

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab ini merupakan pendahuluan dari keseluruhan penelitian yang menjelaskan tentang latar belakang masalah yang menjadi alasan penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

*Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) merupakan variabel yang penting untuk diteliti. Manusia dengan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat lebih dari sekedar bebas dari kesusahan atau masalah mental lainnya, tapi untuk memiliki rasa penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri (Ryff, 1995).

Kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat membuat manusia hidup secara *wellness* dimana manusia dapat sehat bukan hanya secara fisik namun sehat juga secara mental sehingga tercipta perasaan bahagia pada individu dalam menjalani kehidupannya. Data survei *cross-sectional* menunjukkan bahwa orang yang bahagia cenderung lebih baik dalam menjalani kehidupan daripada orang yang kurang bahagia, orang yang bahagia biasanya lebih produktif dan lebih terlibat secara sosial dan cenderung memiliki pendapatan lebih tinggi (Diener, Judge, Thoresen, Bono, & Patton dalam Huppert, 2009). Dilihat dari segi fisik, orang dewasa yang sehat secara mental pada semua jenjang usia memiliki kondisi kesehatan kronis yang lebih rendah dibandingkan orang dewasa yang kurang sehat secara mental; mereka juga menunjukkan produktivitas yang lebih besar dan penggunaan perawatan kesehatan yang lebih rendah (Ryff, 2013). Selain dari itu, mereka yang terlibat dalam beragam jenis latihan fisik menunjukkan kesejahteraan psikologis dan harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan latihan fisik, dengan analisis tambahan menunjukkan bahwa aktivitas fisik reguler memprediksi tingkat yang lebih tinggi pada semua aspek kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan orang yang tidak berolahraga (Ryff, 2013). Dengan aktivitas fisik yang teratur, akan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada semua jenjang usia, termasuk pada individu pada kategori lanjut usia. Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingginya harapan hidup pada lansia (Ingersoll-Dayton, Saengtienchai, Kespichayawattana, & Aunguroch, Levin & Chatters, Phillips, Siu, Yeh, Kevin, & Cheng; dalam Momtaz dkk, 2011).

Kesejahteraan psikologis di Indonesia dikatakan masih berada pada kategori rendah, didukung dengan meningkatnya angka Penyakit Tidak Menular (PTM) pada semua jenjang usia (dalam <http://www.depkes.go.id>). PTM seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner (PJK), Kanker dan Diabetes justru menduduki peringkat tertinggi. Kepala Departemen Radioterapi Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Profesor Soehartati Gondhowiardjo mengatakan, jumlah penderita kanker di Indonesia kian meningkat. Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan Serikat Pengendalian Kanker Internasional (UICC) memprediksi, akan terjadi peningkatan lonjakan penderita kanker sebesar 300 persen di seluruh dunia pada tahun 2030. Jumlah tersebut 70 persennya berada di negara berkembang seperti Indonesia (dalam <https://nasional.kompas.com>). Selain dari meningkatnya angka penderita kanker di Indonesia, tingginya angka bunuh diri menjadi salah satu indikator bahwa kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia masih berada pada kategori rendah. Asia Tenggara menyumbang 39 persen dari seluruh kasus bunuh diri di dunia. Di Indonesia, bunuh diri dengan cara minum racun dan gantung diri merupakan kasus tertinggi. Setiap tahun, tercatat 800 ribu orang meninggal karena bunuh diri. Markas Besar Kepolisian RI mencatat ada 981 kasus mati bunuh diri pada 2012, dan 921 kasus pada 2013. Rasionya berkisar 0,4 hingga 0,5 kasus per 100 ribu populasi, jauh di bawah rasio yang diperkirakan WHO pada 2012, yaitu 4,3 per 100 ribu populasi (dalam <https://www.cnnindonesia.com>). Mayoritas kasus ini terjadi pada usia dewasa khususnya usia dewasa awal karena dengan karakteristiknya yaitu usia bermasalah (Izzaty dkk, 2008).

