

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa mengalami masa transisi dari masa sekolah ke perguruan tinggi yang menjadi pengalaman baru di hidupnya. Mahasiswa memiliki rentang usia antara 18 hingga 25 tahun yang mana berada dalam masa peralihan antara remaja akhir dengan dewasa awal atau masa beranjak dewasa (*emerging adulthood*) (Santrock, 2012). Masa peralihan ini merupakan salah satu tahapan yang sangat penting bagi setiap individu. Berdasarkan Thawabieh dan Qaisy (2012), transisi yang dialami mahasiswa dari lingkungan sekolah ke lingkungan perguruan tinggi dapat menimbulkan syok secara psikologis, akademik, dan sosial karena terdapat perbedaan dalam sistem pendidikan, hubungan antara mahasiswa dengan fakultas, serta hubungan antar mahasiswa dari berbagai latar belakang yang berbeda-beda. Arnett (2006) mendukung pernyataan ini dan menyebutkan beberapa ciri individu yang sedang dalam masa peralihan, yaitu mengalami ketidakstabilan dalam hidupnya karena banyaknya perubahan dan permasalahan yang dihadapi. Perubahan dan permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa pada kehidupan perkuliahan yaitu masalah akademik dan masalah interpersonal (Ramachandrian & Dhanapal, 2018; Sarita & Sonia, 2015). Permasalahan akademik meliputi tekanan akademik selama perkuliahan dan tuntutan untuk mendapatkan nilai yang tinggi (Bulo & Sanchez, 2014; Ramachandrian & Dhanapal, 2018). Sedangkan permasalahan dalam hubungan interpersonal yaitu dimana mahasiswa mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan pertemanan dengan teman maupun dosen di lingkungan perkuliahan (Sarita & Sonia, 2015). Berbagai permasalahan ini dapat menyebabkan kelelahan, stress, hingga depresi (Santrock, 2012). Hal ini dapat berdampak pada kebahagiaan mahasiswa. Oleh karena itu, permasalahan ini harus dapat diatasi oleh mahasiswa agar dapat mencapai kebahagiaan.

Terdapat beberapa komponen kebahagiaan (*happiness*) menurut Seligman (2005), antara lain: *pleasure* (kesenangan), *engagement* (keterlibatan), *meaning* (kebermaknaan). Kebahagiaan (*happiness*) ini mengacu pada emosi dan kegiatan positif yang dirasakan dan dilakukan seseorang tanpa merasakan emosi negatif (Seligman, 2005). Kemudian, kebahagiaan juga memiliki dampak positif, seperti

dapat membangun hubungan yang baik dengan individu lain, meningkatkan produktivitas, memperpanjang usia, meningkatkan imunitas tubuh, menumbuhkan kreativitas, serta mengembangkan kemampuan pemecahan masalah (Carr, 2004).

Berdasarkan *World Happiness Report 2023*, Indonesia menempati peringkat ke-84 dari 137 negara dengan skor 5,277 pada indeks kebahagiaan 2023. Kemudian, berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia mencapai angka 71,49 pada tahun 2021. Angka ini menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia pada tahun 2021 mengalami peningkatan sebanyak 0,80 dari tahun 2017. BPS RI membagi kebahagiaan dalam beberapa kriteria usia dengan usia di bawah 24 tahun memiliki nilai indeks kebahagiaan sebesar 71,92 yang mana lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Kelompok usia ini termasuk dalam kategori usia remaja dan dewasa awal. Kemudian, berdasarkan hasil survei indeks kebahagiaan Kota Bandung yang dilakukan oleh Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan pengembangan (Bappelitbang) Kota Bandung bersama dengan Laboratorium Quality Control Departemen Statistika Universitas Padjadjaran pada tahun 2017 menunjukkan bahwa remaja di Kota Bandung memiliki tingkat kebahagiaan sebesar 75,11 (2017, <https://www.bandung.go.id/>). Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat kebahagiaan remaja di Kota Bandung termasuk pada kategori tinggi.

Namun, kenyataannya tidak semua mahasiswa memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2020) yang menunjukkan bahwa 69% mahasiswa berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Kompleksitas permasalahan mahasiswa inilah yang dapat mempengaruhi tinggi-rendahnya tingkat kebahagiaan mereka (Abdullah et al., 2023). Individu dengan tingkat kebahagiaan yang rendah dapat terlihat kesulitan dalam beradaptasi dan bersosial dengan lingkungan baru, memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri, merasa kesepian dan isolasi, emosi negatif (cemas, sedih, marah) yang dominan, serta dapat berpengaruh pada kesehatan mental, termasuk depresi (Putra & Hariko, 2023; Maharani, 2015). Menurut Hicks & Heastie (dalam Rayan, 2020), tuntutan mahasiswa untuk berpikir kritis, hidup mandiri, berperan dalam sosial masyarakat, serta beban belajar membuat mahasiswa rentan

mengalami stress yang dapat membuat tingkat kebahagiaan menurun. Seligman (dalam Nabila et al., 2021) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa, seperti emosi positif terhadap masa lalu (rasa puas, lega, sukses, dan bangga), kepuasan terhadap diri sendiri, rasa syukur, pemanfaatan waktu yang baik, serta hubungan yang baik dengan keluarga dan teman. Kemudian, terdapat sumber yang paling penting dari kebahagiaan, antara lain: terjalinnya hubungan interpersonal yang baik yaitu persahabatan, pernikahan, keintiman, dan dukungan sosial, serta strategi *coping* yang tepat untuk menghadapi berbagai tuntutan dan situasi yang menekan, terutama tuntutan akademik (Diener dalam Lestari & Palasari, 2021; Nurhaliza & Handayani, 2023).

Ketika mahasiswa terlibat secara utuh dalam kehidupannya, mereka akan menjadi sadar dengan lingkungan sekitarnya, serta dapat beradaptasi dan bersosial dengan baik. Hal ini dapat membuat mahasiswa menjadi dekat dengan lingkungan sekitarnya dan membangun persahabatan. Hubungan persahabatan ini penting bagi mahasiswa karena dapat mengurangi perasaan kesepian dan terisolasi, meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan motivasi dan prestasi akademik, serta sebagai sumber dukungan saat menghadapi masalah (Putra & Hariko, 2023). Sehingga interaksi dengan sahabat dapat sangat berpengaruh terhadap kebahagiaan mahasiswa (Sarita & Sonia, 2015). Persahabatan ini didefinisikan sebagai suatu bentuk hubungan erat antar individu dengan adanya rasa suka cita, penerimaan, kepercayaan, rasa syukur, saling memberikan dukungan, pengertian, dan spontanitas (Santrock, 2012). Bagi mahasiswa, persahabatan di perguruan tinggi tidak hanya menyediakan ruang untuk bersosialisasi, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional dan dukungan praktis dalam mengatasi stres. Pada teori psikososial Erikson (1968) dinyatakan bahwa persahabatan dapat mempengaruhi identitas individu, yaitu pada tahap *intimacy* dan *isolation* yang dapat membantu individu untuk membangun kualitas persahabatan yang baik. Kualitas persahabatan merupakan istilah untuk menggambarkan sifat dan kualitas interaksi antar individu (Berndt & Perry, 1986). Kualitas persahabatan yang baik ditandai dengan tingginya perilaku tolong-menolong, kedekatan, dan perilaku positif lainnya, serta rendahnya tingkat konflik, persaingan, dan perilaku negatif lainnya (Berndt, 2002).

Terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan mengenai kualitas persahabatan. Marita (2013) yang menjelaskan bahwa individu yang berada dalam hubungan persahabatan dengan kualitas yang baik cenderung untuk saling terbuka, percaya, mendukung, dan berbagi. Hal ini dapat membuat individu dengan kualitas persahabatan yang baik akan cenderung merasa lebih bahagia dibandingkan individu dengan kualitas persahabatan yang rendah. Kemudian, terdapat korelasi antara kualitas persahabatan yang baik dengan kebahagiaan (Alsarrani et al., 2022; Lestari & Palasari, 2021; Fangidae & Antika, 2023).

Selanjutnya, penggunaan strategi *coping* yang kurang tepat dan efektif untuk menghadapi berbagai tuntutan dan situasi yang menekan, terutama tuntutan dan permasalahan akademik dapat mempengaruhi kebahagiaan (Nurhaliza & Handayani, 2023). Jika permasalahan dan tantangan akademik ini tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan stres akademik dan berdampak pada kebahagiaan mahasiswa. Santrock (2012) juga menjelaskan bahwa permasalahan dan tuntutan yang dihadapi ini dapat menyebabkan kelelahan, stress, hingga depresi. Stress ini dapat muncul dalam bentuk kelelahan, ketegangan, pusing, gangguan tidur (sulit tidur), takikardia, gejala gasatrintestinal, iritabilitas, kecemasan, dan sikap sinis (Cecchini & Friedman, 1987; Grandy et al., 1988; Tedesco, 1986; Wexler, 1978). Ketika dihadapkan dalam situasi yang menekan dan menimbulkan stress, individu secara alamiah akan mencoba berbagai cara untuk mengatasi permasalahan tersebut baik secara positif maupun negatif (Lazarus, 1976; Cooper & Davidson, 1991). Weiten (1995) menjelaskan bahwa terdapat dua kemungkinan respon yang muncul ketika individu berhadapan dengan stress, yaitu *fight* (menghadapi masalah) atau *flight* (menghindar atau kabur dari masalah). Kedua respon tersebut akan memunculkan strategi *coping* yang berbeda (Intani & Surjaningrum, 2010). Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa *coping* ini mengarah pada usaha untuk menguasai, mengurangi, dan atau menorelansi secara aktif tuntutan yang disebabkan oleh stress. Oleh karena itu, strategi *coping* yang baik sangat penting bagi mahasiswa untuk menangani tekanan dan stresor yang ada.

Mengingat pentingnya strategi *coping* dalam mengatasi permasalahan mahasiswa, utamanya permasalahan akademik ini mengharuskan mahasiswa untuk dapat memilih strategi *coping* yang sesuai dan efektif. Terdapat beberapa jenis

strategi *coping* berdasarkan Lazarus dan Folkman (1984), yaitu *problem focused coping* yang berpusat langsung pada masalah dan *emotional focused coping* yang berpusat pada emosi terhadap sumber masalah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurhaliza dan Handayani (2023), *emotional focused coping* merupakan strategi *coping* yang paling berkontribusi terhadap kebahagiaan. Kemudian, Safitri (2021) juga menjelaskan pada penelitiannya bahwa penggunaan strategi *coping* yang baik dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik dan mencegah perasaan tertekan, terutama ketika menyelesaikan tugas akhir.

Berdasarkan pemaparan penelitian yang telah dijelaskan, bahwa kebahagiaan mahasiswa dipengaruhi oleh permasalahan interpersonal dan akademik. Permasalahan interpersonal yang paling penting pada mahasiswa adalah kualitas persahabatan. Sedangkan, permasalahan akademik yang dapat menimbulkan stress ini penting untuk diatasi dengan strategi *coping* yang baik dan efektif yang mana dapat mempengaruhi kebahagiaan. Oleh karena itu, penulis ingin mengeksplorasi bagaimana pengaruh kualitas persahabatan dan strategi *coping* dapat mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa, utamanya di Kota Bandung.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara kualitas persahabatan dan strategi *coping* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa di Kota Bandung?”

1.3 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji kebahagiaan dalam sisi hubungan interpersonal dan permasalahan akademik pada mahasiswa. Permasalahan interpersonal ini dilihat dalam kualitas persahabatan dan permasalahan akademik yang diatasi dengan penggunaan strategi *coping* yang tepat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Sebagai kajian literatur untuk memperkaya mengenai bagaimana peran kualitas persahabatan dan strategi *coping* terhadap kebahagiaan mahasiswa.
- b. Sebagai pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas persahabatan dan strategi *coping* untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa secara efektif.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi dosen, diharapkan dapat meningkatkan inovasi dan kreativitas untuk memberikan tugas kelompok untuk meningkatkan kualitas interpersonal antar mahasiswa, serta *problem solving* sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan strategi *coping*.
- b. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di perkuliahan untuk memperluas hubungan sosial dan meningkatkan kualitas persahabatan.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

a. BAB I PENDAHULUAN

Bab ini merupakan bab pendahuluan yang menjelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

b. BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini berisikan pemaparan mengenai landasan teoritis yang digunakan dalam penelitian

c. BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini berisikan pemaparan secara rinci mengenai metode penelitian yang mencakup desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional, teknik pengumpulan data, prosedur penelitian, instrumen penelitian, dan teknik analisis data.

d. BAB IV HASIL & PEMBAHASAN

Bab ini memaparkan hasil pengolahan dan analisis data disertai dengan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan.

e. BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN KREKOMENDASI

Bab ini memaparkan kesimpulan yang menjawab permasalahan penelitian, implikasi, serta rekomendasi dari hasil penelitian untuk penelitian selanjutnya

Shafa Ayumi Firstariana, 2024

PENGARUH KUALITAS PERSAHABATAN DAN STRATEGI COPING TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA DI KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.epi.edu