

**TINGKAT KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*)
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

JURNAL SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Deviana Maharani
NIM 09104241035

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
APRIL 2015**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “TINGKAT KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA” yang disusun oleh Deviana Maharani, NIM 09104241035 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk dipublikasikan.

Dosen Pembimbing I



Farida Harahap, M. Si
NIP. 19690909 199802 2001

Yogyakarta, 22 April 2015
Dosen Pembimbing II



Fathur Rahman, M.Si
NIP. 19781024 200212 1 005



TINGKAT KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

THE LEVEL OF HAPPINESS OF STUDENTS FACULTY OF EDUCATION YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY

Oleh: Deviana Maharani, Universitas Negeri Yogyakarta
devianamaharani91@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebahagiaan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan jenis penelitian survei. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2011 Fakultas Ilmu Pendidikan UNY sebanyak 1025 mahasiswa, dengan sampel selain subjek penelitian utama banyak 206 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Alat pengumpulan data menggunakan skala tingkat kebahagiaan yang dimodifikasi dari *Subjective Happiness Scale* dan *Satisfaction with Life Scale*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik non parametrik. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebahagiaan (*happiness*) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY berada pada kategori sedang dengan persentase 57,7% atau sejumlah 119 mahasiswa. Dilihat dari aspek afektif, kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY memiliki kategori sedang yaitu 126 mahasiswa atau 61,2% yang terdiri dari 45 (21,8%) mahasiswa laki-laki dan 81 (39,3%) mahasiswa perempuan. Sedangkan berdasarkan aspek kognitif, memiliki kategori sedang, yaitu sebanyak 38 mahasiswa laki-laki atau 18% dan 73 mahasiswa perempuan atau 35%.

Kata kunci: kebahagiaan.

Abstract

The aim of this research is to find out the level of happiness's to students at The Faculty of Educational Yogyakarta State University. This research used quantitative descriptive approach with kind of the research as survey. The subject of this research is university students at The Faculty of Educational Sciences, by the sample from 2011th university students class/group which is 206 students. The sampling in this research is simple random sampling. The data accumulation instrument used happiness scale which modified from Subjective Happiness Scale and Satisfaction with Life Scale. The data analysis techniques used are non-parametric statistical analysis. The results showed levels of happiness in the Faculty of Education UNY students in middle category with a percentage of 57.7% or some 119 students. Judging from the affective aspect, happiness at the Faculty of Education students Yogyakarta State University have moderate category is 126 students, or 61.2%, consisting of 45 (21.8%) male students and 81 (39.3%) female students. While based on cognitive aspects, has a medium category, as many as 38 male students and 73 or 18% or 35% female students..

Keyword : happiness

PENDAHULUAN

Emosi merupakan suatu luapan perasaan manusia. Terdapat dua macam emosi ditinjau dari pengaruh yang dihasilkannya, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Salah satu bentuk

emosi positif adalah kebahagiaan. Kebahagiaan memberikan efek yang positif pada manusia. Yulia Woro Puspitorini (2012: 20) menyampaikan bahwa kebahagiaan merupakan suatu keadaan pikiran atau

perasaan kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin yang bermakna untuk meningkatkan fungsi diri.

Setiap individu pasti memiliki tujuan yang sama dalam hidupnya. Salah satunya adalah tercapainya kebahagiaan. Richards (dalam Yulia Woro Puspitorini, 2012: 1) menjelaskan salah satu tujuan hidup tertinggi yang diinginkan individu adalah menjadi kaya dan bahagia.

Mulai banyaknya penelitian mengenai tingkat kebahagiaan, merupakan suatu tanda bahwa kebahagiaan sangat mempengaruhi kehidupan individu. Maikel Jefriando (<http://finance.detik.com>, 24 April 2014) mengungkapkan bahwa Badan Pusat Statistik (BPS) merilis indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia pada tahun 2013 yang menyebutkan bahwa orang Indonesia bahagia dalam menjalani kehidupannya dengan poin 65,11. Tingkat kebahagiaan orang Indonesia tersebut berada pada kategori bahagia, meskipun sebenarnya diambang batas kurang bahagia.

