

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

SKRIPSI

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



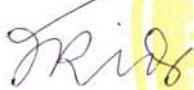
Oleh
Deviana Maharani
NIM 09104241035

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

PERSETUJUAN

Skripsi 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 diujikan.

Dosen Pembimbing I



Farida Harahap, M. Si
NIP. 19690909 199802 2001

Yogyakarta, 19 Februari 2015

Dosen Pembimbing II



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 20 April 2015
Yang Menyatakan,

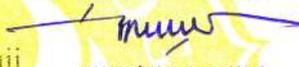
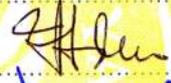


Deviana Maharani
NIM. 09104241035

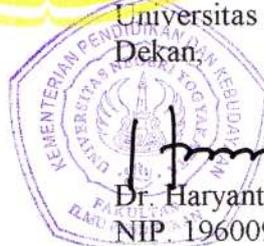
PENGESAHAN

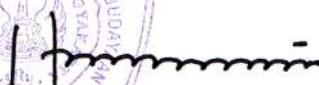
Skripsi yang berjudul “TINGKAT KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA” yang disusun oleh Deviana Maharani, NIM 09104241035 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 29 Januari 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Farida Harahap, M.Si	Ketua Penguji		16-02-2015
Sugiyatno, M.Pd	Sekretaris Penguji		17-02-2015
Dra. Purwandari, M.Si	Penguji Utama		25-02-2015
Fathur Rahman, M.Si	Penguji Pendamping		17-02-2015

Yogyakarta, 22 APR 2015
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Dr. Haryanto, M.Pd.
NIP. 19600902 198702 1 001

MOTTO

Happiness is the meaning and the purpose of life, the whole aim and end of human existence.

- Aristotle

Happiness is when what you think, what you say, and what you do are in harmony.

– Mahatma Gandhi

Happiness is the spiritual experience of living every minute with love, grace and gratitude.

- Denis Waitley

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada:

- ❖ *Agama, Nusa, & Bangsa*
- ❖ *Bapak & Ibu*
- ❖ *Suami & anakku*
- ❖ *Adik-adikku tersayang*
- ❖ *Almamater BK FIP UNY*

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

Oleh:
Deviana Maharani
NIM 09104241035

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 dari mahasiswa angkatan 2011 selain subjek penelitian utama banyak 206 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan 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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kebahagiaan (*Happiness*) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta”. Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta guna memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya suatu usaha maksimal, bimbingan dan bantuan baik moril maupun materiil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam proses penyelesaian skripsi.
3. Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menyetujui judul skripsi.
4. Ibu Farida Harahap, M. Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan pengarahan dan motivasi dalam membimbing penyusunan skripsi.
5. Bapak Fathur Rahman, M. Si sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan pengarahan dan kesabaran dalam proses penyusunan skripsi.

6. Seluruh dosen jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama penulis menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu yang selalu mendoakan, mendukung, dan mendengarkan segala keluh kesahku selama proses menyelesaikan studi.
8. Suami dan Bening Ayuna Pelangi anakku yang selalu memberi motivasi, semangat serta doa dalam menyelesaikan studi.
9. Adik-adikku, yang telah mendoakan ku dan memberi semangat tiada henti.
10. Sahabat-sahabat terbaikku, khususnya Ayu Wardhani dan BK A 2009 yang telah membantu dan memberikan arti pertemanan manis serta dukungannya dalam menyelesaikan studi.
11. Seluruh teman-teman jurusan PPB UNY angkatan 2009 yang telah berjuang bersama-sama selama menempuh studi dan memberikan bantuan, motivasi, serta doa dalam penyelesaian skripsi.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas doa, bantuan, dan semangat untuk penulis.

Semoga penulisan tugas akhir skripsi ini memberikan manfaat bagi para pembaca dan penelitian selanjutnya. Akhirnya kepada Allah SWT hamba menyerahkan segala permohonan semoga senantiasa mendapatkan ridha dan magfirah-Nya. Aamiin Ya Allah Ya Rabbal Alamin...

Yogyakarta, 10 April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan tentang Kebahagiaan	14
1. Definisi Kebahagiaan	14
2. Aspek Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan	18
4. Pengaruh Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	30
5. Ciri-ciri Individu yang Bahagia	31
B. Tinjauan Mahasiswa sebagai Dewasa Dini	36
1. Pengertian Masa Dewasa Dini	36

2. Ciri-ciri Masa Dewasa Dini	37
3. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Dini	40
4. Perkembangan Fisik, Kognitif, Emosi dan Sosial Masa Dewasa Dini	41
5. Kebahagiaan pada Masa Dewasa Dini	42
C. Kebahagiaan pada Mahasiswa	44
D. Pertanyaan Penelitian	46
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Variabel Penelitian	48
D. Populasi dan Sampel Penelitian	48
1. Populasi Penelitian	48
2. Sampel Penelitian	49
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen	50
1. Teknik Pengumpulan Data	50
2. Instrumen Penelitian	50
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	56
1. Uji Validitas Instrumen	56
2. Uji Reliabilitas Instrumen	57
G. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	63
1. Profil Subjek Penelitian	63
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	64
a. Kategorisasi Kebahagiaan Keseluruhan	64
b. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Program Studi	65
c. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin	67
d. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Afektif	68
e. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kognitif	69
3. Kebahagiaan Ditinjau dari Indikator Setiap Aspek	70
a. Kebahagiaan Dilihat dari Aspek Afektif	70

b. Kebahagiaan Dilihat dari Aspek Kognitif	71
4. <i>Mean</i> Kebahagiaan berdasarkan Jurusan dan Jenis Kelamin	72
B. Pembahasan	74
C. Keterbatasan Penelitian	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Komponen Aspek Kebahagiaan oleh Diener	17
Tabel 2. Jumlah Sampel Mahasiswa Angkatan 2011 FIP UNY	50
Tabel 3. Skor Alternatif Jawaban Skala Kebahagiaan	51
Tabel 4. Kisi-kisi Skala Kebahagiaan Sebelum Diujicoba	55
Tabel 5. Hasil Validitas Skala Kebahagiaan (Happiness).....	57
Tabel 6. Penentuan Nilai Kebahagiaan	59
Tabel 7. Kategorisasi Skala Kebahagiaan	60
Tabel 8. Penentuan Nilai Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Afektif	60
Tabel 9. Penentuan Nilai Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kognitif	61
Tabel 10. Kategorisasi Skala Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Afektif	61
Tabel 11. Kategorisasi Skala Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kognitif	62
Tabel 12. Data Pengambilan Subjek Penelitian	63
Tabel 13. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan Keseluruhan	64
Tabel 14. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Program Studi	66
Tabel 15. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin	67
Tabel 16. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Afektif	68
Tabel 17. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kognitif	69
Tabel 18. Mean Kebahagiaan berdasarkan Prodi dan Jenis Kelamin	72

