

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan hidup manusia. Selama ini, banyak orang yang sangat menginginkan kebahagiaan dan berusaha untuk mewujudkannya dari waktu ke waktu. Persepsi mengenai kebahagiaan ini telah berkembang seiring berjalannya kehidupan, di zaman dahulu orang berpikir bahwa kebahagiaan merupakan anugerah atau hadiah dari Tuhan (Arcidiacono & Di Martino, 2016). Sedangkan, di masa sekarang banyak orang yang memiliki persepsi bahwa kebahagiaan itu diciptakan dan merupakan hal yang harus diusahakan sendiri. Persepsi lain yang muncul mengatakan bahwa kebahagiaan lebih merupakan pertanyaan tentang perilaku dan kebiasaan baik daripada keberuntungan (Burton, 2013). Usaha untuk mendapatkan kebahagiaan sepertinya telah menjadi salah satu alasan utama seseorang untuk melakukan sesuatu yang selama ini dianggap bisa menjadi sumber dari kebahagiaan. Tidak hanya sekedar menjadi tujuan pribadi tetapi kebahagiaan juga suatu perasaan yang dapat menyenangkan hati (Parks dkk., 2012).

Setiap tahun *World Happiness Report* secara rutin melakukan laporan terkait tingkat kebahagiaan yang dimiliki oleh setiap negara di dunia. Berdasarkan hasil data terbaru yang didapatkan pada tahun 2021, Indonesia merupakan negara yang menempati urutan ke- 82 dari 149 negara paling bahagia. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat banyak tantangan bagi masyarakat Indonesia dalam mewujudkan kebahagiaan baik secara internal maupun eksternal.

Kebahagiaan memiliki manfaat yang besar bagi kehidupan setiap individu. Berdasarkan penelitian Diener dan Chan (2011) ditemukan bahwa kebahagiaan memiliki kontribusi yang positif bagi kesehatan fisik individu seperti menurunkan tekanan darah, mengurangi risiko stroke, membangun sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dan juga rata-rata umur yang lebih panjang. Selain itu, perasaan bahagia juga dapat membantu menjauhkan individu dari dampak negatif dan masalah baru yang cukup serius seperti berperilaku agresif, mengalami stress, memiliki keinginan untuk bunuh diri, melakukan seks bebas, dan cenderung menggunakan alkohol atau obat-obatan terlarang (Hatiningsih 2020; Kabir 2018; Routledge, 2005). Ketidakmampuan untuk mengatasi perasaan tidak bahagia sering kali beralih pada perilaku dan kebiasaan buruk yang pada akhirnya dapat menyebabkan individu mengalami risiko yang lebih berbahaya dan merugikan diri sendiri.

Kebahagiaan merupakan perasaan yang bersifat subjektif sehingga tidak ada definisi yang tetap bagi setiap individu. Peterson, Ruch, Beermann, Park, dan Seligman (2007) mengemukakan bahwa ketika membicarakan tentang kebahagiaan, menemukan pemahaman yang tepat merupakan sesuatu yang tidak diperlukan. Setiap individu tentunya memiliki definisi tersendiri tentang arti kebahagiaan bagi dirinya. Namun, usaha dalam mencapai kebahagiaan tersebut tidak berjalan dengan mudah. Seperti diketahui, ada banyak hambatan dan masalah yang mungkin menjadi penyebab individu sulit merasa bahagia.

Mahasiswa merupakan seorang individu yang berada dalam periode remaja hingga dewasa muda dan ini merupakan proses dimana individu mulai menciptakan lingkungan sosial yang lebih luas. Fase dewasa muda ini berkisar di usia 18-23 tahun dan mahasiswa akan belajar juga dituntut untuk hidup lebih mandiri. Ini dikenal juga dengan fase *Trial Independence*, masalah pada tahap ini ditandai dengan menurunnya harga diri pada individu dikarenakan tidak mampu secara memadai mengelola tuntutan yang meningkat, penundaan, rasa ketertinggalan, melanggar komitmen tanggung jawab orang dewasa dan juga fase meningkatnya stres akibat banyaknya tuntutan, ketakutan akan masa depan, dan tidak adanya arah hidup yang jelas (Pickhardt, 2017). Mahasiswa juga sering kali mengalami masalah seperti memikirkan beban keuangan, perubahan keadaan tempat tinggal, pembentukan lingkungan sosial baru dan perubahan peranan sosial (Pidgeon & Pickett, 2017; Tavolacci dkk., 2013).