Kebahagiaan sebenarnya tidak hanya dirasakan oleh orang kaya yang memiliki segalanya. Individu bahagia adalah individu yang mau bersyukur atas apa yang dimilikinya. Ardian Adi Putra & Fuad Nashori (2008: 21-22) yang meneliti kebahagiaan pada penyandang cacat tubuh, mengemukakan bahwa apabila kepuasan kerja, cinta dan perkawinan, serta pergaulan sosial belum dapat terpenuhi, maka rasa syukur akan memunculkan kepasrahan.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Putri Oetami dan Kwartarini Wahyu Yuniarti (2011: 109)

mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa secara keseluruhan peristiwa yang membuat paling bahagia adalah peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, dan peristiwa prestasi. Sedangkan respon lain menetapkan bahwa mencintai dan dicintai sebagai peristiwa yang membuat bahagia, spiritualitas, teman, waktu luang, mendapatkan uang, serta jawaban-jawaban lain masuk ke dalam kategori "others". Berdasarkan penelitian tersebut diungkap bahwa peristiwa yang membahagiakan berasal dari peristiwa bersama dengan keluarga sebagai lingkungan terdekat yang kemudian diikuti faktor lainnya. Individu yang bahagia adalah yang mempunyai kepuasan terhadap apa yang dimiliki di kehidupannya seperti bersama keluarga dan orang terdekatnya.

Bahagia adalah perasaan ideal yang diinginkan oleh setiap manusia. Oleh karena itu individu saling berlomba untuk memperoleh kebahagiaan. King dkk (Michael Argyle, 2001: 1) mengemukakan bahwa kebahagiaan dan makna hidup yang dinilai sebagai lebih penting daripada uang dalam menghasilkan kehidupan yang baik, lebih dari kebaikan moral dan bahkan lebih daripada pergi ke surga.

Seiring berjalannya waktu, kebutuhan individu semakin berkembang. Kebutuhan individu mempengaruhi kebahagiaan yang diperoleh dari hasil kepuasan pemenuhan kebutuhan. Kebutuhan yang dimiliki setiap individu berbeda pada setiap tahapan perkembangannya. Hurlock (1997: 21) mengungkapkan bahwa faktor-faktor penting dalam masa dewasa adalah dalam bidang

kehidupan keluarga, persahabatan, kekayaan kehidupan budaya, pelayanan menyeluruh kepada masyarakat dan kesenangan dalam hidup. Sedangkan pada anak-anak dan remaja lebih mementingkan popularitas dan penerimaan diri di lingkungan teman-temannya. Faktor-faktor penting tersebut yang nantinya mempengaruhi kebahagiaan sebagai tanda pencapaian tugas perkembangan.

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam tahap perkembangan dewasa dini. Salah satu ciri masa dewasa dini adalah masa yang bermasalah. Pada masa dewasa dini, mahasiswa akan dihadapkan dengan dunia baru serta masalah-masalah baru yang mengikutinya. Pada masanya, mahasiswa telah dianggap mampu mengambil keputusan untuk masa depannya. Hal tersebut berdasarkan kemampuan mahasiswa yang seharusnya telah mampu mengetahui kemampuan dan tanggungjawab yang harus dipikulnya.

Kebahagiaan pada mahasiswa dapat diperoleh melalui pemenuhan kebutuhan serta tugas perkembangannya. Mahasiswa yang bahagia adalah mahasiswa yang mampu menerima segala apa yang dimiliki dengan emosi yang positif. Selain itu, mahasiswa yang bahagia merupakan individu yang mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri serta lingkungan. Sehingga mahasiswa mampu menempatkan diri antara kebutuhan dengan harapan yang ada. Mahasiswa sebagai individu dewasa dini berada pada masa transisi dari masa remaja dan dewasa. Pada masa transisi ini mahasiswa dihadapkan oleh banyak perubahan yang dapat mengganggu upaya untuk mendapatkan kebahagiaan. Oleh sebab

itu, mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri terhadap segala perubahan di lingkungan. Individu yang mampu menyesuaikan diri dan mampu berinteraksi dengan baik pada akhirnya mempengaruhi kebahagiaan pada masa dewasa dini (Rita Eka Izzaty, dkk; 2008: 161).

Untuk mendapatkan suatu perasaan yang bahagia, tak jarang individu melakukan berbagai cara. Seligman (2005: 9) menjelaskan bahwa pada kenyataannya individu menginginkan emosi positif, namun sering memilih jalan pintas imajiner yang tak terhingga banyaknya untuk merasa bahagia, seperti melalui narkoba, cokelat, seks tanpa cinta, berbelanja, masturbasi, dan televisi. Kebahagiaan yang diperoleh dengan cara tersebut hanya bersifat sementara, sehingga tidak akan menimbulkan kebahagiaan yang seutuhnya. Kegiatan-kegiatan tersebut menimbulkan ketergantungan atau bahkan dapat menimbulkan depresi.

Kebahagiaan sebagai emosi positif yang didapat melalui jalan pintas akan mengurangi nilai kebahagiaan itu sendiri. Jalan pintas tersebut membuat individu menjadi pribadi yang lain. Seperti yang diungkapkan oleh Seligman (2005: 10) yaitu jika emosi positif yang terpisah dari penggunaan karakter akan mengarah pada kepalsuan, kehampaan, depresi dan sejalan dengan semakin menuanya manusia, ada kesadaran yang mengusik hati yaitu berupa kegelisahan sepanjang hayat manusia. Kebahagiaan yang semu tersebut dapat mengakibatkan kegelisahan bagi individu dalam menjalani kehidupan.