DAFTAR GAMBAR

hal

Gambar 1. Kategorisasi Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY secara keseluruhan	64
Gambar 2. Persentase Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY secara keseluruhan	65
Gambar 3. Kategorisasi Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY Berdasarkan Jenis Kelamin....	67
Gambar 4. Jumlah Kategorisasi Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY Berdasarkan Aspek Afektif	68
Gambar 5. Kategorisasi Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY Berdasarkan Aspek Kognitif	69
Gambar 6. Jumlah Aspek Afektif Mahasiswa FIP	70
Gambar 7. Jumlah Indikator pada Aspek Kognitif Mahasiswa FIP	71
Gambar 8. Persentase Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY Dilihat dari Indikator pada Aspek Kognitif	71

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Kuesioner Sebelum Uji Coba	85
Lampiran 2. Skor Uji Validitas	89
Lampiran 3. Validitas dan Realibilitas Instrumen	90
Lampiran 4. Kuesioner Setelah Uji Coba	93
Lampiran 5. Data Tabulasi Hasil Penelitian	97
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emosi merupakan suatu luapan perasaan manusia. Emosi sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Emosi memberikan warna pada kehidupan manusia. Terdapat dua macam emosi ditinjau dari pengaruh yang dihasilkannya. Bentuk-bentuk emosi tersebut berupa emosi positif dan negatif. Kedua emosi ini dapat dirasakan oleh setiap individu. Emosi yang negatif tergambarkan oleh perasaan takut, sedih, marah, ketidaksukaan dan perasaan negatif lainnya, sedangkan emosi positif sebaliknya (Seligman, 2005: 38-39).

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. Individu yang bahagia mengalami ketenangan di kehidupannya, sehingga merasa berharga, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

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

diinginkan. Melalui terpenuhinya kebutuhan, maka tercapailah suatu kepuasan berupa kebahagiaan yang diimpikan. Kebahagiaan yang dirasakan individu memunculkan kedamaian dan kepuasan di kehidupan. Semakin tinggi harapan dan kebutuhan individu, serta semakin banyak yang dapat diraih, maka individu lebih bahagia.

Mulai banyak penelitian mengenai tingkat kebahagiaan. Hal ini membuktikan bahwa kebahagiaan sangat mempengaruhi kehidupan dan patut dimiliki oleh setiap 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. Kadir Ruslan mengungkapkan bahwa survei kebahagiaan tersebut diukur melalui tiga dimensi, yakni dimensi personal yang meliputi pendapatan, tingkat pekerjaan, kondisi rumah, dan aset yang dimiliki; dimensi sosial yang meliputi hubungan dengan individu lain yang terdekat termasuk anggota keluarga; dan dimensi lingkungan meliputi keamanan dan hubungan dengan tetangga (<http://ekonomi.kompasiana.com>, 24 April 2014). Berdasarkan tiga dimensi tersebut, dimensi personal, khususnya pendapatan memiliki pengaruh tertinggi bagi kebahagiaan masyarakat Indonesia.

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. Oleh karena itu individu mampu mengambil hikmah dari permasalahan yang ada dan kemudian membentuk keyakinan dan harapan yang membuat penyandang cacat tubuh mampu menjalani hidup dan meraih faktor-faktor kebahagiaan yang belum dapat terpenuhi. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Rodney Srark dan Jaredm Aier (2008: 120) yang menjelaskan bahwa individu yang beragama cenderung memiliki perasaan bersyukur sehingga mampu menikmati kesehatan mental dan fisik dengan lebih baik.

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

Setiap faktor yang mempengaruhi kebahagiaan memiliki peran yang penting di setiap kehidupan manusia. Faktor-faktor tersebut memiliki kecenderungan tingkat kepuasan yang berbeda-beda. Rendahnya tingkat kepuasan yang dirasakan individu berakibat berkurangnya tingkat kebahagiaan sebagai bentuk emosi positif. Seligman (2005: 38) menyampaikan bahwa adanya perasaan positif tentang seseorang atau sesuatu benda membuat kita mendekatinya, sedangkan perasaan negatif membuat kita menghindarinya. Sehingga kebahagiaan dirasakan tidak di sepanjang kehidupan atau hanya di beberapa faktor kehidupan saja.

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. Dengan kata lain kebahagiaan merupakan suatu hal yang penting untuk dimiliki dibandingkan uang maupun kebaikan yang telah dilakukan individu.

Kebahagiaan dapat dimiliki oleh siapa saja. Tak terkecuali individu yang sebenarnya berada di lingkungan yang kurang mampu seperti anak jalanan. Desfia Mardayeti (2013: 74) mengungkapkan bahwa anak jalanan juga memiliki kebahagiaan, hanya saja anak jalanan memiliki faktor pendukung kebahagiaan yang berbeda dengan individu pada umumnya. Pada

anak jalanan faktor kebahagiaannya disesuaikan dengan situasi dan kondisi dalam kehidupan yang sedang dijalankannya.

Kebahagiaan juga tidak mengenal gender, namun orientasi kebahagiaan pada remaja laki-laki dan perempuan berbeda-beda. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulia Woro Puspitorini (2011: 112) bahwa peristiwa yang membuat responden remaja laki-laki sangat bahagia adalah peristiwa yang berhubungan dengan prestasi, spiritualitas, teman, dan waktu luang. Sedangkan pada remaja perempuan, peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, mencintai dan dicintai, serta uang. Namun dalam penelitian Seligman (2005: 76) ditemukan bahwa perempuan lebih bahagia dan sekaligus lebih sedih daripada laki-laki. Hal tersebut disebabkan karena perempuan lebih ekspresif dalam memanggapi suatu peristiwa yang terjadi di kehidupannya.

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 menyuluruh 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.

Adanya pengalaman negatif juga dapat menimbulkan emosi yang negatif. Individu yang hidup dengan berusaha menjadi apa yang orang lain inginkan akan membuat individu tersebut memiliki konsep diri yang menyimpang. Akibatnya, pengalaman yang dialami individu yang tidak

selaras dengan konsep diri akan menimbulkan kecemasan (Muh. Farozin dan Kartika Nur Fathiyah, 2004: 96).

Kurangnya kebahagiaan membuat individu terlihat murung dan seperti mengucilkan diri dari lingkungan sekitar. Ketika muram, individu menjadi gampang curiga, suka menyendiri, dan defensif berfokus pada kebutuhan diri sendiri, sedangkan mementingkan diri sendiri lebih merupakan karakteristik kesedihan daripada kebahagiaan (Seligman, 2005: 55). Kurangnya kebahagiaan yang dialami individu mengakibatkan kepribadian dan kehidupan sosial terganggu.