Terlepas dari semua kemajuan materi dan kemudahan yang terjadi dalam masyarakat barat modern, kehidupan dewasa yang sedang dialami saat ini mungkin terasa lebih menegangkan bagi kaum muda. Banyak dari kaum muda saat ini yang menghadapi tekanan waktu, persaingan, informasi yang berlebihan, media sosial, dan kesadaran yang belum pernah terjadi sebelumnya akan ancaman sosial yang jauh secara fisik dan bersifat sementara (Lewis, 2022). Akhtar dan Aziz (2011); King, Vidourek, Merianos, dan Singh (2014) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan banyak kaum dewasa muda kurang merasa bahagia, diantaranya; adanya tekanan dari universitas, teman sebaya dan harapan keluarga yang terlalu tinggi. Survei penelitian terbaru yang dilakukan oleh *Varkey Foundation* (2017) terhadap 20.000 orang yang berusia 15-21 tahun mengemukakan bahwa anak-anak muda menjadi kurang bahagia seiring bertambahnya usia.

Hal ini juga didukung oleh hasil studi awal penelitian terhadap 48 responden yang merupakan seorang mahasiswa, jumlah rata-rata kebahagiaan menunjukkan angka sebesar 60% semenjak mereka beranjak dewasa. Studi ini juga menemukan beberapa masalah yang dihadapi oleh mahasiswa seperti tekanan sosial yang berasal dari lingkungan terdekat, masalah ekonomi, pendidikan, dan pola pikir negatif. Selain itu, ada juga masalah penerimaan diri yang dalam bidang psikologi digambarkan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam menerima keadaan diri sendiri, orang lain, dan kenyataan yang terjadi.

Fakta tersebut juga telah dibahas dan ditemukan dalam penelitian sebelumnya. Sebagaimana Putri (2018), menyatakan bahwa salah satu faktor terpenting dalam mencapai kebahagiaan adalah penerimaan diri. Hurlock (1976) mendefinisikan penerimaan diri sebagai suatu kemampuan individu dalam menerima dan mengakui segala kelebihan dan kekurangan. Penerimaan diri adalah sikap diri yang sehat yang dapat membantu mahasiswa mengevaluasi semua hal yang efisien dan tidak efisien bagi dirinya dengan cara yang sesuai dengan kenyataan dan menerima hal yang tidak efisien serta keterbatasan mereka sebagai bagian dari kepribadian mereka (Killici dalam Ceyhan dan Ceyhan 2010).

Penerimaan diri juga memiliki peran yang penting bagi setiap individu dan merupakan sikap positif yang dapat membantu individu dalam menghadapi masalah yang terjadi. Ellis (dalam Putri, 2018), mengatakan bahwa penerimaan diri dapat memerdekakan orang dari kecemasan, depresi, dan menuntun orang mencari hal baru yang membuat seseorang menikmati hidup dalam kebahagiaan yang besar. Seorang mahasiswa yang memiliki penerimaan diri, tidak akan membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain, merasa puas dengan karakter yang dimilikinya dan cenderung dapat menerima hal atau situasi apa pun yang terjadi pada dirinya baik di masa lalu dan juga masa sekarang, sehingga mahasiswa tersebut akan mengalami lebih banyak perasaan atau emosi yang positif dalam kehidupannya.

