mahasiswa tingkat akhir berpikir bahwa setelah lulus dari perguruan tinggi tidak mampu untuk memperoleh pekerjaan yang baik atau sesuai dengan program studinya. Dengan adanya sikap pesimis terhadap masa depan ini disebabkan oleh mahasiswa yang belum memiliki kesiapan karir yang kemudian mengakibatkan mahasiswa selalu mempertanyakan bagaimana tujuan hidupnya kelak. Hal ini menjadi salah satu faktor terhadap kebahagiaan mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Kemudian juga ditemukan fenomena mahasiswa tingkat akhir yang mempunyai keinginan untuk menyerah dalam prosesnya karena merasa tidak mampu menyelesaikan tantangan akademiknya dan merasa target yang dibuat sia-sia. Maka dari itu pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas

akhir atau skripsi mereka sangat membutuhkan semangat yang lebih serta dukungan dan dorongan dari orang disekitarnya.

Dan dari hasil tersebut dapat disimpulkan mahasiswa tingkat akhir banyak mengalami berbagai hambatan untuk mencapai kebahagiaan yang utuh seperti faktor karir yang diinginkan, prestasi yang diidamkan bahkan waktu luang sangat dibutuhkan ketika menjalankan kehidupan sebagai mahasiswa. Maka dari hasil studi awal penelitian dilakukan kepada mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 yang dirasa sudah banyak mengalami berbagai fenomena selama perkuliahan tingkat akhir. Kebahagiaan adalah sebuah konsep yang mengacu pada emosi positif dan aktivitas positif seseorang yang menarik perhatiannya. Kebahagiaan merupakan emosi yang dapat dialami dalam bentuk kebahagiaan, kedamaian, dan ketenangan (Seligman, 2005). Kebahagiaan sebagai emosi positif yang didapat melalui jalan pintas akan mengurangi nilai kebahagiaan itu sendiri. Jalan pintas tersebut membuat individu menjadi pribadi yang lain. Seperti yang diungkapkan oleh Seligman (2005) yaitu jika emosi positif yang terpisah dari penggunaan karakter akan mengarah pada kepalsuan, kehampaan, depresi dan sejalan dengan semakin menuanya manusia, ada kesadaran yang mengusik hati yaitu berupa kegelisahan sepanjang hayat manusia. Kebahagiaan yang semu tersebut dapat mengakibatkan kegelisahan bagi individu dalam menjalani kehidupan. Ketidak bahagiaan dapat menimbulkan hancurnya penyesuaian diri baik secara sosial maupun pribadi (Hurlock, 1997). Individu yang kurang bahagia memiliki penilaian yang negatif mengenai diri maupun kepada orang yang ada di sekitarnya. Oleh sebab itu individu yang kurang bahagia memiliki penyesuaian diri yang kurang baik. Apabila hal tersebut terus terjadi, maka individu dapat mengalami kegagalan tugas perkembangan, khususnya pada aspek pribadi dan sosialnya.

Pendapat lain menurut Diener et al., (2002), kebahagiaan berhubungan positif dengan kesehatan fisik dan mental. Orang yang bahagia cenderung memiliki lebih sedikit stres, system kekebalan tubuh yang lebih kuat, dan risiko penyakit kronis yang lebih rendah. Selain itu, kebahagiaan mengarah pada hubungan sosial yang lebih baik. Kebahagiaan juga meningkatkan produktivitas dan kesuksesan dalam hidup. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang bahagia cenderung lebih

kreatif, termotivasi, dan lebih mampu mengatasi tantangan. Mereka juga cenderung mencapai tujuan pribadi dan profesional yang lebih baik. Dikatakan bahwa ketika orang merasa puas dengan keadaan hidupnya, mereka sangat bahagia, biasanya memiliki emosi positif, dan jarang mengalami emosi negatif. Lebih jauh lagi, kebahagiaan dapat dihasilkan dari kemampuan individu untuk mencapai impian, memupuk kekuatan dan kebajikan, serta mengalami keadaan sejahtera dalam kehidupan sehari-hari Diener et al., (Eddington, 2005).

Adapun faktor-faktor kebahagiaan dapat bervariasi dari individu ke individu (Diener et al., 2002), namun beberapa faktor yang sering dikaitkan dengan kebahagiaan adalah, hubungan sosial yang baik, pencapaian pribadi, kesehatan fisik dan mental yang baik, rasa Syukur, menghabiskan waktu untuk hal-hal yang disukai, mengembangkan rasa optimis, dan mengelola emosi dengan baik. Selain faktor-faktor kebahagiaan terdapat juga aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Seligman (2005) adalah sebagai berikut, emosi positif akan masa lalu, emosi positif pada masa sekarang, dan emosi positif di masa depan.

