

Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Strata I dan Strata 2

Winda Ayu Bestari

Mahasiswa Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK. Kebahagiaan adalah suatu hal yang dapat menggambarkan kualitas hidup yang menyenangkan dari seseorang. Kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan tanpa melihat batas usia seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa S1 dan mahasiswa S2. Subjek dalam penelitian ini adalah 27 orang perempuan dan 23 orang laki-laki. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala The Oxford Happiness Questionnaire. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan independent sampel t-test. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan antara mahasiswa S1 dengan mahasiswa S2.

Kata kunci: kebahagiaan, tingkat pendidikan

Pendahuluan

Happiness atau kebahagiaan merupakan suatu hal yang sangat penting dan selalu diupayakan dan didambakan oleh setiap orang. Banyak cara dilakukan orang agar dapat mencapai kebahagiaan. Tidak hanya dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya sendiri, namun hampir setiap orang juga berupaya keras untuk menciptakan kebahagiaan bagi orang lain disekitarnya. Arti kata bahagia berbeda dengan kata senang. Secara filsafat kata bahagia dapat diartikan dengan kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan sempurna serta rasa kepuasan, tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Kebahagiaan erat hubungannya dengan kondisi kejiwaan dari individu yang bersangkutan.

Adapun bentuk dari kebahagiaan itu sendiri berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga didalamnya kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan atau perasaan menderita. Kebahagiaan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan tanpa melihat batas usia seseorang (Rusydi, 2007). Kebahagiaan juga didefinisikan sebagai keadaan psikologis positif yang ditandai dengan tingginya derajat kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya derajat afek negatif (Carr, 2004).

Veenhoven (2003) mendefinisikan kebahagiaan sebagai derajat sebutan terhadap kualitas hidup yang menyenangkan dari seseorang. Veenhoven menambahkan bahwa kebahagiaan bisa disebut sebagai kepuasan hidup (life satisfaction). Kebahagiaan adalah konstruk laten yang secara umum diindikasikan terbaik melalui tingkat kepuasan hidup. Kebahagiaan juga didefinisikan sebagai keunggulan afek positif pada afek negatif dan sebagai kepuasan hidup yang menyeluruh.

Myers (2010) mengemukakan bahwa terdapat empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu mampu menghargai diri sendiri, memiliki optimisme tinggi, terbuka serta mampu mengendalikan dirinya.

Kebahagiaan merupakan hal yang penting dan semestinya ada dalam diri setiap orang, tidak terkecuali pada mahasiswa. Beban tugas yang banyak dapat menyebabkan seseorang menjadi stress sehingga tentunya akan mengurangi tingkat kebahagiaannya. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hasanzadeh & Mahdinejad menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebahagiaan dan motif berprestasi di kalangan mahasiswa. Umumnya, Motivasi membantu orang untuk menjadi sukses dan bahagia, serta ketika orang termotivasi oleh kebahagiaan, mereka cenderung mengalami kepuasan hidup. Mereka akan termotivasi untuk terus bekerja untuk hal-hal yang akan membuat mereka bahagia. Motivasi mengilhami orang untuk lebih maju dan berkembang serta akan membantu untuk membuat orang-orang menjadi bahagia, terutama jika mereka bekerja menuju hal-hal yang membuat mereka bahagia, jadi hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa motivasi dapat membantu seseorang untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup.

Kajian Pustaka

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan merupakan konsep psikologis yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Konsep kebahagiaan adalah bersifat subjektif. Hal ini diakibatkan karena setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang.

Seligman (2005) menjelaskan bahwa terdapat lima aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan sejati:

1. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain
2. Keterlibatan penuh, yang dimaksud dalam hal ini bukan hanya keterlibatan pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas-aktivitas lainnya secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.
3. Penemuan makna dalam keseharian, maksudnya menemukan makna dalam apapun yang dilakukan.
4. Optimisme yang realistis, artinya menjalani hidup dengan penuh harapan.
5. Resiliensi, dalam hal ini orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan, karena kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami. Melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang sangat tidak menyenangkan sekalipun).

Ada banyak faktor yang dapat membantu seseorang untuk mencapai kebahagiaan baik dari sisi internal maupun eksternal (Seligman, 2005). Adapun faktor yang bersifat eksternal adalah kehidupan sosial, agama atau religiusitas, pernikahan, usia, uang dan kesehatan. Sedangkan faktor internal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah kepuasan terhadap masa lalu (yang dapat dicapai dengan gratitude/bersyukur, forgiving dan forgetting/memaafkan dan melupakan), optimis terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang.