Ketidakhahagiaan 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 Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta 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.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, terdapat beberapa masalah yang teridentifikasi oleh peneliti, antara lain :

1. Tidak semua individu dapat menemukan kebahagiaan.
2. Mahasiswa sebagai individu dewasa belum mampu menentukan jalan kehidupannya, sehingga kegagalan yang dialami memunculkan rasa kurang bahagia.
3. Kecemasan merupakan salah satu tanda ketidakbahagiaan.
4. Mahasiswa belum mampu menerima tanggung jawab, sehingga muncul tanda ketidakbahagiaan.
5. Ketidakbahagiaan mempengaruhi perkembangan pribadi dan sosial mahasiswa.
6. Ketidakbahagiaan dapat mengganggu pencapaian tugas perkembangan.
7. Belum adanya penelitian mengenai tingkat kebahagiaan pada mahasiswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, peneliti membatasi masalah tingkat kebahagiaan pada mahasiswa FIP UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat kebahagiaan mahasiswa FIP UNY?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui tingkat kebahagiaan mahasiswa FIP UNY.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik bagi kepentingan teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang Bimbingan dan Konseling, serta menambah pengetahuan mengenai teori kebahagiaan (*happiness*).

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa: Memotivasi untuk meraih kebahagiaan secara seutuhnya dan mampu memiliki hubungan pribadi dan sosial yang sehat.
- b. Bagi Pendidik : Memberikan tambahan ilmu pengetahuan, khususnya untuk guru/dosen bimbingan dan konseling/konselor untuk dapat membantu menemukan masalah kebahagiaan yang terjadi pada mahasiswa. Oleh karena itu pendidik dapat memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan.
- c. Peneliti lainnya : Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu dijadikan dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan kebahagiaan (*happiness*).

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan tentang Kebahagiaan

6. Definisi Kebahagiaan

Manusia adalah makhluk yang diciptakan dengan pikiran dan hati. Hal ini membuat manusia selalu berupaya untuk mencapai kebahagiaan. Hurlock (1997: 18) menyatakan bahwa, kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan, dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Kebahagiaan dapat diraih apabila kebutuhan serta harapan dapat diraih. Melalui pemenuhan tersebut, individu akan mendapatkan kepuasan sebagai tanda kebahagiaan. Kepuasan yang dirasakan membuat individu dapat menikmati kehidupannya dengan tenang dan damai.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003: 87), bahagia adalah suatu keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan, baik di dunia dan akhirat); serta hidup yang penuh. Sedangkan kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir dan batin) yang meliputi keberuntungan dan kemujuran yang bersifat lahir batin.

Yulia Woro Puspitorini (2012: 20) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan kesenangan dan ketenteraman hidup secara lahir dan batin yang bermakna untuk meningkatkan fungsi diri. Kebahagiaan membuat individu memiliki

kepribadian yang sehat. Suasana hati yang positif dapat membuat individu lebih obyektif menyikapi sesuatu, kreatif, toleran, tidak defensif, murah hati dan lateral atau mampu memecahkan masalah secara kreatif (Seligman, 2005: 50).

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa definisi kebahagiaan (*happiness*) dalam penelitian ini adalah kesenangan dan ketenteraman hidup secara lahir dan batin yang diraih melalui kepuasan pemenuhan kebutuhan dan harapan yang digunakan untuk meningkatkan fungsi diri. Kepuasan yang didapatkan individu merupakan suatu pertanda bahwa individu bahagia. Semakin individu merasa puas, maka individu semakin bahagia.

7. Aspek Kebahagiaan (*Happiness*)

Terdapat beberapa aspek yang terkandung di dalam kebahagiaan. Shaver dan Feedman (dalam Hurlock, 1997: 19) berpendapat terdapat tiga esensi kebahagiaan yang disebut dengan “ tiga A kebahagiaan “, yaitu berupa:

a) Sikap menerima (*acceptance*)

Shaver dan Feedman (dalam Hurlock, 1997: 19) mengatakan bahwa kebahagiaan adalah bagaimana individu memandang keadaan diri sendiri dan bukan membandingkan dengan milik orang lain. Kebahagiaan bergantung pada sikap menerima dan menikmati

keadaan orang lain dan apa yang dimiliki, serta mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi.

b) Kasih sayang (*affection*)

Kasih sayang merupakan hal yang normal yang dialami manusia. Kasih sayang muncul dari sikap penerimaan orang lain terhadap diri sendiri. Semakin diterima baik oleh orang lain, maka semakin banyak kasih sayang yang diharapkan. Dengan semakin banyak kasih sayang yang dirasakan, maka semakin banyak pula kebahagiaan yang dialami individu.

c) Prestasi (*achievement*)

Prestasi adalah ketercapaiannya sebuah tujuan seseorang. Kebahagiaan akan tercipta seiring dengan prestasi yang diraihinya. Jika individu memiliki tujuan yang kurang realistis, maka akan menimbulkan kegagalan yang berakibat timbulnya rasa tidak puas dan tidak bahagia.

Andrews dan McKennell (dalam Alan Carr, 2004: 11) mengatakan bahwa hasil studi analitik terhadap ukuran kebahagiaan dan *subjective well-being* (SWB), menunjukkan bahwa kebahagiaan memiliki dua aspek, yaitu:

- a) Aspek Afektif yang berupa pengalaman emosional sukacita, kegembiraan, kepuasan dan emosi positif lainnya. Aspek afektif terbagi lagi menjadi dua, yaitu afek positif dan afek negatif

b) Aspek Kognitif berupa kepuasan di berbagai bidang kehidupan, seperti kepuasan dalam bidang keluarga atau pekerjaan dan pengalaman kepuasan lainnya.

Hal serupa juga dijelaskan Diener, dkk (dalam Alan Carr, 2004: 15) yang mengelompokkan komponen aspek dari kebahagiaan di dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Komponen Aspek Kebahagiaan Oleh Diener

<i>Cognitive Component</i>		<i>Affective Component</i>	
<i>Domain</i>	<i>Satisfaction</i>	<i>Positive affect</i>	<i>Negative Affect</i>
Diri Sendiri	Pandangan signifikan orang lain mengenai kehidupan dirinya	<i>Happiness</i> (kebahagiaan)	Depresi
Keluarga	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan	Kegembiraan	Kesedihan
Teman Sebaya	Pandangan signifikan orang lain mengenai kehidupan dirinya.	Perasaan suka cita	Iri, cemburu
Kesehatan	Kepuasan dengan masa lalu	Kebanggaan	Marah
Keuangan	Kepuasan dengan masa yang akan datang	Kasih sayang	Stress
Pekerjaan	Keinginan untuk merubah hidup	Riang hati	Perasaan bersalah dan malu
Waktu Luang	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan	Kepuasan	Kecemasan

Dijelaskan bahwa, komponen aspek kebahagiaan terdiri dari komponen kognitif yang berasal dari aspek diri sendiri, keluarga, teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, dan waktu luang. Selain itu kebahagiaan juga didapatkan dari komponen afektif yang berupa afek positif dan afek negatif.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek kebahagiaan terdiri dari 2, yaitu aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek

afektif berupa kepuasan dari pengalaman emosional akibat penerimaan, kasih sayang, dan prestasi. Aspek afektif mencakup afek positif dan afek negatif, yaitu pengalaman emosional yang berupa emosi positif dan negatif. Sedangkan aspek kognitif berupa kepuasan yang berasal dari sikap menerima, kasih sayang dan prestasi yang diperoleh dari berbagai bidang kehidupan seperti pada diri sendiri, keluarga, teman sebaya, kesehatan, keuangan, prestasi yang diraih, serta banyaknya waktu luang yang dapat dinikmati.

8. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Kebahagiaan disebut juga sebagai upaya pemenuhan kebutuhan atau harapan dalam setiap faktor kehidupan (Hurlock, 1997: 18). Oleh sebab itu, individu selalu beraktivitas dan bekerja untuk meraih kebahagiaan. Beberapa aktivitas yang menyebabkan individu ini bahagia adalah kegiatan dalam hal yang positif, seperti: berupa kesehatan dan kemakmuran, adanya persahabatan, pengetahuan dan kebajikan (Yulia Woro Puspitorini, 2012: 41).

Kebahagiaan timbul akibat faktor yang mempengaruhi emosi seseorang. Emosi yang mempengaruhi kebahagiaan adalah emosi positif. Seligman (2005: 80) membagi emosi positif yang mempengaruhi kebahagiaan menjadi tiga jenis, yaitu emosi masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Ketiga jenis emosi tersebut merupakan faktor internal dari

kebahagiaan. Selain itu terdapat pula faktor eksternal dari kebahagiaan yaitu faktor yang berasal dari lingkungan (Seligman, 2005: 66).

a. Faktor internal

Seligman (dalam Alan Carr, 2004: 1) mengklasifikasikan kebahagiaan dalam tiga kategori, yaitu masa lalu, masa depan, dan masa sekarang. Ketiga kategori ini berbeda dan tidak selalu saling berkaitan.

1) Masa Lalu

Kategori kebahagiaan ini merupakan suatu sikap seseorang dalam menanggapi kenangan masa lalu. Sikap positif dalam menanggapi masa lalu dapat menghasilkan emosi positif berupa kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian atau ketenangan (Seligman, 2005: 80). Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara:

a) Melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan.

Kejadian buruk pada masa lalu tidak menentukan timbulnya permasalahan di saat dewasa. Sehingga, lebih baik membebaskan masa lalu yang tidak menguntungkan dan mengubah pemikiran tentang masa sekarang dan masa depan.

b) Bersyukur terhadap apa yang dimiliki dan dilalui dalam hidup.

Individu yang mampu bersyukur akan merasa lebih bahagia dan puas terhadap kehidupannya. Dengan bersyukur, individu tidak akan membanding-bandingkan hidup dan segala yang dimiliki dengan milik orang lain.

c) Memaafkan dan melupakan. Salah satu cara untuk menata ulang pandangan individu mengenai emosi negatif pada kehidupan masa lalu yang buruk adalah dengan cara memaafkan. Memaafkan mengubah kepahitan menjadi kenangan yang netral dan positif sehingga kepuasan hidup akan lebih mudah didapatkan.

Untuk mengetahui kepuasan akan masa lalu, individu dapat mengukur kebahagiaan menggunakan *Satisfaction with Life Scale* yang disusun oleh E. Diener. Menurut Aaron Jarden (2011: 5) skala tersebut mengukur penilaian pendapat individu secara umum dari beberapa komponen kepuasan hidup. Selain itu *Subjective Happiness Scale* yang dibuat oleh Sonja Lyubomirsky juga digunakan untuk mengukur kebahagiaan, namun berdasarkan komponen kebahagiaan secara keseluruhan (Aaron Jarden, 2011:9). *Subjective Happiness Scale* dapat digunakan tidak hanya untuk mengukur kebahagiaan berdasarkan kepuasan masa lalu.

2) Masa Depan

Kategori kebahagiaan ini mengandung optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan seseorang. Optimisme dan harapan memberikan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi depresi, meningkatkan kinerja, serta meningkatkan kesehatan. Alan Carr (dalam Putri Aulia dan Rodiatul Hasanah Siregar: 2012) mendefinisikan optimisme sebagai pandangan bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk di masa mendatang.

Untuk meningkatkan optimisme, kita dapat menggunakan model ABCDE, yaitu A untuk *adversity* (kesusahan), B untuk *belief* (persangkaan) yang terbentuk secara otomatis, C untuk *consequence* (konsekuensi) yang muncul akibat persangkaan, D untuk *disputation* (penentangan) terhadap persangkaan, dan E untuk *energization* (energisasi) untuk melawan untuk menciptakan kesuksesan.

3) Masa Sekarang

Kategori kebahagiaan pada masa sekarang mencakup kegembiraan, ketenangan, keriangannya, semangat yang meluap-luap, rasa senang dan *flow*. Selain itu menurut Seligman (2005: 132), kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu:

- a) Kenikmatan (*Pleasure*) yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. Kenikmatan diperoleh setelah satu motif terpenuhi. Kenikmatan terbagi menjadi dua, yaitu kenikmatan ragawi yaitu kenikmatan yang didapat melalui indera dan sensori, dan kenikmatan yang lebih tinggi yang didapat melalui aktivitas yang lebih rumit. Terdapat tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yaitu menghindari habituasi dengan cara memberi selang waktu cukup panjang antar kejadian menyenangkan; *savoring* (meresapi) yaitu menyadari serta dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan; serta *mindfulness*

(kecermatan) yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak terburu-buru karena terpaku pada masa depan.

b) Gratifikasi (*Gratification*) adalah kegiatan yang sangat disukai individu, namun tidak selalu melibatkan perasaan dasar, serta memiliki durasi yang lebih lama dibandingkan *pleasure*. Gratifikasi merupakan keadaan menyenangkan yang mengikuti pencapaian hasrat. Kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen tantangan, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, memiliki tujuan, serta terdapat umpan balik secara langsung, sehingga individu dapat tenggelam di dalamnya.

b. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan, yaitu:

1) Uang

Banyak individu berpendapat bahwa uang adalah salah satu alasan seseorang hidup dengan bahagia. Individu yang menempatkan uang di atas tujuan hidupnya akan cenderung menjadi kurang puas dengan kehidupannya secara keseluruhan.

2) Pernikahan/Perkawinan

Individu yang menikah cenderung lebih bahagia daripada yang tidak menikah. Lebih bahagianya individu yang telah menikah dapat disebabkan karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai pasangan dan orangtua (Alan Carr, 2004: 23).

3) Kehidupan Sosial

Orang-orang yang sangat berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan lebih sering bersosialisasi. Argyle (Alan Carr, 2004: 26) berpendapat bahwa, mempertahankan beberapa hubungan dekat dipercaya telah ditemukan berkorelasi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif.