Ketidakhagiaan dapat menimbulkan hancurnya penyesuaian diri baik secara sosial maupun pribadi (Hurlock, 1997: 19). Individu yang kurang bahagia memiliki penilaian yang negatif mengenai diri maupun kepada orang yang ada di sekitarnya. Oleh sebab itu individu yang kurang bahagia memiliki penyesuaian diri yang kurang baik. Apabila hal tersebut terus terjadi, maka individu dapat mengalami kegagalan tugas perkembangan, khususnya pada aspek pribadi dan sosialnya.

Berdasarkan wawancara peneliti kepada mahasiswa FIP UNY yang dilakukan pada bulan Juli 2013 melalui fokus grup, ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang kurang bahagia, seperti mahasiswa yang mengalami kecemasan akan masa depan akibat mengalami salah jurusan, sehingga ketika perkuliahan subjek merasa kurang nyaman. Padahal dalam penentuan jurusan, mahasiswa menentukan secara mandiri. Hal tersebut menandakan bahwa mahasiswa masih ada yang belum mampu menentukan jalan hidupnya, sehingga mahasiswa tersebut mengalami pengalaman emosi negatif berupa kecemasan dan keputusasaan. Selain itu terdapat pula mahasiswa yang mengalami kurang konsentrasi karena merasa jauh dari rumah, sehingga kegiatan yang dilakukan selalu tidak maksimal dan dibayangi keadaan keluarganya. Dalam masalah tersebut, mahasiswa menempatkan keluarga sebagai salah satu pemicu kebahagiaan yang utama, sehingga muncul pemikiran negatif yang mengakibatkan munculnya kekhawatiran yang berlebihan. Perasaan kurang nyaman juga dialami oleh mahasiswa lainnya yang mengaku sering

dimarahi orang tua karena jarang pulang. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa tersebut lebih merasa bahagia bersama dengan teman-temannya.

Temuan masalah pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di atas merupakan bentuk ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menyelesaikan masalah memunculkan perasaan kurang bahagia, sehingga berpengaruh terhadap kehidupan yang sedang dijalannya. Semakin banyak masalah yang tidak mampu diselesaikan, maka semakin rendah tingkat kebahagiaan yang akan dirasakan mahasiswa.

Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh (2005: 125) mengungkapkan bahwa individu pada masa dewasa dini sudah mulai membuat rencana kehidupan serta sudah memilih dan menentukan jalan hidup (*way of life*) yang hendak ditemuinya. Mahasiswa yang gagal dalam menentukan jalan kehidupannya dan kurang siap menerima tanggung jawab mengakibatkan kurangnya kebahagiaan yang dirasakan. Kurangnya kebahagiaan pada mahasiswa dapat mengganggu ketercapaian tugas perkembangan, khususnya pada aspek pribadi dan sosialnya. Kegagalan yang dialami membuat mahasiswa tidak mampu menerima kenyataan, sehingga muncul emosi-emosi negatif yang mengganggu kehidupannya. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa rendah diri dan mengucilkan diri dari lingkungan sosialnya.

Kebahagiaan sebagai emosi positif di kehidupan mahasiswa memiliki dampak yang beragam. Seperti yang diungkapkan Seligman

(2005: 45) bahwa emosi yang positif membantu memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki. Kebahagiaan membantu mahasiswa dalam mengelola kemampuan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Selain itu kebahagiaan membantu mahasiswa dalam upaya mencapai kepribadian yang sehat untuk mendukung pemenuhan tugas perkembangannya.

Akan tetapi pada kenyataan masih terdapat mahasiswa yang kurang bahagia. Dibuktikan dengan ditemukannya masalah pada mahasiswa. Mahasiswa sebagai individu dewasa diharapkan mampu untuk menentukan jalan kehidupannya dan mampu bertanggung jawab. Namun pada kenyataannya terdapat masalah-masalah yang timbul mempengaruhi kebahagiaan yang dirasakan oleh para mahasiswa. Sedangkan kebahagiaan sangat mempengaruhi perkembangan mahasiswa, khususnya pada aspek pribadi dan sosialnya. Kebahagiaan membantu terbentuknya kepribadian yang sehat serta kehidupan sosial yang baik.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka timbul persoalan yang perlu dikaji lebih dalam mengenai kebahagiaan yang dialami mahasiswa. Selain itu belum adanya penelitian mengenai kebahagiaan pada mahasiswa mendorong untuk diadakan penelitian mengenai “kebahagian pada mahasiswa FIP UNY” untuk mengetahui bagaimana tingkat kebahagiaan mahasiswa FIP UNY.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Jenis penelitian ini menggunakan survei karena bertujuan untuk mengumpulkan data yang sifatnya nyata.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, pada bulan Mei 2014.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2011 Fakultas Ilmu Pendidikan UNY yang berjumlah 1025 mahasiswa yang kemudian diambil sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yaitu menentukan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2010: 120).