Mahasiswa berada pada kategori usia dewasa awal, hasil penyebaran instrumen alat ungkap masalah pada 50 orang mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia diperoleh data bahwa sebanyak 64,44% merasa mudah khawatir dalam mengemukakan sesuatu, 53% mahasiswa mengalami perasaan penakut, pemalu dan mudah bingung, 51% mengalami ketakutan tidak dapat memenuhi harapan dari orang tua, 42,22% sering melamun atau berkhayal, 44,44% mengalami rendah diri, dan sebanyak 33,33% kurang terbuka terhadap orang lain. Selain dari itu, berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa responden, mereka merasa sering mengalami perasaan tertekan karena permasalahan- permasalahan yang dialami, bahkan salah satu responden yaitu AM merasa ingin mengakhiri hidupnya karena permasalahan keluarga. Hasil penyebaran instrumen alat ungkap masalah dan hasil wawancara tersebut menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis, dimana kesejahteraan psikologis berkaitan dengan rasa penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang

lain, penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri (Ryff,1995).

Rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis harus segera ditangani, mengingat efek yang ditimbulkan sangat besar yaitu munculnya kecemasan, depresi dan bentuk simptom psikologi yang lainnya (Ryff, 1995). Namun, intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masih terhitung belum banyak dilakukan. Kajian mengenai kesejahteraan psikologis umumnya terfokus pada hubungannya dengan variabel lain, sementara intervensi untuk meningkatkannya masih terhitung sedikit. Terdapat kajian tentang hubungan kesejahteraan psikologis dengan variabel lain, diantaranya: Religiusitas (Leondari & Gialamas, 2009), *gratitude* (Wood, Joseph, & Maltby, 2009), Waktu luang (Trainor, Delfabbro, Anderson, & Winefield, 2010), *meaning in life* (Zika & Chamberlain, 1992), *illness* (Ryff et al., 2006), Kebahagiaan (Linley, Maltby, Wood, Osborne, & Hurling, 2009), kematian (Chida & Steptoe, 2008), kesadaran dan subjektif well being (Hanley, Warner, & Garland, 2015), Gender (Kim & Moen, 2002), ecological well-being (Brown & Kasser, 2005), disposisi kepribadian (Ponterotto et al., 2007), spiritual well-being (Unterrainer, Ladenhauf, Moazed, Wallner-Liebmann, & Fink, 2010), kecerdasan emosi (Augusto-Landa, Pulido-Martos, & Lopez-Zafra, 2011), strategi coping (Gustems-Carnicer & Calderón, 2013), kesadaran dan *psychological distress* (Parto & Besharat, 2011) serta *self compassion* (Hall, Row, Wuensch, & Godley, 2013).

Sehubungan dengan adanya tantangan, tuntutan dan permasalahan yang dapat membuat *psychological well-being* mahasiswa menjadi rendah, maka dibutuhkan upaya tertentu dalam meningkatkan dan mengembangkan *psychological well-being* mahasiswa. Berbagai intervensi telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, diantaranya teknik psikoterapi (Fava & Tomba, 2009), teknik memaafkan (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk, & Kluwer, 2003), *school intervention* (Ruini et al., 2009), *transformational leadership* (Arnold, Turner, Barling, Kelloway, & McKee, 2007), *wellness* (Rahma, 2018) dan terapi musik (Laukka, 2007). Dari banyaknya teknik yang dilakukan, teknik *gratitude intervention* belum digunakan oleh peneliti sebelumnya untuk meningkatkan *psychological well-being*. Teknik ini cocok untuk meningkatkan *psychological well-being* karena menurut Watkins (2014) mengalami dan mengekspresikan rasa terima kasih (*gratitude*) itu baik untuk kehidupan individu dan merupakan faktor penting untuk perkembangan dirinya. Teknik tersebut menunjang berkembangnya enam aspek *psychological well-being* yaitu penerimaan diri, otonomi,

Epi Kurniasari, 2019

**EFEKTIVITAS TEKNIK GRATITUDE INTERVENTION UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA**

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

hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri (Ryff,1995).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dan uraian mengenai kesejahteraan psikologis beserta teknik *gratitude intervention*, maka penting adanya dilaksanakan penelitian untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UPI melalui teknik *gratitude intervention*. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UPI dan diharapkan dapat juga menjadi media informasi bagi konselor dalam melaksanakan layanan kepada konseli khususnya mengenai *psychological well-being*.

## 1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan melalui berbagai intervensi. Namun, penelitian mengenai intervensi kesejahteraan psikologis masih terhitung minim, terdapat beberapa penelitian intervensi yang ditemukan, diantaranya melalui: teknik psikoterapi (Fava & Tomba, 2009), teknik memaafkan (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk, & Kluwer, 2003), *school intervention* (Ruini et al., 2009), *transformational leadership* (Arnold, Turner, Barling, Kelloway, & McKee, 2007), *wellness* (Rahma, 2014) dan terapi musik (Laukka, 2007).