4) Kesehatan

Kesehatan yang dikatakan berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan oleh individu terhadap seberapa sehat diri kita. Selain itu, orang yang bahagia memiliki masa hidup yang lebih lama karena kebahagiaan melindungi kesehatan fisik manusia (Ruut Veenhoven, 2006: 14).

5) Agama

Terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan kebahagiaan, yaitu orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius (Putri Aulia, dkk: 2012). Orang yang beragama akan lebih merasa tenang dibandingkan yang kurang beragama. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya agama, individu memiliki pegangan hidup yang jelas, sehingga tidak mudah terpuruk dengan masalah yang dihadapi.

6) Emosi Negatif

Untuk memperoleh emosi positif, individu harus lebih mampu menghadapi emosi negatif, yaitu dengan mengurai peristiwa buruk di

kehidupan. Individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami sedikit emosi positif, dan sebaliknya. Lafreniere (dalam Putri Aulia,dkk, 2012: 6-7) menyatakan bahwa emosi positif merupakan emosi yang diinginkan individu, seperti: gembira, rasa ingin tahu, cinta, dan bangga.

7) Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Perasaan mencapai puncak dan terpuruk dalam keputusan di kehidupan individu menjadi berkurang seiring bertambahnya usia dan pengalaman.

8) Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender

Keempat aspek ini memiliki pengaruh yang tidak cukup besar terhadap tingkat kebahagiaan individu. Pendidikan dapat sedikit berpengaruh dalam meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpenghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik. Iklim di daerah di mana seseorang tinggal dan ras juga tidak memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Sedangkan gender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya, namun pada wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibandingkan pria.

Menurut Hurlock (1997: 22), kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:

a) Kesehatan

Kesehatan yang baik memungkinkan individu untuk melakukan apa yang diinginkan. Namun, hal yang sebaliknya terjadi jika kesehatan buruk terjadi. Hal tersebut akan berdampak pada kepuasan hidup dan kebahagiaannya.

b) Daya tarik fisik

Daya tarik fisik merupakan salah satu alasan seseorang individu diterima oleh orang lain. Melalui daya tarik fisik, prestasi dapat diraih.

c) Tingkat otonomi

Semakin besar otonomi yang dapat dicapai, semakin besar kesempatan untuk memperoleh kebahagiaan. Adanya kesempatan, merupakan bentuk beraktualisasi dalam upaya pencapaian harapan dan meraih kebahagiaan.

d) Kesempatan-kesempatan interaksi di luar keluarga

Individu akan merasa lebih bahagia jika dapat berinteraksi dengan orang-orang di luar lingkungan keluarga. Individu yang berbahagia memiliki lebih banyak teman dibandingkan dengan mereka yang tidak bahagia. Melalui interaksi, akan terjadi hubungan timbal balik, sehingga timbul eksistensi individu di masyarakat.

e) Jenis pekerjaan

Semakin rutin sifat pekerjaan dan semakin sedikit kesempatan untuk otonomi dalam pekerjaan, maka akan semakin kurang memuaskan atau kurang membahagiakan.

f) Status kerja

Dalam sebuah pekerjaan, semakin berhasil melaksanakan tugasnya, maka akan semakin mendekati prestasi yang akan diraih. Hal tersebut akan menimbulkan kepuasan dan kebahagiaan.

g) Kondisi kehidupan

Kondisi kehidupan yang memungkinkan seseorang mengadakan interaksi yang baik dengan orang lain. Adanya interaksi memberikan kepuasan untuk kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial. Kondisi kehidupan yang sesuai juga akan membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia.

h) Pemilikan harta benda

Kebahagiaan tidak hanya dari banyaknya harta yang dimiliki, namun dapat berasal dari rasa kepemilikan atas apa yang dimiliki. Selain itu adanya rasa bersyukur dengan apa yang dimiliki akan semakin membuat bahagia seseorang.

i) Keseimbangan antara harapan dan pencapaian

Kebahagiaan akan tercapai apabila harapan-harapan yang realistis dapat tercapai tujuannya.

j) Penyesuaian emosional

Individu yang dapat menyesuaikan diri dan bahagia akan lebih mampu menahan emosi negatifnya.

k) Sikap terhadap periode usia tertentu

Perasaan bahagia yang akan dialami pada usia tertentu sebagian ditentukan oleh pengalaman sendiri bersama orang lain pada waktu kanak-kanak dan pengaruh stereotip budaya.

l) Realisme dari konsep diri

Individu yang memiliki keyakinan lebih, namun ternyata gagal dalam pencapaian suatu tujuan, akan lebih mungkin mengalami ketidakbahagiaan.

m) Realisme dari konsep-konsep peran

Individu cenderung menginginkan peran yang akan dimainkan pada usia tertentu di masa depan. Jika peran tersebut tidak tercapai di masa mendatang, maka akan mungkin terjadi ketidakbahagiaan. Selain itu, pada masa kanak-kanak dan remaja, mereka cenderung menginginkan peran yang kurang realistis. Sehingga pada masa-masa tersebut akan menimbulkan perasaan kurang bahagia.

Selain itu Lyubomirsky (Yulia Woro Puspitorini, 2012: 41) juga menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu :

a) Pekerjaan dan kualitas kerja

Individu cenderung mendapatkan kebahagiaan jika memperoleh suatu pekerjaan yang sesuai dengan harapan serta tujuan hidupnya. Hal ini juga berdampak positif pada kualitas kerja yang memuaskan.

b) Penghasilan

Secara umum, individu yang memperoleh penghasilan yang cukup atau bahkan lebih, akan merasakan kebahagiaan. Adanya penghasilan juga membuat individu merasa berharga.

c) Keterlibatan organisasi

Keterlibatan dalam organisasi yang diminati secara spontan ternyata dapat memberi dampak positif bagi individu. Adanya keterlibatan dalam suatu organisasi adalah suatu bentuk aktualisasi individu di dalam pergaulannya.

d) Keterlibatan dalam komunitas sosial

Orang bahagia lebih terlihat pada relawan dan kelompok pelayanan masyarakat, termasuk agama, politik, pendidikan, dan organisasi kesehatan terkait. Keterlibatan ini merupakan bentuk kegiatan prososial di masyarakat, yaitu tolong menolong sebagaimana manusia adalah makhluk sosial.

e) Hubungan sosial

Dalam suatu penelitian, Ed Diener (Seligman, 2005: 72) mengungkapkan bahwa, individu yang berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu untuk sendirian dan kebanyakan dari mereka bersosialisasi.

f) Persahabatan dan dukungan sosial

Seligman dalam *Authentic Happiness* (2005: 55) menjelaskan bahwa individu yang berbahagia memiliki lebih banyak teman dan lebih

sering terlibat dalam kegiatan berkelompok dibandingkan dengan mereka yang tidak bahagia.

g) Pernikahan

Individu yang memiliki lebih banyak teman akan lebih mungkin untuk menikah. Pernikahan menganugerahkan berbagai manfaat pada orang-orang yang membuat mereka bahagia. Pernikahan memberikan efek psikologis dan fisik berupa keintiman, keinginan memiliki anak dan membangun rumah, peran sosial sebagai pasangan dan orang tua, dan konteks di mana untuk menegaskan identitas dan membuat cucu (Alan Carr, 2004: 23).

h) Kesehatan (fisik dan mental)

Kondisi kesehatan, baik secara fisik maupun mental cenderung berpengaruh pada kebahagiaan manusia. Seligman (2005: 75) berpendapat jika suatu masalah ringan dalam kesehatan tidak lantas menyebabkan berkurangnya kebahagiaan, tetapi sakit yang parah memang menyebabkan ketidakbahagiaan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan (*happiness*) terdiri dari faktor internal yaitu yang berasal dari diri individu dan eksternal yang berasal dari pengaruh interaksi lingkungan dan orang sekitar.