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini data yang diambil adalah kebahagiaan mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah skala tingkat kebahagiaan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini, menggunakan angket berskala modifikasi Likert. Skala ini disusun dengan berpedoman pada kajian teori mengenai aspek kebahagiaan dan disesuaikan berdasarkan *Subjective Happiness Scale* yang dibuat oleh Sonja Lyubomirsky dan *Satisfaction with Life Scale* yang disusun oleh E. Diener.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik menggunakan standar deviasi. Teknik untuk menganalisis data dilakukan dengan menggunakan program Ms. Excel 2007. Dengan teknik analisis ini, penyajian datanya melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data melalui perhitungan standar deviasi, dan perhitungan presentase (Sugiyono, 2010: 208).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut beberapa data yang diperoleh dari hasil penelitian:

a. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan Keseluruhan

Tabel 1. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan Keseluruhan

| Kategorisasi | Jumlah | % |
|------------------------------|------------|--------------|
| Tinggi $X \geq 172$ | 87 | 42,3 % |
| Sedang $110 \geq X \leq 172$ | 119 | 57,7 % |
| Rendah $X \leq 110$ | 0 | 0 % |
| Jumlah | 206 | 100 % |

Terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi sampel penelitian berada pada kategori kebahagiaan sedang yaitu sebanyak 119 mahasiswa atau sebesar 57,7%.

b. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Program Studi

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Program Studi

| Prodi | Kategori sasi | L | | P | | Total | |
|-------|---------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-------------|
| | | Σ | % | Σ | % | Σ | % |
| PAUD | Tinggi | 1 | 4% | 8 | 33% | 9 | 38% |
| | Sedang | 5 | 21% | 10 | 42% | 15 | 63% |
| | Rendah | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | Jumlah | 6 | 25% | 18 | 75% | 24 | 100% |
| PGSD | Tinggi | 8 | 12% | 23 | 35% | 31 | 48% |
| | Sedang | 13 | 20% | 21 | 32% | 34 | 52% |
| | Rendah | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | Jumlah | 21 | 32% | 44 | 68% | 65 | 100% |
| BK | Tinggi | 2 | 7% | 5 | 19% | 7 | 26% |
| | Sedang | 11 | 41% | 9 | 33% | 20 | 74% |
| | Rendah | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | Jumlah | 13 | 48% | 14 | 52% | 27 | 100% |
| KP | Tinggi | 2 | 12% | 5 | 29% | 7 | 41% |
| | Sedang | 3 | 18% | 7 | 41% | 10 | 59% |
| | Rendah | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | Jumlah | 5 | 29% | 12 | 71% | 17 | 100% |
| MP | Tinggi | 3 | 20% | 7 | 47% | 10 | 67% |
| | Sedang | 0 | 0% | 5 | 33% | 5 | 33% |
| | Rendah | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | Jumlah | 3 | 20% | 12 | 80% | 15 | 100% |
| TP | Tinggi | 4 | 25% | 3 | 19% | 7 | 44% |
| | Sedang | 3 | 19% | 6 | 38% | 9 | 56% |
| | Rendah | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | Jumlah | 7 | 44% | 9 | 56% | 16 | 100% |
| PLB | Tinggi | 4 | 15% | 7 | 27% | 11 | 42% |
| | Sedang | 2 | 8% | 13 | 50% | 15 | 58% |
| | Rendah | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | Jumlah | 6 | 23% | 20 | 77% | 26 | 100% |
| PLS | Tinggi | 4 | 25% | 1 | 6% | 5 | 31% |
| | Sedang | 5 | 31% | 6 | 38% | 11 | 69% |
| | Rendah | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | Jumlah | 9 | 56% | 7 | 44% | 16 | 100% |

Dari tabel yang disajikan, terlihat bahwa program studi yang memiliki kategori kebahagiaan tertinggi ada pada program studi Manajemen Pendidikan (MP) dengan rincian, mahasiswa dengan kategori kebahagiaan tinggi sebesar 67%, kategori sedang 33% dan kategori rendah 0%. Sedangkan program studi dengan kategori kebahagiaan terendah yaitu program studi Bimbingan dan Konseling (BK) dengan rincian, mahasiswa dengan kategori kebahagiaan tinggi sebesar 26%, kategori sedang 74%, dan kategori rendah 0%.

c. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin

| Kategorisasi | Jenis Kelamin | | | | Total | |
|------------------------------|---------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|
| | L | | P | | | |
| | Σ | % | Σ | % | Σ | % |
| Tinggi $X \geq 172$ | 28 | 40% | 59 | 43% | 87 | 42% |
| Sedang $172 > X \geq 110$ | 42 | 60% | 77 | 57% | 119 | 58% |
| Rendah $X < 110$ | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Jumlah | 70 | 100% | 136 | 100% | 206 | 100% |

Sebagian besar kebahagiaan pada mahasiswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang berjumlah 42 orang (20%) dan 77 mahasiswa perempuan (37%). Jadi, mayoritas mahasiswa yang menjadi sampel penelitian baik laki-laki maupun perempuan berada di kategori kebahagiaan sedang.

d. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Afektif

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Afektif

| Kategorisasi | Afektif | | | | Total | |
|--------------------------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|
| | L | % | P | % | Σ | % |
| Tinggi $X \geq 58,7$ | 24 | 34% | 55 | 40% | 79 | 38,3% |
| Sedang $37,3 > X \geq 58,7$ | 45 | 64% | 81 | 60% | 126 | 61,2% |
| Rendah $X < 37,3$ | 1 | 1% | 0 | 0% | 1 | 0,5% |
| Jumlah | 70 | 100% | 136 | 100% | 206 | 100% |

Berdasarkan aspek afektif, mahasiswa memiliki kategori kebahagiaan sedang. Terdapat 126 (61,2%) mahasiswa berada pada kategori kebahagiaan sedang yang terdiri dari 45 (21,8%) mahasiswa laki-laki dan 81 (39,3%) mahasiswa perempuan. Namun ditemukan 1 (0,5%) mahasiswa laki-laki yang masuk sebagai kategori rendah

e. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kognitif

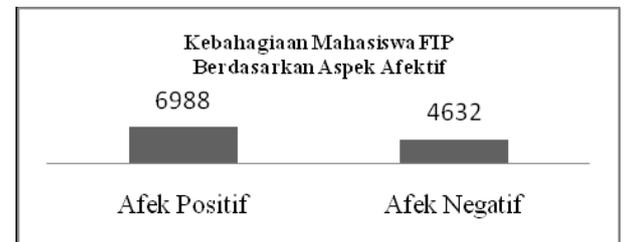
Tabel 5. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kognitif

| Kategorisasi | Kognitif | | | | Total | |
|---------------------------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|
| | L | % | P | % | Σ | % |
| Tinggi $X \geq 113,7$ | 32 | 46% | 63 | 46% | 95 | 46% |
| Sedang $72,3 > X \geq 113,7$ | 38 | 54% | 73 | 54% | 111 | 54% |
| Rendah $X < 72,3$ | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Jumlah | 70 | 100% | 136 | 100% | 206 | 100% |

Berdasarkan aspek kognitif, mahasiswa memiliki kategori kebahagiaan sedang, yaitu sebanyak 38 (18%) mahasiswa laki-laki dan 73 (35%) mahasiswa perempuan. Berbeda dengan hasil survei pada aspek afektif, pada aspek kognitif tidak ditemukan mahasiswa yang masuk ke dalam kategori rendah.

Selain itu ada pula kebahagiaan yang ditinjau dari setiap aspek, yaitu:

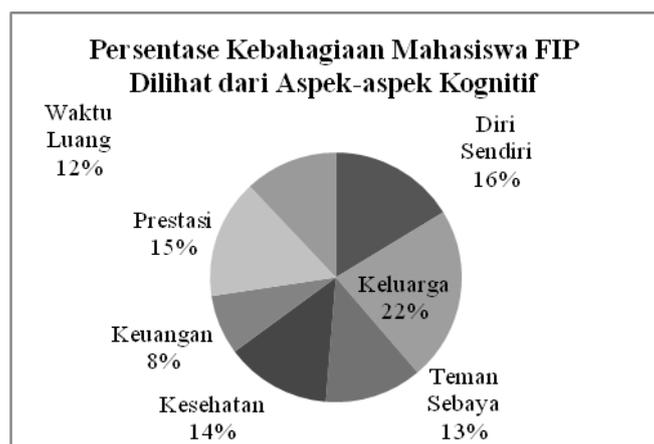
a. Kebahagiaan Dilihat dari Aspek Afektif



Gambar 1. Kebahagiaan Dilihat dari Aspek Afektif

Dilihat dari aspek afektif, terdapat skor keseluruhan sebesar 6988 (60%) untuk afek positif dan 4632 untuk aspek negatif (40%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa afek positif lebih berpengaruh pada kebahagiaan pada mahasiswa FIP UNY.

b. Kebahagiaan Dilihat dari Aspek Kognitif



Gambar 2. Persentase Kebahagiaan Dilihat dari Aspek Kognitif

Berdasarkan aspek kognitif, terdapat skor tertinggi untuk indikator keluarga sebesar 5166 (22%) dan skor terendah pada indikator keuangan sebesar 1776 (8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, keluarga memiliki pengaruh yang cukup tinggi dalam kebahagiaan mahasiswa FIP UNY dan keuangan memiliki sedikit pengaruh dalam kebahagiaan pada mahasiswa FIP UNY.