Terdapat beberapa penelitian yang telah membahas hubungan antara penerimaan diri dan kebahagiaan. Sanjaya (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kebahagiaan. Studi lainnya tentang kebahagiaan juga dilakukan oleh Dewi (2017) yang menemukan bahwa penerimaan diri berkorelasi positif dengan kebahagiaan, ini berarti bahwa seseorang dengan skor penerimaan diri yang tinggi dapat merasakan kapasitas

kebahagiaan yang lebih tinggi. Penelitian-penelitian lain oleh Lestiani (2016); Pratiwi (2017); dan Khoiriyah (2018) juga telah membuktikan hasil yang sama tentang adanya hubungan yang positif antara penerimaan diri dan kebahagiaan. Selain itu, Marinic (Tuzzahra,dkk. 2013) mengungkapkan bahwa kebahagiaan dapat diperoleh apabila individu merasa puas akan dirinya serta penerimaan diri yang di dapat dari lingkungan sosialnya. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung dapat menerima segala masalah yang terjadi pada dirinya dan memiliki sikap optimis sehingga dapat menghadapi masalah yang sulit dalam kehidupannya. Kebanyakan hasil dari penelitian telah menunjukkan bahwa penerimaan diri dan kebahagiaan memiliki hubungan yang positif atau signifikan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menambahkan variabel baru yaitu kecerdasan emosional yang akan berperan sebagai variabel moderator.

Sebelumnya, hasil dari studi awal yang sama telah membuktikan bahwa kebahagiaan yang dialami oleh individu berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan mengontrol emosi. Selain itu, individu yang bahagia juga cenderung menunjukkan sikap empati dengan lebih baik terhadap masalah orang lain. Fitur kecerdasan emosional yang tinggi pada individu dapat menjadikan seseorang mampu menghadapi hari-hari yang dipenuhi dengan stres akut ataupun stres kronis yang dirasakan sehingga lebih mudah untuk merasa bahagia (Singh & Sharma, 2012).

Kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan yang dapat dikembangkan salah satunya melalui pelatihan. Pengembangan kecerdasan emosional adalah tugas yang diperlukan untuk mempromosikan keterampilan pribadi yang akan memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan sosial dan individu (Mikulic dkk. 2010). Goleman (1995) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Fernández-Berrocal dan Extremera (2009) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah keterampilan yang dapat membantu membimbing emosi individu dan meningkatkan tingkat kesejahteraan.

Studi tentang kecerdasan emosional dan kebahagiaan telah menjadi subjek dari banyak penelitian dalam kelompok usia berbeda termasuk mahasiswa. Hasil studi yang dilakukan oleh Abdollahi, Talib dan Motalebi (2015) menunjukkan bahwa ada

hubungan positif yang signifikan antara kemampuan tinggi kecerdasan emosional dan gejala non-depresi dengan kebahagiaan. Penelitian lain oleh Platsidou (2013) menyimpulkan hasil dari analisis yang menegaskan bahwa satu dimensi kecerdasan emosional secara spesifik memprediksi dimensi kebahagiaan yang berbeda.

Kecerdasan emosional juga terkait dengan penerimaan diri. Rahayu dan Ahyani (2017) dalam hasil penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan dukungan keluarga dengan penerimaan diri. Studi lain yang dilakukan oleh Toyota (2011) menjelaskan hubungannya secara lebih rinci bahwa kemampuan individu dalam mengekspresikan dan melabeli emosi, mengelola dan mengatur emosi memiliki hubungan positif yang lebih kuat dengan penerimaan diri.

Selanjutnya, mengenai penelitian yang membahas terkait kecerdasan emosional sebagai moderator juga ditemukan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Abdollahi dkk. (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sebagai moderator memiliki peran yang signifikan dalam hubungan antara perfeksionisme dan kebahagiaan.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengkaji prediksi tentang apakah kecerdasan emosional memiliki peran dan berguna dalam memahami hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan. Peneliti akan mencoba untuk melakukan evaluasi mengenai apakah kecerdasan emosional yang tinggi pada individu akan mampu memperkuat hubungan antara kedua variabel sehingga individu tersebut lebih memiliki nilai yang tinggi dalam kebahagiaan dari pada individu yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah.

Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa?
2. Apakah kecerdasan emosional memoderasi hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui peran kecerdasan emosional dalam hubungan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis. Peneliti berharap penelitian ini dapat membantu mengembangkan ilmu pengetahuan terutama di bidang psikologi positif dan psikologi perkembangan dalam meningkatkan pengembangan kualitas diri mahasiswa.

Kegunaan praktis. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan tersendiri yang mudah dipahami, dipelajari dan kemudian diterapkan secara *intens* dalam kehidupan. Peneliti juga berharap hasil dari penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan bagi penelitian lain di masa depan.





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG