

BAB I

PENDAHULUAN

Bab satu menguraikan latar belakang dalam penelitian layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa, meliputi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Tujuan mendasar dari pendidikan adalah untuk memfasilitasi peserta didik mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan, yang dianggap sebagai puncak dari tujuan hidup setiap individu (Prafiralia, 2023; Rucitra, 2020). Kebahagiaan dinilai dari tiga perspektif utama, hedonisme, eudaimonia, dan *flow* (Peterson et al., 2007). Perspektif hedonik menilai kebahagiaan sebagai kondisi yang dicapai melalui pengalaman emosi yang positif dan hubungan yang baik dengan oranglain, perspektif eudaimonik menilai kebahagiaan sebagai hidup yang bermakna dan pengembangan potensi diri, dan perspektif *flow* menilai kebahagiaan dari keterlibatan penuh pada suatu aktivitas (Karris Bachik et al., 2021; Zeng & Chen, 2020). Konsep kebahagiaan terbaru yang menggabungkan perspektif hedonisme, eudaimonia, dan *flow* menguraikan kebahagiaan sebagai gabungan dari lima elemen inti yang dikenal dengan singkatan PERMA, yaitu emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan penuh (*engagement*), hubungan sosial (*relationship*), makna hidup (*meaning*), dan pencapaian (*accomplishment*) (Seligman, 2011).

Penelitian menunjukkan kebahagiaan adalah prediktor signifikan dari berbagai hasil positif, termasuk kesejahteraan mental, kesehatan fisik, dan peningkatan harapan hidup (Blanchflower, 2021; Donaldson et al., 2015). Kebahagiaan memfasilitasi pengembangan kompetensi yang diperlukan untuk mengatasi dan merespon tantangan secara aktif (Hills & Argyle, 2001; Morrish et al., 2018). Kebahagiaan telah terbukti meningkatkan resiliensi, memungkinkan

individu untuk mengatasi stres dengan lebih efektif dan pulih lebih cepat dari kondisi sulit (Karris Bachik et al., 2021; MacConville & Rae, 2012). Kebahagiaan juga dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan terlibat dalam perilaku sehat, seperti menerapkan pola makan seimbang dan bergizi serta rutin beraktivitas fisik (An et al., 2020; Zhang et al., 2020).

Tingkat kebahagiaan yang tinggi secara umum dikaitkan dengan fungsi optimal dalam domain intrapersonal, interpersonal, dan akademik di kalangan mahasiswa (Soto, 2015; Tian et al., 2021). Literatur yang ada menunjukkan korelasi positif antara tingkat kebahagiaan yang tinggi dan prestasi akademik yang baik (Short et al., 2020; Walsh et al., 2018). Mahasiswa yang bahagia menunjukkan tingkat motivasi yang lebih tinggi, konsentrasi yang lebih baik, dan ketahanan yang lebih besar terhadap stres (Ng et al., 2018; Walsh et al., 2018). Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami ketidakhahagiaan cenderung menunjukkan hasil yang merugikan, termasuk penurunan prestasi akademik, kesehatan mental yang terganggu, hubungan sosial yang terganggu, kualitas hidup menurun, dan risiko yang lebih serius yaitu *drop-out*. (Alteneiji et al., 2023; Stikkelbroek et al., 2016). Mahasiswa seringkali mengalami ketidakhahagiaan karena tingginya tingkat emosi negatif yang dirasakan, misalnya kecemasan, kekecewaan, kemarahan, dan kesedihan. Sebagai contoh, mahasiswa yang mengalami kecemasan tentang masa depan atau perasaan terisolasi secara sosial, maupun yang menunjukkan perasaan kecewa atau marah yang terus-menerus terhadap diri sendiri atau lingkungannya, mungkin akan mendapati bahwa emosi negatif yang dirasakan mahasiswa tidak hanya mengganggu perasaan bahagia tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan interpersonal, performa kerja, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Gillham et al., 2011).

Permasalahan mengenai kebahagiaan pada mahasiswa peneliti temukan ketika melaksanakan program *internship* di Badan Bimbingan Konseling dan Pengembangan Karir (BKPK) Universitas Pendidikan Anda pada bulan September sampai dengan Desember 2023. Pada sesi konseling individual dengan salah satu mahasiswa prodi pendidikan matematika angkatan 2022, peneliti

mengidentifikasi ungkapan-ungkapan ketidakbahagiaan yang ditunjukkan dengan pernyataan “saya merasa kesepian dan merasa tidak mendapatkan dukungan dari teman maupun keluarga”. Mahasiswa tersebut juga mengungkapkan “saya merasa sangat tertekan dengan tugas-tugas perkuliahan dan kegiatan himpunan yang sangat banyak”. Selain itu, peneliti juga melakukan penyebaran instrumen *The-PERMA Profiler* versi Indonesia oleh Elfida et al., (2021) pada mahasiswa pendidikan matematika angkatan 2022 kelas A untuk memperoleh data awal terkait dengan gambaran kebahagiaan pada mahasiswa. Pengukuran data awal menunjukkan hasil sebesar 20% mahasiswa berada pada kategori kurang berfungsi dan tidak berfungsi. Temuan dari sesi konseling individu dan penyebaran instrumen *The-PERMA Profiler* versi Indonesia pada mahasiswa prodi pendidikan matematika angkatan 2022 mengidentifikasi adanya fenomena ketidakbahagiaan pada mahasiswa, khususnya mahasiswa prodi pendidikan matematika Angkatan 2022.

Kebahagiaan mahasiswa sebagai salah satu aspek dalam pendidikan yang memengaruhi kualitas pembelajaran dan kesejahteraan individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh berbagai pihak eksternal yang berperan dalam kehidupan mahasiswa. Orang tua sebagai unit keluarga inti memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional dan finansial yang dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi mahasiswa (Alteneji et al., 2023). Dosen dan tenaga pendidik, terutama dosen pembimbing, juga berperan dalam menciptakan iklim akademik yang mendukung perkembangan intelektual dan emosional mahasiswa melalui bimbingan akademik serta hubungan interpersonal yang positif (Anidar, 2012). Teman sebaya dan lingkungan sosial di kampus juga memainkan peranan dalam membentuk pengalaman sosial mahasiswa. Teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan sosial, dimana interaksi dengan teman-teman dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi stres yang dihadapi mahasiswa selama menjalani kehidupan akademik (Siswandi & Caninsti, 2021). Teman sebaya juga sering menjadi tempat berbagi pengalaman, baik terkait akademik maupun personal, yang dapat membantu mahasiswa merasa lebih diterima dan dipahami (Donaldson et al.,

2015; Zou et al., 2023). Lingkungan sosial di kampus, termasuk organisasi mahasiswa dan kegiatan ekstrakurikuler, menyediakan ruang untuk pengembangan keterampilan interpersonal dan kepemimpinan (ABKIN, 2018; Prafitralia, 2023). Partisipasi dalam lingkungan sosial di kampus dapat memperluas jaringan pertemanan, menumbuhkan rasa memiliki, serta meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan mahasiswa selama masa studi (Reddy, 2023). Melalui kolaborasi dan sinergi antara pihak-pihak eksternal, kebahagiaan mahasiswa dapat terwujud secara optimal, yang berdampak pada prestasi akademik dan kualitas kehidupan mahasiswa secara keseluruhan.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Fenomena rendahnya kebahagiaan pada mahasiswa pendidikan matematika angkatan 2022 menunjukkan adanya kebutuhan untuk layanan yang dapat meningkatkan kebahagiaan para mahasiswa. Kebahagiaan bukanlah keadaan yang statis, melainkan sesuatu yang dapat ditingkatkan melalui berbagai intervensi dan perubahan gaya hidup (Hofmann et al., 2014). Penelitian telah menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat ditingkatkan melalui intervensi psikologi positif (Kwok, S.Y.C.L., Gu & Tam, 2022), teknik psikoterapi (Crowley et al., 2022), meditasi (Tian et al., 2021), *gratitude journal* (Ditasari & Prabawati, 2021) serta bimbingan (Bayu, 2021). Bimbingan dapat diberikan untuk meningkatkan kebahagiaan, dimana bimbingan sebagai bentuk bantuan yang diberikan oleh konselor dengan tujuan untuk mencapai perkembangan optimal, mencakup membantu individu untuk mengenali dan memahami diri, menerima diri secara objektif, mengarahkan diri sesuai dengan kemampuan dan nilai yang dimiliki, serta membuat pilihan dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri (Gladding, 2016; Yusuf & Nurihsan, 2016). Ketidakhahagiaan merupakan permasalahan pribadi, namun juga dibentuk oleh interaksi sosial dan faktor lingkungan (Carr, 2013). Layanan bimbingan kelompok telah diidentifikasi sebagai pendekatan yang berpotensi meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa. Dalam bimbingan kelompok, mahasiswa memiliki kesempatan untuk terlibat dalam berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi untuk meningkatkan kebahagiaan. Diskusi kelompok memfasilitasi mahasiswa mendapatkan perasaan didengar dan didukung

oleh rekan-rekannya, menumbuhkan lingkungan yang kondusif untuk pertumbuhan dan pemulihan.

Penelitian mengenai bimbingan kelompok dalam menangani berbagai masalah individu, terutama dalam bidang pendidikan dan pengembangan pribadi, telah dibuktikan oleh penelitian empiris. Bimbingan kelompok sering digunakan untuk mengatasi masalah sosial-emosional, seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, stres, dan masalah hubungan interpersonal (Indrasari et al., 2022; Rustam, A, 2019). Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bimbingan kelompok dapat membantu mahasiswa yang mengalami tantangan dalam mengelola stres akademik dan sosial di perguruan tinggi yang dicapai dengan memberikan mereka dukungan teman sebaya dan bimbingan dari konselor (Munawarah et al., 2019; Walsh et al., 2018). Selain itu, bimbingan kelompok telah terbukti menjadi metode yang efektif untuk mendorong pengembangan keterampilan komunikasi, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan baru (Mayasari, 2017; Yuliastini et al., 2020). Pendekatan ini menyediakan forum bagi individu untuk terlibat dalam berbagi pengalaman, pertimbangan perspektif alternatif, dan identifikasi solusi yang relevan untuk masalah yang dihadapi secara kolektif.

Penelitian dalam meningkatkan kebahagiaan juga telah dilakukan dengan pelatihan bersyukur (*gratitude training*) (Gillham et al., 2011). Pelatihan bersyukur telah menjadi salah satu bidang yang semakin banyak menarik perhatian dalam psikologi positif. Penelitian yang meneliti bagaimana praktik bersyukur dapat mempengaruhi kebahagiaan dan kesejahteraan individu dimana peserta diminta untuk menulis daftar hal-hal yang mereka syukuri setiap minggu selama beberapa minggu, hasilnya menunjukkan bahwa peserta yang secara konsisten menjalankan praktik bersyukur mengalami peningkatan yang signifikan dalam perasaan bahagia dan kepuasan hidup, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan latihan ini (Ditasari & Prabawati, 2021; Walsh et al., 2018). Penelitian juga telah menunjukkan pelatihan bersyukur tidak hanya meningkatkan kebahagiaan, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan fisik (Boggiss et al., 2020; Kusumah, 2015). Penelitian menemukan

individu yang rutin mengungkapkan rasa syukur cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih rendah, kualitas tidur yang lebih baik, dan peningkatan hubungan sosial, serta efek dari praktik bersyukur ini tampak bertahan lama, dengan beberapa studi menunjukkan manfaat dari mempraktikkan bersyukur dapat dirasakan hingga berbulan-bulan setelah pelatihan (Witvliet et al., 2019).

Pelatihan bersyukur biasanya melibatkan berbagai kegiatan, seperti menulis jurnal syukur, berbagi rasa syukur dengan orang lain, atau aktivitas bersyukur (Emmons & Hill, 2001). Aktivitas-aktivitas ini dirancang untuk membantu individu fokus pada aspek positif dalam hidup, yang dapat menggeser pola pikir mereka menuju pandangan yang lebih optimis dan menghargai hal-hal baik yang sering kali terlewatkan (Emmons, 2007). Melalui pelatihan bersyukur individu diajarkan untuk mengalihkan perhatian dari kekurangan atau hal-hal negatif menuju penghargaan terhadap apa yang telah dimiliki, yang akhirnya meningkatkan kebahagiaan secara keseluruhan. Penelitian yang dilakukan akan menggabungkan bimbingan kelompok dengan teknik pelatihan bersyukur dalam meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Bimbingan kelompok digunakan sebagai strategi layanan untuk mempraktikkan rasa syukur secara kolektif, dimana mahasiswa dapat saling berbagi pengalaman dan refleksi mengenai hal-hal yang disyukuri dalam kehidupan. Penelitian yang dilakukan oleh Kwok, S.Y.C.L., Gu & Tam, (2022) melibatkan kelompok siswa yang mengikuti sesi bimbingan kelompok yang berfokus pada pelatihan bersyukur, dimana hasil penelitian menunjukkan siswa yang berpartisipasi dalam bimbingan kelompok ini mengalami peningkatan signifikan dalam tingkat kebahagiaan, optimisme, dan kepuasan hidup.

Pelatihan bersyukur dalam bimbingan kelompok memberikan lingkungan yang mendukung dimana mahasiswa dapat belajar dari pengalaman orang lain, memperkuat praktik syukur, dan mendapatkan umpan balik positif. Proses berbagi dan mendengarkan cerita rasa syukur dalam kelompok juga dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan (Witvliet et al., 2019). Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur dianggap memiliki efikasi tidak hanya dalam

meningkatkan kebahagiaan secara individu, tetapi juga dalam membangun dinamika kelompok yang lebih positif dan suportif.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, dapat dipahami bahwa rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan Bersyukur dapat Meningkatkan Kebahagiaan Mahasiswa?”. Berdasarkan rumusan masalah, pertanyaan penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Bagaimana profil kebahagiaan pada mahasiswa prodi Pendidikan Matematika Angkatan 2022?
2. Seperti apa rumusan layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa?
3. Apakah layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur memiliki efikasi untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah mendeskripsikan efikasi layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian adalah merumuskan panduan layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Pengembangan khazanah baru dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan teknik bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur dan dinamika perkembangan kebahagiaan mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Alternatif bagi konselor di Perguruan Tinggi untuk menggunakan layanan bimbingan kelompok dalam upaya meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Struktur penulisan dalam penelitian mencakup gambaran isi setiap bab beserta urutan penyajiannya. Struktur organisasi tesis diuraikan sebagai berikut.

Bab I menyajikan pendahuluan yang meliputi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi tesis.

Bab II memaparkan kajian teoretis dan empiris yang berkaitan dengan kebahagiaan, serta kerangka hipotetik dari bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa.

Bab III memaparkan metode penelitian yang terdiri atas desain penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, prosedur penelitian, pengembangan program hipotetik, prosedur analisis data, serta isu etik.

Bab IV menyajikan hasil penelitian dan pembahasannya, meliputi profil kebahagiaan mahasiswa, rancangan hipotetik bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur, dan efektivitas bimbingan kelompok tersebut dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa. Pada bagian akhir bab ini juga dibahas keterbatasan penelitian sebagai bahan evaluasi dan pengembangan untuk penelitian mendatang.

Bab V berisi kesimpulan dan rekomendasi yang didasarkan pada hasil penelitian. Bab ini merangkum sintesis temuan penelitian serta memberikan saran untuk implementasi dan pengembangan lebih lanjut.