9. Pengaruh Kebahagiaan (*Happiness*)

Kebahagiaan tidak dapat dibuang seperti suatu hal yang harus dihindari dan yang dianggap tidak penting (Ruut Veenhoven, 1991: 32). Kebahagiaan sebagai emosi positif memiliki dampak terhadap individu yang merasakannya. Berdasarkan teori kebahagiaan Martin E. P. Seligman dalam *Authentic Happiness* (2005: 45), terdapat beberapa pengaruh yang dihasilkan oleh kebahagiaan (*happiness*), yaitu:

- a. Suasana hati yang positif membuka individu untuk menerima gagasan dan pengalaman baru.
- b. Kebahagiaan memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki.
- c. Emosi positif membuat individu menjadi lebih kreatif, toleran, konstruktif, murah hati dan tidak defensif.
- d. Individu yang bahagia lebih mungkin tidak realistis terhadap kemampuan dirinya sendiri.
- e. Individu yang bahagia lebih banyak mengingat peristiwa yang menyenangkan.
- f. Kebahagiaan memanjangkan usia dan meningkatkan kesehatan.
- g. Lebih mudah mendapatkan teman dalam bergaul.
- h. Lebih mudah memperoleh pasangan hidup dan menikah.
- i. Menciptakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, pengaruh kebahagiaan (*happiness*) adalah perasaan positif yang membuat individu memiliki hubungan yang

baik terhadap diri sendiri dan orang lain, serta membuat diri pribadi menjadi lebih kritis dalam menjalani kehidupan.

10. **Ciri-ciri Individu yang Bahagia**

Hasil penelitian yang dilakukan Gail & Seehy (Yulia Woro Puspitorini, 2012: 33-36) mengenai kebahagiaan, terdapat sepuluh ciri atau tanda orang yang dapat dikatakan bahagia, yaitu:

a. Hidup yang memiliki arti dan arah

Individu dapat bahagia ketika individu tersebut mampu menentukan tujuan hidupnya. Selain itu individu tersebut juga dapat berinteraksi dengan dunia luar.

b. Mampu berfikir dewasa dan kreatif

Individu yang bahagia dicirikan dengan kemampuannya menjalankan rencana yang telah dibuat secara berkesinambungan, namun juga menggunakan waktu-waktu tertentu untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

c. Jarang merasa diperlakukan secara tidak adil atau dikecewakan oleh kehidupan

Individu yang bahagia adalah orang yang mampu menerima keadaan yang ada didirinya. Hal tersebut erat kaitannya dengan kepuasan dan kemampuan bersyukur yang dimiliki.

d. Mencapai beberapa tujuan hidup yang penting

Individu yang berbahagia disini dicirikan dengan terpenuhinya semua tujuan jangka panjang kehidupannya yang penting. Misalnya kehidupan yang nyaman, keluarga yang aman dan perasaan pemenuhan.

e. Peduli dengan pertumbuhan dan perkembangan pribadi

Individu yang berbahagia, selalu menggambarkan dirinya sebagai pribadi positif, seperti pribadi yang jujur, penuh cinta dan bertanggung jawab. Individu yang memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya sendiri akan lebih mampu dalam menghadapi realita di kehidupannya.

f. Memiliki keadaan hubungan mencintai dengan yang dicintai secara mutualisme

Individu yang berbahagia mempunyai hubungan yang baik dengan diri sendiri maupun orang lain. Selain itu hubungan yang baik adalah hubungan yang saling menguntungkan satu sama lain.

g. Memiliki banyak teman

Individu yang bahagia memiliki banyak teman-teman yang mampu memberikan perasaan nyaman karena adanya hubungan timbal balik, seperti adanya perasaan saling mendukung.

h. Individu yang menyenangkan dan bersemangat

Individu yang bahagia akan terlihat selalu senang dan bersemangat. Hal ini dapat menimbulkan ketertarikan pada orang di sekitarnya, sehingga dapat terjalin kehidupan emosional dan hubungan yang intim.

- i. Tidak melihat kritik sebagai serangan pribadi yang menurunkan harga diri

Individu yang bahagia memiliki harga diri yang cukup sehingga merasa cukup aman ketika mendapatkan kritik dari orang lain. Melalui kritik yang diberikan orang lain, individu akan berbenah diri dan akan lebih cepat bangkit dari keterpurukan.

- j. Tidak memiliki ketakutan-ketakutan yang umumnya dimiliki orang lain

Individu yang berbahagia tidak memiliki ketakutan atau kecemasan yang pada umumnya dimiliki orang lain, seperti takut hidup sendirian, takut mengalami sakit, dan lain-lain. Hal tersebut disebabkan karena orang bahagia adalah orang yang mampu bersyukur.

Sedangkan dalam *Authentic Happiness*, Seligman (2005: 182-207) menjelaskan bahwa terdapat terdapat enam kebajikan atau tindakan mulia (karakteristik psikologis) yang dilakukan individu ketika bahagia, yaitu:

- a) Kearifan dan pengetahuan.

Individu yang berbahagia, arif dalam bertindak laku akan merespon positif segala pengetahuan dan pengalaman yang dialami individu di dunia. Individu yang bahagia terbuka dan fleksibel terhadap pengalaman dan pengetahuan yang baru. Individu ini selalu memiliki rasa keingintahuan yang tinggi dan tertarik untuk membedah ilmu baru yang didupatkannya. Selain itu orang yang berbahagia sangat mencintai belajar. Hal tersebut dilakukan demi pengetahuan itu sendiri. Pengetahuan yang didapat nantinya akan diamati dan dipikirkan secara

kritis sehingga akan muncul inteligensia praktis atau kecerdasan sehari-hari. Kecerdasan ini nantinya akan membantu individu dalam melaksanakan aktivitasnya. Individu yang berbahagia juga memiliki kecerdasan sosial dan pribadi. Kecerdasan ini membantu individu dalam memahami diri sendiri dan orang lain. Sehingga tercipta tolong menolong dan mampu menempatkan diri secara tepat di lingkungan masyarakat.

b) Keberanian.

