

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam menjalani kehidupan, Manusia selalu menginginkan kehidupan yang bahagia. Kebahagiaan menjadi harapan dan cita-cita terbesar bagi setiap individu dari berbagai latar belakang, baik usia, tempat tinggal, status sosial, maupun agama. Kebahagiaan menjadi faktor penting bagi setiap individu. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Basya (2007) bahwa kebahagiaan merupakan suatu objek yang terus dicari manusia di setiap masa dan tempat. Sarana untuk mencapainya berbeda-beda antara satu orang dengan orang lain. Perbedaan itu sesuai dengan kepribadian masing-masing manusia, kecenderungan-kecenderungan, lingkungan-lingkungan dan kondisi-kondisi yang spesifik.

Seligman (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan hidup merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Kebahagiaan hidup ini ditandai dengan lebih banyaknya afek positif yang dirasakan individu dari pada afek negatif. Gambaran individu untuk mendapatkan kebahagiaan sejati adalah individu yang telah dapat mengidentifikasi, mengolah atau melatih kekuatan dasar yang dimiliki kemudian menggunakannya pada kehidupan sehari-hari baik dalam pekerjaan, cinta, permainan dan pengasuhan. Emosi positif memiliki tujuan lebih mendalam, jauh melebihi sekedar perasaan yang menyenangkan. Emosi positif

seperti kepercayaan diri dan harapan sangat membantu individu disaat kehidupan terasa sulit. Ketika individu berada dalam suasana hati positif, orang lebih menyukainya, pertemanan dan cinta akan lebih mungkin terjalin.

Kebahagiaan merupakan konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur kebahagiaan yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda dalam mendatangkan kebahagiaan untuknya. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, jenis kelamin, dan agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman, 2005).

Menurut Carr (dalam Grace, 2011) menyatakan bahwa dibandingkan seseorang yang kurang bahagia, individu yang bahagia memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membuat keputusan mengenai rencana hidup, memiliki umur yang lebih panjang, kesehatan yang lebih baik, kreatifitas yang lebih tinggi, dan kemampuan masalah yang lebih baik. Sejalan dengan pernyataan Carr, Seligman (2005) juga mengungkapkan bahwa orang yang bahagia memiliki kebiasaan yang lebih baik, terutama berkaitan dengan kesehatan, tekanan darah yang lebih rendah, dan sistem kekebalan yang lebih kuat dari pada individu yang kurang bahagia. Kebahagiaan menjadi salah satu faktor yang dapat memanjangkan usia dan meningkatkan kesehatan.

Masalah merupakan bagian dari proses perjalanan hidup manusia. Sebagaimana yang telah dinyatakan oleh Erikson (dalam Santrock, 2002) bahwa rentang kehidupan manusia terdapat berbagai tahapan dimana pada setiap tahapan terdapat tugas perkembangan yang menghadapkan manusia pada suatu krisis dan

permasalahan. Dalam setiap tahapan perkembangannya, manusia dihadapkan pada situasi atau tekanan psikologis yang tidak menyenangkan. Salah satu tahapan yang banyak mengalami tekanan atau masalah adalah masa perkembangan remaja. Pada masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*). Individu dari kelompok remaja yang banyak mengalami permasalahan adalah mahasiswa, yang mana mahasiswa pada umumnya masih berada pada masa remaja akhir.

Mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan tidak terlepas dari berbagai masalah. Penelitian tentang masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa pernah dilakukan oleh Saipudin (dalam Liputo,2009), dalam penelitian tersebut menemukan lima permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa yaitu (1) Pendidikan dan Pengajaran, masalah ini berkaitan dengan penyelesaian tugas perkuliahan; (2) Karir dan Pekerjaan, yaitu pada aspek kelemahan memahami bakat dan pekerjaan yang akan dimasuki; (3) Diri Pribadi, yaitu pada aspek rendah diri atau kurang percaya diri dan aspek kecerobohan dan kekuranghati-hatian; (4) Ekonomi dan Keuangan, yaitu pada aspek kurang mampu berhemat atau kemampuan keuangan sangat tidak mencukupi, baik untuk keperluan sehari-hari maupun keperluan buku-buku perkuliahan; (5) Agama, Nilai dan Moralitas, yaitu pada aspek kemampuan melaksanakan tuntutan keagamaan dan atau khawatir tidak mampu menghindari larangan yang ditentukan oleh agama. Masalah lain yang dihadapi oleh mahasiswa adalah berkaitan dengan orang-orang terdekat, misalnya dengan pacar, keluarga dan pertemanan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada mahasiswa psikologi UIN Suska Riau, beberapa masalah yang sering dihadapi diantaranya yaitu berkaitan dengan banyaknya tugas kuliah, keuangan, dan masalah yang berhubungan dengan asmara atau pacar. Masalah-masalah tersebut dapat dilihat dari banyaknya mahasiswa yang mengeluh, baik di dunia nyata maupun di dunia maya atau media sosial.

Masalah yang dihadapi mahasiswa secara efektif berdampak pada psikis dan mentalnya, dan hal ini berhubungan dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa. Adapun karakteristik perilaku yang muncul akibat permasalahan yang dihadapi mahasiswa dapat berupa wajah yang tidak ceria, lebih sensitif atau mudah marah, dan lebih suka mengeluh.