Kemudian dapat disimpulkan pula dari mean kebahagiaan pada mahasiswa berdasarkan program studi dan jenis kelamin. Berikut *mean* kebahagiaan tersebut:

Tabel 6. *Mean* Kebahagiaan

| Prodi | | Jumlah skor | Mean | Kategori |
|-------|-----------|-------------|------|----------|
| PAUD | Laki-laki | 941 | 157 | Sedang |
| | Perempuan | 3098 | 172 | Tinggi |
| | Jumlah | 4039 | 168 | Sedang |
| PGSD | Laki-laki | 3431 | 163 | Sedang |
| | Perempuan | 7578 | 172 | Tinggi |
| | Jumlah | 11009 | 169 | Sedang |
| BK | Laki-laki | 2028 | 156 | Sedang |
| | Perempuan | 2359 | 169 | Sedang |
| | Jumlah | 4387 | 162 | Sedang |
| KP | Laki-laki | 872 | 174 | Tinggi |
| | Perempuan | 1940 | 162 | Sedang |
| | Jumlah | 2812 | 165 | Sedang |
| MP | Laki-laki | 546 | 182 | Tinggi |
| | Perempuan | 2191 | 183 | Tinggi |
| | Jumlah | 2737 | 182 | Tinggi |
| TP | Laki-laki | 1124 | 161 | Sedang |
| | Perempuan | 1466 | 163 | Sedang |
| | Jumlah | 2590 | 162 | Sedang |
| PLB | Laki-laki | 1016 | 169 | Sedang |
| | Perempuan | 3347 | 167 | Sedang |
| | Jumlah | 4363 | 168 | Sedang |
| PLS | Laki-laki | 1496 | 166 | Sedang |
| | Perempuan | 1133 | 162 | Sedang |
| | Jumlah | 2629 | 164 | Sedang |
| | Total | 34566 | 168 | Sedang |

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FIP UNY memiliki rata-rata kebahagiaan sebesar 168 yang mana kategori tersebut masuk dalam kebahagiaan sedang. Jumlah skor tertinggi ada pada program studi PGSD yang memiliki jumlah sebesar 11009 dengan *mean* atau rata-rata sebesar 169. Sehingga mahasiswa program studi PGSD memiliki rata-rata kebahagiaan dengan kategori sedang. Sedangkan program studi TP memiliki jumlah skor paling sedikit sebesar 2590 dengan rata-rata 162. Meskipun memiliki rata-rata terendah dibanding jurusan lainnya, namun rata-rata kebahagiaan mahasiswa TP masih termasuk dalam kategori sedang.

Selain itu berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa laki-laki dengan rata-rata tertinggi yaitu sebesar 182 dan mahasiswa perempuan dengan rata-rata tertinggi sebesar 183 dimiliki oleh program studi MP termasuk kategori kebahagiaan tinggi. Meskipun program studi PGSD memiliki skor tertinggi, namun program studi MP memiliki rata-rata kebahagiaan tertinggi dan ada pada kategori kebahagiaan tinggi, yaitu dengan rata-rata sebesar 182.

Pembahasan

Kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa FIP UNY berdasarkan keseluruhan dan berdasarkan jurusan termasuk ke dalam kategori sedang. Hasil data menunjukkan bahwa mahasiswa merasa cukup puas dengan apa yang dimiliki dalam upayanya memenuhi kebutuhan atau harapan di hidupnya. Hal tersebut sesuai dengan dengan teori yang dikemukakan oleh Hurlock (1997: 18) yang menyatakan bahwa, kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan, dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa FIP UNY memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan antara pemenuhan kebutuhan dan harapan yang dimiliki. Mahasiswa FIP UNY sebagai individu dewasa dini membuktikan bahwa mereka mampu melakukan penyesuaian diri baik secara pribadi maupun sosial, sehingga jika dilihat secara keseluruhan memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang. Individu yang mampu menyesuaikan diri dan mampu berinteraksi dengan baik pada akhirnya

mempengaruhi kebahagiaan pada masa dewasa dini (Rita Eka Izzaty, dkk; 2008: 161).