Hipotesis

Ada perbedaan tingkat kebahagiaan antara Mahasiswa strata 1 (S1) dengan Mahasiswa strata 2 (S2) di Universitas Muhammadiyah Malang.

Metode Penelitian

Subjek dan Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kota Malang Jawa timur, tepatnya di Universitas Muhammadiyah Malang. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah 25 orang mahasiswa program pascasarjana (S2) (semester 1 dan semester 3) dan 25 orang mahasiswa psikologi S1 (semester 1 dan semester 2). Adapun subjek dalam penelitian ini tidak dibatasi usia, status pekerjaan dan status pernikahannya. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 50 orang.

Teknik pengambilan sampel dari populasi dalam penelitian ini menggunakan purposive sample, yang diambil dengan teknik nonrandom sampling. Alasan menggunakan teknik ini adalah karena karakteristik sampel (subjek) yang akan diteliti sudah ditentukan dan diketahui terlebih dulu berdasarkan ciri dan sifat populasinya (Winarsunu, 2009).

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan proses pengumpulan data guna menemukan subjek mahasiswa S1 dan mahasiswa S2. Setelah itu peneliti meminta kesediaan subjek untuk dijadikan sampel dalam penelitian. Subjek yang bersedia akan ditetapkan sebagai sampel di dalam penelitian ini kemudian diminta untuk mengisi kuisioner tentang kebahagiaan.

Instrument Penelitian

Happiness di ukur dengan menggunakan The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ). Kuisioner ini

dikembangkan oleh psikolog Michael Argyle dan Peter Hills di Universitas Oxford pada tahun 2002. OHQ merupakan skala likert yang dirancang dalam 6 poin. Reliabilitas dari The Oxford Happiness Questionnaire adalah $\alpha(168)=0.91$. Argyle dan Hills juga menjelaskan bahwa validitas dari kuisioner ini sangat memuaskan.

Analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis independent sample t-test, dimana uji t-test tergolong dalam uji perbandingan (komparatif yang bertujuan untuk membandingkan apakah rata-rata kelompok yang diuji berbeda secara signifikan. (Nanang, 2010).

Hasil dan Pembahasan

Perbedaan total berdasarkan tingkat pendidikan Mahasiswa S1 (Semester 1 dan 3) dengan Mahasiswa S2 (Semester 1 dan 3). Untuk mengetahui perbedaan total berdasarkan tingkat pendidikan Mahasiswa S1 (Semester 1 dan 3) dengan Mahasiswa S2 (Semester 1 dan 3) maka dilakukan analisis perbedaan dengan menggunakan independent sample t-test (lampiran.1), diperoleh hasil $t = 0,693$ dengan probabilitas sig. (2-tailed) = 0,001 dan probabilitas kesalahan/error probability ($> 0,05$). Artinya, terdapat perbedaan antara delta total subjek Mahasiswa S1 dengan delta total subjek Mahasiswa S2 dalam hal tingkat kebahagiaannya. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima. Artinya, hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis dalam penelitian. Dari survey awal penelitian, telah dilakukan wawancara tidak terstruktur kepada subjek baik pada tingkat S1 maupun S2. Dari hasil wawancara awal ditemukan bahwa beban tugas lebih banyak dikeluhkan oleh mahasiswa S2 jika dibandingkan dengan S1. Selain itu, peneliti menduga status perkawinan dan pekerjaan antara mahasiswa S1 dan S2 juga memiliki pengaruh terhadap perbedaan hasil analisis uji kebahagiaan yang telah dilakukan.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa S1 dan S2 di Universitas Muhammadiyah Malang ini diketahui bahwa berdasarkan hasil uji beda Independen sampel T-test yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat kebahagiaan pada Mahasiswa strata satu (S1) dengan Mahasiswa strata 2 (S2).

Daftar Pustaka

- Carr, Alan (2004) *Positive Psychology (The Science of Happiness and Human Strengths)*. Print edition.
- Hassanzadeh, Ramzan., Mahdinejad, Galin. Relationship between Happiness and Achievement Motivation: A Case of University Students. *Journal of Elementary Education* Vol.23, No. 1 pp.53-65. Associate professor of psychology department Islamic Azad University-Sari Branch,Iran
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.
- Myers, D. (2010). *Psychology*. Ninth edition. New York: Worth Publisher
- Seligman, M.E.P., (2005). Penerjemah Nukman Y. E. *Authentic happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Penerbit Mizan
- Veenhoven, Ruut (2003). Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 2003 vol. 4. (special issue on 'Art of living') pp. 437-457
- Winarsunu, Tulus (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. UMM Press, Cetakan keempat.