Dalam menghadapi masalah, manusia sangat membutuhkan orang lain. Manusia adalah makhluk sosial yang mempunyai arti bahwa manusia tidak bisa hidup tanpa hadirnya orang lain. Sebagai makhluk sosial, manusia dapat dipastikan selalu membutuhkan orang lain dalam mewujudkan kebahagiaan yang diimpikannya. Menurut Diener (dalam Lyubomirsky, 2005) menyebutkan bahwa salah satu sumber yang paling penting dari kebahagiaan adalah adanya hubungan pribadi yaitu persahabatan, pernikahan, keintiman, dan dukungan sosial.

Sarafino (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah tindakan yang mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Menurut Browman, dukungan sosial secara efektif dapat menurunkan tekanan psikologis selama masa penuh tekanan yang dialami individu (dalam Hikmah, 2012). Dukungan sosial dari orang di sekitar sangat

diperlukan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh setiap individu, termasuk mahasiswa. Dukungan sosial tersebut dapat diperoleh dari keluarga, teman bermain, teman organisasi, dan masyarakat. Dukungan sosial menurut Clarke dan Susan (dalam Hikmah, 2012) adalah dukungan yang dapat diberikan dalam beberapa bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan berupa penghargaan, dukungan berupa bantuan langsung, dan dukungan informasional. Menurut Carter (dalam Rahardjo, Setiasih & Setianingrum, 2008) mengartikan dukungan sosial sebagai sumber yang tersedia dan terdiri atas jaringan teman dan jaringan sosial yang membantu seseorang untuk membantu masalah sehari-hari atau krisis yang serius. Lieberman (dalam Maslihah, 2011) bahwa dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stress. Dukungan sosial akan mengubah persepsi individu pada kejadian yang menimbulkan *stressfull* dan oleh karena itu akan mengurangi potensi terjadinya stres pada individu yang bersangkutan.

Menurut Cannon, individu yang banyak memperoleh dukungan dari orang lain dalam memecahkan permasalahan kehidupan, akan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi. Serta kecil kemungkinannya untuk terlibat dalam perilaku menyimpang, seperti mengkonsumsi obat-obatan terlarang, minum-minuman beralkohol, dan melakukan tindakan kriminal (dalam Rahardjo, Setiasih & Setianingrum, 2008). Dukungan sosial menurut Lepore juga membantu mahasiswa yang mengalami stress yang berhubungan dengan kehidupan perkuliahan (dalam Hikmah, 2012).

Dukungan sosial dibutuhkan oleh siapapun dalam menghadapi masalah. Pada mahasiswa, pihak yang berperan besar dalam membantu menghadapi masalah adalah teman dan orang tua (Rahardjo, Setiasih & Setianingrum, 2008). Teman sebaya mempunyai peran besar disaat menghadapi masalah karena teman sebaya lebih dapat memahami masalah-masalah yang dihadapi, lebih peduli dan menghargainya. Sejalan dengan hasil penelitian Rahardjo dkk, Tarakanita menyebutkan bahwa dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya dapat membuat remaja memiliki kesempatan untuk melakukan berbagai hal yang belum pernah mereka lakukan serta belajar mengambil peran yang baru dalam kehidupannya (dalam Ristianti, 2008).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut yang dirangkum dalam sebuah skripsi dengan judul “ Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Suska Riau ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan peneliti pada latar belakang diatas, maka masalah yang menjadi kajian dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Suska Riau”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Suska Riau.

D. Keaslian Penelitian

Kebahagiaan mempunyai daya tarik tersendiri dikalangan peneliti, hal ini ditandai dengan banyaknya penelitian yang berkaitan dengan kebahagiaan. Penelitian yang berkaitan dengan kebahagiaan diantaranya dilakukan oleh Grace (2011) yang berjudul “ Hubungan Antara *Self-discrepancy* dengan Tingkat Kebahagiaan Pada Remaja di Universitas X ”.

Self-discrepancy pada diri seseorang, baik disadari ataupun tidak, dapat menimbulkan kecemasan serta ketidaknyamanan, yang dapat mempengaruhi kebahagiaan. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-discrepancy* dengan kebahagiaan.

Penelitian lainnya yang membahas kebahagiaan yaitu dilakukan oleh Rahman (2012) yang berjudul “ Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan Pada Lansia Muslim “. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dengan kebahagiaan.

Penelitian tentang kebahagiaan selanjutnya yaitu diteliti oleh Candrika (2011) dengan judul “ Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan Pensiunan ”. Penelitian ini dilakukan pada pensiunan PT. Semen Gresik yang tergabung dalam Paguyuban Wredatama Semen Gresik. Hasil dari

penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pensiunan.

Perbedaan dari tiga penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu terletak pada subjek dan variabel bebas (X). Pada penelitian ini peneliti hanya mengambil variabel terikatnya saja, yaitu kebahagiaan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan kemajuan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada. Hal ini dilakukan dengan cara memberi tambahan data empiris yang telah teruji secara ilmiah mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa di fakultas psikologi UIN Suska Riau.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran mengenai peranan dukungan sosial teman sebaya terhadap kebahagiaan pada mahasiswa, sehingga diharapkan para mahasiswa dapat menyadari arti dan makna pemberian dukungan sosial oleh kelompok teman sebayanya serta lebih meningkatkan interaksi dengan teman sebayanya guna memperoleh dukungan tersebut, sehingga dapat membantu mahasiswa dalam mencapai kebahagiaan diri yang optimal.