Berdasarkan hasil penelitian, jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat kebahagiaan mahasiswa FIP UNY. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas kebahagiaan yang berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa FIP UNY memiliki kategori sedang, baik pada laki-laki maupun perempuan. Sebagian besar kebahagiaan pada mahasiswa yang menjadi sampel penelitian, baik laki-laki berjumlah 42 orang (20%) dan 77 orang perempuan (37%) berada pada kategori sedang. Dari rata-rata kebahagiaan yang dialami juga tidak ditemukan jumlah yang signifikan. Hal tersebut dibuktikan dengan rata-rata kebahagiaan sebesar 182 yang dimiliki oleh mahasiswa laki-laki dan perempuan program studi MP. Hasil tersebut membuktikan bahwa kebahagiaan yang dirasakan mahasiswa berdasarkan jenis kelamin tidak memiliki perbedaan tingkat emosi. Seperti yang diungkapkan Seligman (2005: 76), tingkat emosi rata-rata pada laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda.

Kebahagiaan terdiri dari aspek afektif dan aspek kognitif. Berdasarkan penelitian, diperoleh mayoritas mahasiswa memiliki kategori sedang pada kebahagiaan dari aspek afektif yaitu sebanyak 126 mahasiswa atau sebesar 61,2 %. Aspek afektif sendiri terbagi menjadi dua, yaitu afek positif dan afek negatif. Aspek afektif adalah pengalaman emosional berupa emosi positif seperti perasaan sukacita, kegembiraan, kepuasan, dan lain-lain serta emosi negatif yang berupa perasaan iri, depresi, kesedihan dan lain

sebagainya (Alan Carr, 2004: 11-15). Dilihat dari aspek afektif, mahasiswa FIP UNY memiliki skor keseluruhan sebesar 6988 (60%) untuk aspek positif dan 4632 untuk aspek negatif (40%). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari aspek afektif, aspek positif lebih mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa FIP UNY. Pengalaman emosional berupa emosi positif membuat mahasiswa merasa lebih bahagia. Selain itu, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa perempuan FIP UNY dengan kategori kebahagiaan berdasarkan aspek afektif memiliki persentase dibawah mahasiswa laki-laki. Hal tersebut menandakan bahwa mahasiswa perempuan FIP UNY memiliki tingkat kestabilan emosi dibawah mahasiswa laki-laki. Temuan tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Seligman (2005: 73) bahwa perempuan memiliki kehidupan emosional lebih ekstrem dibandingkan dengan laki-laki.

Aspek kognitif pada kebahagiaan adalah berupa kepuasan di berbagai bidang kehidupan. Menurut Diener, dkk (Alan Carr, 2004: 15), kebahagiaan dapat muncul akibat kepuasan pada diri sendiri, keluarga, teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, dan waktu luang. Berdasarkan hasil penelitian, aspek kognitif pada mahasiswa FIP UNY mayoritas atau terdapat 111 (54%) mahasiswa dengan 38 mahasiswa (18%) laki-laki dan 73 mahasiswa (35%) perempuan masuk dalam kategori aspek kognitif sedang. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan adanya banyak faktor yang saling melengkapi kebahagiaan yang dirasakan para mahasiswa.

Mahasiswa FIP UNY memiliki kebahagiaan tertinggi yang berasal dari kepuasan terhadap keadaan keluarga yaitu sebesar 5166 (23%) dan terendah berasal dari kepuasan terhadap keuangan. Seperti yang dikemukakan oleh Yulia Woro Puspitorini (2012: 35) bahwa individu yang berbahagia dicirikan dengan terpenuhinya tujuan jangka panjang kehidupannya yang penting, misalnya kehidupan yang nyaman, keluarga yang aman dan perasaan pemenuhan. Keluarga merupakan lingkungan utama dalam pembentukan pribadi seseorang. Oleh sebab itu kepuasan di dalam keluarga merupakan modal yang utama dalam memperoleh kebahagiaan, khususnya untuk mahasiswa FIP UNY. Selain itu, Hurlock (1997: 21) menjelaskan bahwa keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam masa dewasa.

Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY memiliki kebahagiaan di kategori sedang dengan kebahagiaan tertinggi yang disebabkan kepuasan terhadap peristiwa yang terjadi di keluarga berupa aspek positif atau pengalaman emosi yang positif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa, secara keseluruhan tingkat kebahagiaan (*happiness*) pada mahasiswa FIP UNY berada pada kategori sedang dengan persentase 57,7% atau sejumlah 119 mahasiswa. Kebahagiaan mahasiswa FIP UNY terletak pada:

Tingkat Kebahagiaan (Happiness) (DevianaMaharani) 11
berjumlah 42 orang (20%), sedangkan 28 orang lainnya (14%) termasuk kategori tinggi. Begitu pula dengan 77 mahasiswa perempuan (37%) yang masuk pada kategori kebahagiaan sedang dan 59 orang lainnya (29%) tergolong tinggi. Sehingga, mayoritas mahasiswa yang menjadi sampel penelitian baik laki laki maupun perempuan berada di kategori kebahagiaan sedang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dijabarkan, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Secara aspek afektif atau tingkat pengamalan emosi, kebahagiaan pada mahasiswa FIP UNY memiliki kategori sedang, yaitu sebanyak 126 mahasiswa (61,2%) yang terdiri dari 45 mahasiswa laki-laki (64%) dan 81 mahasiswa perempuan (60%). Serta terdapat skor keseluruhan sebesar 6988 (60%) untuk afek positif dan 4632 untuk aspek negatif (40%). Sehingga diperoleh bahwa mahasiswa FIP UNY memiliki tingkat emosi yang sedang dengan afek atau pengalaman emosi yang mendominasi berupa afek positif atau pengalaman emosi positif yang mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa.
2. Secara kognitif atau kepuasan di berbagai bidang kehidupan, kebahagiaan mahasiswa FIP UNY memiliki kategori sedang, yaitu sebanyak 38 mahasiswa laki-laki (18%) dan 73 mahasiswa perempuan (35%). Pada aspek kognitif, diperoleh skor sebanyak 5116 (22%) untuk indikator keluarga, 3731 (16%) untuk indikator diri sendiri, 3532 (15%) untuk prestasi, 3116 (14%) untuk indikator kesehatan, 2875 (13%) untuk indikator teman sebaya, 2570 (12%) untuk indikator kepemilikan waktu luang, dan 1776 (8%) untuk indikator keuangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, keluarga memiliki pengaruh yang cukup tinggi dalam kebahagiaan mahasiswa FIP UNY.
3. Selain itu dilihat dari jenis kelamin, sebagian besar kebahagiaan pada mahasiswa laki-laki yang menjadi sampel penelitian berada pada kategori sedang

1. Mahasiswa

Dengan mengetahui tingkat kebahagiaan (*happiness*) masing-masing mahasiswa, diharapkan mampu memotivasi diri untuk memperbaiki kualitas hidup dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan (*happiness*) rendah, dapat lebih belajar untuk menyesuaikan diri dan menerima keadaan yang dimiliki.

2. Dosen Bimbingan dan Konseling

Dengan mengetahui tingkat kebahagiaan (*happiness*) mahasiswa, disarankan dosen Bimbingan dan Konseling dapat lebih memperhatikan kebutuhan dan perkembangan diri mahasiswa sebagai individu dewasa dini dengan mengadakan bimbingan atau konseling, khususnya untuk mengatasi masalah pribadi dan sosial. Dosen Bimbingan dan Konseling dapat membantu memberikan bimbingan kepada mahasiswa yang memiliki tingkat

kebahagiaan (*happiness*) rendah, sedang maupun tinggi dengan diberikan layanan berupa bimbingan dan konseling pribadi sosial. Sehingga diharapkan mahasiswa memiliki kemampuan untuk memperoleh kebahagiaan dari hasil penyesuaian diri dan sosial yang baik terhadap segala aspek kehidupan, khususnya keluarga.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti variabel kebahagiaan (*happiness*) disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif, terutama hal-hal lain yang menyebabkan kebahagiaan (*happiness*). Selain itu dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai kebahagiaan dengan subyek yang berbeda. Untuk selanjutnya peneliti juga diharapkan dapat menggunakan instrumen lain, selain dalam bentuk skala misalnya menggunakan pedoman wawancara dan pedoman observasi untuk mengungkapkan tingkat kebahagiaan (*happiness*).

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi & Munawar Sholeh. (2005). *Psikologi Perkembangan* Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Argyle, Michael. (2001). *The Psychology of Happiness, 2nd Edition*. New York: Routledge.
- Carr, Alan. (2004). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.

Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Maikel Jefriando. (2014). BPS: Mayoritas Orang Indonesia Hidup Bahagia. pada tanggal Diakses tanggal 24 April 2014 dari <http://finance.detik.com/read/2014/04/17/072848/2557726/4/1/bps-mayoritas-orang-indonesia-hidup-bahagia>.

Yulia Woro Puspitorini. (2012). *Tingkah Laku Prosocial dan Kebahagiaan. Skripsi Publikasi: Universitas Katolik Soegijapranata*.

Ardian Adi Putra & Fuad Nashori. (2008). *Kebahagiaan pada Penyandang Cacat Tubuh (Sebuah Penelitian Kualitatif)*. *Naskah Publikasi: Universitas Islam Indonesia*.

Putri Oetami & Kwartarini Wahyu Yuniarti. (2011). *Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indigenous pada Siswa Laki-laki dan Perempuan*. *Jurnal Humanitas*. (Vol. VIII No.2). Hlm. 105-113).

Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.

Seligman E. P, Martin. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.