Individu yang bahagia tidak akan takut ketika menghadapi suatu ancaman, tantangan, kepedihan atau kesulitan.

c) Kemanusiaan dan cinta

Individu yang bahagia mampu memperlihatkan interaksi yang positif dengan orang lain baik teman, kenalan, anggota keluarga maupun orang lain.

d) Keadilan.

Individu yang bahagia mengerti tentang kedudukannya dalam masyarakat atau dalam tim serta mampu menjunjung tinggi keadilan. Dalam hidup bermasyarakat, individu ini tidak mementingkan perasaannya sendiri serta mampu mengorganisasi dan mengawasi jalannya kegiatan dalam kelompok masyarakat tersebut.

e) Kesederhanaan.

Individu yang bahagia mampu mengendalikan diri, yaitu dengan menahan nafsu, keinginan dan dorongan pada saat yang tepat. Individu

ini pandai menahan dorongan hati yang bertujuan jangka pendek demi kesuksesan jangka panjang dengan kemampuannya mempertimbangkan segala sesuatu. Individu yang bahagia juga memiliki kerendahan hati dan bersahaja, sehingga banyak orang yang mengakui dan menghargainya.

f) Transendensi.

Transendensi adalah kekuatan emosi yang menjangkau ke luar diri untuk menghubungkan individu ke sesuatu yang lebih besar dan lebih permanen kepada orang lain, masa depan, evolusi, ketuhanan, atau alam semesta. Individu yang mampu bahagia adalah individu yang mampu menghargai keindahan alam beserta isinya, seni dan sains. Selain itu juga mampu bersyukur dalam situasi tersulit sekalipun, karena mampu melihat hal positif dari apa yang dialaminya. Ia memiliki semangat dan gairah jiwa dalam menjalani aktivitas, dan ketika menghadapi situasi sulit, ia tetap optimis dan berpengharapan di masa depan. Hal ini dipengaruhi pula oleh tujuan dan keyakinan yang jelas dari individu tersebut. Kesadaran diri yang dimiliki individu tersebut memungkinkan individu untuk menjadi orang yang pemaaf. Individu ini juga memiliki rasa humor sebagai upaya membuat orang lain tersenyum dan melihat sisi kehidupan yang positif yang membuatnya terus semangat menjalani hidup.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri seseorang bahagia adalah memiliki sikap yang positif bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

B. Tinjauan Mahasiswa sebagai Dewasa Dini

1. Pengertian Masa Dewasa Dini

Menurut Hurlock (1997: 246) masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun sampai dengan 40 tahun. Sedangkan menurut Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh (1991: 89) masa dewasa dini atau yang juga disebut *adoleson* berada pada umur 18 tahun sampai 21 tahun. Masa dewasa dini ini disebut masa transisi antara masa remaja dan dewasa madya.

Kenneth Kenniston (dalam Santrock, 2002: 73) menjelaskan bahwa masa dewasa dini adalah masa transisi antara masa remaja dan masa dewasa yang merupakan perpanjangan kondisi ekonomi dan pribadi yang sementara. Pada masa ini individu memiliki perpanjangan waktu untuk berjuang menjadi pribadi yang mandiri dan makin terlibat secara sosial di masyarakat. Hal tersebut merupakan perkembangan setelah semasa remaja, individu lebih memfokuskan diri mencari jati diri mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas, masa dewasa dini merupakan masa transisi antara remaja dan dewasa madya. Individu dewasa dini memiliki umur berkisar antara 18 tahun sampai dengan 40 tahun. Oleh sebab itu mahasiswa termasuk ke dalam masa dewasa dini.

2. Ciri-ciri Masa Dewasa Dini

Pada setiap tahapan perkembangan memiliki ciri-ciri tertentu, termasuk pada masa dewasa dini. Berikut ciri-ciri masa dewasa dini menurut Hurlock (1997: 246-252):

a. Masa Dewasa Dini sebagai Masa Pengaturan

Jika pada masa kanak-kanak dan masa remaja merupakan periode pertumbuhan, maka pada masa dewasa khususnya dewasa dini merupakan masa pengaturan. Disebut masa pengaturan disebabkan oleh munculnya tanggung jawab yang harus dipikul orang-orang dewasa. Pada masa dewasa, seseorang akan mulai lepas dari lingkungan keluarga dan memulai hidup mandiri, sehingga individu dewasa harus mampu mengatur segalanya sendiri.

b. Masa Dewasa Dini sebagai Usia Reproduksi

Semakin matangnya fisik individu dewasa dan dengan bertambahnya usia, maka individu dewasa akan memiliki keinginan untuk berkeluarga dan memiliki keturunan.

c. Masa Dewasa Dini sebagai Masa Bermasalah

Tugas yang dialami pada setiap tahap perkembangan manusia berbeda-beda, selain itu juga semakin kompleks. Oleh sebab itu, individu dewasa akan dihadapkan pada tugas-tugas baru yang berdampak pada munculnya berbagai masalah baru yang akan dihadapi.

d. Masa Dewasa Dini sebagai Masa Ketenggangan Emosi

Banyaknya masalah yang ada pada masa dewasa dini sangat berpengaruh pada emosional individu dewasa. Individu dewasa yang seharusnya mampu memecahkan masalah namun gagal, dapat berakibat mengalami gangguan emosional.

e. Masa Dewasa Dini sebagai Keterasingan Sosial

Jika pada masa kanak-kanak dan masa remaja seseorang akan lebih sering bersama teman sebayanya, pada masa dewasa dini hubungan sosial individu akan mulai berkurang. Hal tersebut terjadi karena munculnya perasaan bersaing dengan orang lain.

f. Masa Dewasa Dini sebagai Masa Komitmen

Individu dewasa akan mengalami perubahan tanggung jawab dari bergantung pada orang tua menjadi pribadi yang mandiri, maka individu dewasa akan mulai menentukan pola hidup baru serta membuat komitmen-komitmen baru.

g. Masa Dewasa Dini sering merupakan Masa Ketergantungan

Meskipun resmi telah mencapai status dewasa, masih terdapat individu dewasa dini yang masih tergantung pada orang lain. Salah satunya orang dewasa dini yang menjadi “mahasiswa abadi” (Hurlock, 1997: 251). Hal tersebut terjadi karena keinginan mahasiswa yang ingin tidak tergantung pada orang tua dalam hal ekonomi yang kemudian mencari ketrampilan lain melalui biaya orang tua juga. Namun berlanjut dengan mempelajari ketrampilan lain lagi sehingga perkuliahan tak

kunjung usai yang disertai ketergantungan dengan orang tua yang makin meningkat.

h. Masa Dewasa Dini sebagai Masa Perubahan Nilai

Banyaknya nilai pada masa kanak-kanak dan remaja berubah seiring pengalaman dan hubungan sosial yang semakin luas. Sehingga perubahan nilai pada masa dewasa dini berubah.

i. Masa Dewasa Dini sebagai Masa Penyesuaian Diri dengan Cara Hidup Baru

Pada masa dewasa dini terjadi paling banyak perubahan dibandingkan pada masa-masa lainnya. Perubahan tersebut lebih menonjol pada bidang perkawinan dan peran orang tua. Selain itu adanya perubahan peran sosial mengakibatkan orang dewasa dini harus mengadakan penyesuaian diri dengan kehidupannya yang baru.

j. Masa Dewasa Dini sebagai Masa Kreatif

Pada masa kanak-kanak dan remaja, individu akan lebih memiliki keinginan untuk sama dengan teman sebayanya. Berbeda dengan individu dewasa yang tidak terikat lagi dengan ketentuan dan aturan orang tua maupun guru. Individu dewasa dini juga sudah bebas untuk melakukan apa yang diinginkan.