Mahasiswa termasuk kedalam fase masa dewasa awal yaitu masa yang sangat penting dan berharga bagi fase perkembangan seseorang, oleh karena itu setiap individu harus bisa melaksanakan atau menyelesaikan tugas perkembangan tersebut dengan sangat baik. Dalam melaksanakan tugas perkembangan tersebut mahasiswa akan menemukan beberapa hambatan dalam proses pelaksanaan tugasnya, maka dari itu sangat dibutuhkan peran dari konselor dalam membantu dan membimbing mahasiswa dalam proses pelaksanaan tugas perkembangannya tersebut agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan dan yang akan merugikan individu itu sendiri. Dalam penelitian ini konselor bisa melakukan bimbingan konseling berupa bimbingan klasikal untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Sesuai yang dikatakan oleh Tohirin (2007) bahwa tujuan bimbingan dan konseling yaitu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap diri klien sesuai dengan potensi yang dimilikinya, mampu memecahkan sendiri masalah yang dihadapi klien, dapat menyesuaikan diri secara lebih efektif baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya sehingga memperoleh kebahagiaan dalmnya. Sedangkan menurut

Prayitno dan Erman Amti (2004) bimbingan dan konseling memiliki tujuan yang terdiri atas tujuan umum dan khusus. Tujuan umum bimbingan dan konseling membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai dengan bakat, kemampuan, minat dan nilai-nilai, serta terpisahnya masalah-masalah yang dihadapi klien. Termasuk tujuan umum bimbingan dan konseling adalah membantu individu agar dapat mandiri dengan ciri-ciri mampu memahami dan menerima dirinya sendiri dan lingkungannya, membuat keputusan dan rencana yang realistis, mengarahkan diri sendiri dengan keputusan dan rencananya itu serta pada akhirnya memujudkan diri sendiri.

Kebahagiaan merupakan suatu hal yang paling penting bagi mahasiswa, seperti yang dikatakan oleh Diener bahwa kebahagiaan menjadi dambaan banyak orang termasuk mahasiswa karena berdampak positif terhadap kebahagiaan dan kualitas hidup. Kebahagiaan juga sebagai emosi positif di kehidupan mahasiswa memiliki dampak yang beragam. Seperti yang diungkapkan Seligman (2005) bahwa emosi yang positif membantu memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki. Kebahagiaan membantu mahasiswa dalam mengelola kemampuan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Selain itu kebahagiaan membantu mahasiswa dalam upaya mencapai kepribadian yang sehat untuk mendukung pemenuhan tugas perkembangannya.

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas maka timbul persoalan yang perlu dikaji lebih dalam mengenai kebahagiaan yang dialami mahasiswa. Selain itu belum adanya penelitian mengenai kebahagiaan pada mahasiswa mendorong untuk diadakan penelitian mengenai “Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya” untuk mengetahui bagaimana tingkat kebahagiaan mahasiswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi dalam penelitian ini berdasarkan fenomena tingkat kebahagiaan mahasiswa cenderung memiliki sikap pesimis yang disebabkan beberapa faktor dari dalam dirinya, lingkungannya dan karir, Kebahagiaan yang dimaksud dalam penelitian ini seperti yang dijelaskan oleh Diener et al., (2002), kebahagiaan mempunyai hubungan positif dengan kesehatan fisik dan mental. Orang yang lebih

bahagia cenderung memiliki lebih sedikit stres, sistem kekebalan tubuh yang lebih baik, dan risiko penyakit kronis yang lebih rendah.

Mahasiswa adalah individu dalam tahap awal perkembangan orang dewasa. Jika seorang individu mengalami transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal dan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, diasumsikan bahwa mahasiswa akan dapat membuat keputusan sendiri selama periode ini (Santrock, 2010).

Dengan itu fokus penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana tingkat kebahagiaan mahasiswa, serta untuk mengetahui implikasi bimbingan dan konseling terhadap kebahagiaan mahasiswa

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut

1. Bagaimana gambaran umum kebahagiaan pada mahasiswa FKIP UMTAS angkatan 2019 dan 2020?
2. Bagaimana perbedaan kebahagiaan berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa FKIP UMTAS angkatan 2019 dan 2020?
3. Bagaimana implikasi kebahagiaan pada mahasiswa FKIP UMTAS Angkatan 2019 dan 2020 pada layanan BK?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui bagaimana tingkat kebahagiaan mahasiswa FKIP UMTAS angkatan 2019 dan 2020
2. Mengetahui bagaimana perbedaan tingkat kebahagiaan berdasarkan jenis kelamin
3. Mengetahui bagaimana implikasi gambaran kebahagiaan pada mahasiswa FKIP UMTAS angkatan 2019 dan 2020

### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat antara lain meliputi:

## 1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis penelitian dapat menambah wawasan keilmuan dan penelitian dalam bimbingan dan konseling mengenai kebahagiaan mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi Dosen Bimbingan dan Konseling

Bagi Dosen bimbingan dan konseling, penelitian diharapkan dapat membantu dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling berkaitan dengan kebahagiaan mahasiswa.

### b) Bagi Peneliti selanjutnya.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan bahan referensi dan dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kebahagiaan mahasiswa.

## F. Sistematika Penulisan

Untuk memahami lebih jelas laporan ini, maka yang tertera dalam skripsi penelitian ini dikelompokkan menjadi beberapa sub bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut :

### 1. Bab I Pendahuluan

Bab ini merupakan mengenai latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

### 2. Bab II kajian pustaka

Dalam bab ini memaparkan tentang kebahagiaan mahasiswa dan implikasi terhadap layanan BK

### 3. Bab III Metodologi Penelitian

Dalam bab ini memaparkan mengenai metode penelitian, rancangan lokasi dan subjek penelitian.

### 4. BAB VI Hasil dan Pembahasan

Dalam bab ini memaparkan mengenai hasil penelitian beserta pembahasan.

### 5. BAB V Kesimpulan dan Rekomendasi

dalam bab ini memaparkan mengenai kesimpulan dan saran.

6. Daftar pustaka

Daftar pustaka berisikan sumber-sumber karya tulis ilmiah dan data faktual yang digunakan dalam penyusunan.