Intervensi kesejahteraan psikologis diharapkan dapat diaplikasikan pada semua usia, khususnya pada usia dewasa awal dimana usia tersebut menjadi usia yang berada pada karakteristik usia bermasalah. Konselor dapat menerapkan intervensi yang diteliti untuk menangani konseli yang memiliki permasalahan dengan kategori yang mendekati. Sebuah intervensi terbaru untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dikembangkan oleh Watkins (2014) yaitu Intervensi kebersyukuran, teknik ini cocok dilaksanakan secara berkelompok. Bersyukur memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia, R. a Emmons & Shelton, (2002) dan Carr (2015) merupakan ahli penelitian tentang *gratitude* menjelaskan bahwa *gratitude* memberikan manfaat terhadap 3 aspek, yaitu aspek fisik, aspek psikologis, dan sosial. Manfaat yang diperoleh dari aspek psikologis yaitu tingkat emosi positif menjadi lebih tinggi, menjadi lebih siaga dan bersemangat, menjadi lebih bersukacita dan gembira, lebih optimistis dan bahagia dalam menjalani kehidupan. Berdasarkan manfaat yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa sangat penting membangun dan memunculkan kebersyukuran (*gratitude*) pada diri individu dengan harapan memberikan makna yang positif bagi kehidupan.

Epi Kurniasari, 2019

**EFEKTIVITAS TEKNIK GRATITUDE INTERVENTION UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA**

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

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1. Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa pendidikan akuntansi 2018/2019 di Universitas Pendidikan Indonesia?
- 1.2.2. Bagaimana proses pelaksanaan teknik *gratitude Intervention*?
- 1.2.3. Seperti apa data empirik keefektifan *gratitude Intervention* dalam meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa pendidikan akuntansi 2018/2019 di Universitas Pendidikan Indonesia?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik *gratitude intervention* untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019.

Tujuan khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh:

- 1.3.1. Data empirik profil *psychological well-being* mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019.
- 1.3.2. Rumusan program bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude intervention* untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019.
- 1.3.3. Data empirik mengenai keefektifan *gratitude Intervention* dalam meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa pendidikan akuntansi 2018/2019 di Universitas Pendidikan Indonesia.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak. Adapun manfaat dari hasil penelitian ditinjau dari manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan program bimbingan kelompok *gratitude intervention* dan instrumen penelitian *psychological well-being* yang dihasilkan dari penelitian ini dapat menjadi referensi dalam penelitian dan kajian keilmuan bagi mahasiswa dan praktisi pengembang keilmuan di Departemen psikologi pendidikan dan bimbingan.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

- 1.4.2.1 Bagi konselor, program bimbingan kelompok *gratitude intervention* yang dihasilkan dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan layanan bimbingan kelompok pada mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang rendah.
- 1.4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait program layanan bimbingan kelompok *gratitude intervention* untuk meningkatkan *psychological well-being* pada jenjang pendidikan lainnya.

## 1.5 Struktur Organisasi Tesis

Penelitian terdiri dari lima bab, dengan struktur organisasi sebagai berikut.

- 1.5.1. Bab I Pendahuluan, mencakup penjelasan latar belakang penelitian; identifikasi dan rumusan masalah penelitian; tujuan penelitian; manfaat penelitian; dan struktur organisasi tesis.
- 1.5.2. Bab II Kajian Pustaka, mencakup penjelasan konsep dan teori-teori yang mendukung bidang yang dikaji; hasil penelitian terdahulu dan hasil temuannya; asumsi penelitian; kerangka berpikir, dan hipotesis.
- 1.5.3. Bab III Metode Penelitian, mencakup uraian secara sistematis terkait pendekatan penelitian; metode penelitian; desain penelitian; lokasi dan subjek penelitian; definisi operasional terkait variabel penelitian; instrumen penelitian; serta teknik pengumpulan data.
- 1.5.4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, membahas temuan penelitian dengan menggunakan teori yang telah dijelaskan pada Bab II dan berisi pembahasan mengenai hasil analisis data dan analisis temuan penelitian.
- 1.5.5. Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi, mencakup kesimpulan dari hasil analisis temuan penelitian; dan rekomendasi yang ditujukan pada pihak sekolah, praktisi Bimbingan dan Konseling, dan peneliti selanjutnya.