Santrock (2002: 73) menjelaskan bahwa terdapat dua kriteria untuk menunjukkan akhir masa muda dan permulaan untuk masa dewasa dini, yaitu kemandirian ekonomi dan kemandirian sosial dalam membuat keputusan. Kemampuan untuk membuat keputusan pada masa ini adalah

berupa keputusan mengenai karir, nilai-nilai, keluarga dan hubungan, serta gaya hidup. Namun yang paling menonjol pada masa ini adalah keputusan mengenai gaya hidup dan karir untuk menunjang masa depan individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa dewasa dini adalah masa penuh penyesuaian diri baik secara pribadi maupun sosial, serta masa yang penuh perubahan minat.

3. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Dini

Individu dewasa dini memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Tugas-tugas perkembangan ini yang nantinya sebagai tolak ukur kesuksesan perkembangan individu dewasa dini. Menurut Havigurst (dalam Agoes Dariyo, 2003: 105) tugas perkembangan pada dewasa dini, yaitu:

- a. Mencari dan menemukan calon pasangan hidup,
- b. Membina kehidupan rumah tangga,
- c. Meniti karier dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi rumah tangga, dan
- d. Menjadi warga negara yang bertanggung jawab.

Tingkat penguasaan tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa dini akan mempengaruhi tingkat keberhasilan untuk mencapai puncak keberhasilan pada waktu setengah baya (Hurlock, 1997: 252). Tingkat penguasaan tersebut akan menentukan kebahagiaan pada akhir setiap tahap perkembangan individu. Semakin terpenuhinya tugas di setiap perkembangan, maka semakin banyak kebahagiaan yang dapat individu raih.

4. Perkembangan Fisik, Kognitif, Emosi dan Sosial Masa Dewasa Dini

a. Perkembangan Fisik

Puncak kemampuan fisik individu dicapai antara usia 18-30 tahun yang ditandai dengan kesehatan fisik yang baik. Beberapa hal yang harus diperhatikan pada usia ini adalah pemenuhan nutrisi dan pola makan, olahraga, serta ketergantungan terhadap obat (Rita Eka Izzaty, dkk; 2008: 159). Perlambatan dan penurunan fungsi fisik akan mulai terjadi sejak usia akhir dewasa dini.

b. Perkembangan Kognitif

Schaie (2008: 160) mengatakan bahwa ada beberapa tahap perkembangan kognitif pada masa dewasa, yaitu:

- 1) Tahap mencari prestasi (*achieving stage*),
- 2) Tahap tanggung jawab (*responsibility stage*),
- 3) Tahap eksekutif (*executive stage*),
- 4) Tahap reintegratif (*the reintegrative stage*).

c. Perkembangan Emosi dan Sosial

Pada masa dewasa dini, perkembangan emosi dan sosial berkaitan dengan adanya perubahan minat. Perubahan minat dipengaruhi oleh adanya perubahan kondisi kesehatan, perubahan status ekonomi, perubahan dalam pola kehidupan, perubahan dalam nilai, perubahan peran seks, perubahan status dari belum menikah ke status menikah, menjadi orang tua, perubahan tekanan budaya dan lingkungan. Banyaknya penyesuaian yang harus dilakukan menuntut kemampuan

penyesuaian diri yang baik pada individu dewasa. Individu yang mampu menyesuaikan diri dan mampu berinteraksi dengan baik pada akhirnya mempengaruhi kebahagiaan individu dewasa dini (Rita Eka Izzaty, dkk; 2008: 161).

Berdasarkan teori Erik Erikson, masa dewasa dini sedang memasuki tahap *intimacy* >< *isolation* (Agoes Dariyo, 2003: 113). Pada masa ini, individu menghadapi tugas perkembangan pembentukan relasi intim dengan orang lain. Isolasi dapat terjadi apabila individu menemui kegagalan dalam penemuan identitas diri dalam relasinya dengan orang lain. Adanya keinginan untuk diterima di masyarakat membuat individu dewasa berusaha mengadakan perubahan nilai. Perubahan nilai tersebut berpengaruh pada penerimaan diri yang dialami individu. Semakin diterima di masyarakat maka semakin banyak kebahagiaan yang dapat dirasakan individu dewasa.

5. Kebahagiaan pada Masa Dewasa Dini

Setiap tahap perkembangan pasti memiliki faktor-faktor penting. Hurlock (1997: 21) menjelaskan bahwa faktor-faktor penting dalam masa dewasa adalah dalam bidang kehidupan keluarga, persahabatan, kekayaan kehidupan budaya, pelayanan menyeluruh kepada masyarakat dan kesenangan dalam hidup. Faktor-faktor penting tersebut merupakan sumber penting dari kebahagiaan bagi masa dewasa dini.

Pada masa dewasa dini merupakan transisi dari remaja ke dewasa. Pada masa ini seseorang akan mengalami berbagai perubahan di dalam hidupnya. Adanya perubahan tersebut dapat memunculkan berbagai masalah yang akan dihadapi di kehidupan dewasa dini. Masalah yang muncul dapat mengganggu kebahagiaan yang dirasakan dewasa dini.

Perubahan dari remaja ke dewasa dini pada seseorang erat kaitannya dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Dewasa dini yang memiliki penyesuaian buruk akan cenderung kurang bahagia. Dewasa dini merupakan sosok yang penuh tanggung jawab dan kewajiban, namun juga memiliki harapan dan keinginan. Apabila dewasa dini tidak mampu menyeimbangkan harapan dan kewajiban, maka dapat mengurangi kebahagiaan yang dirasakan.

Selain itu, dengan terpenuhinya tugas-tugas perkembangan membantu individu dewasa dini untuk meraih kebahagiaan, khususnya pada faktor yang menonjol pada masa ini. Individu dewasa dini yang telah memiliki pasangan hidup serta mampu membina rumah tangga dapat menjadi salah satu pemicu terbentuknya kebahagiaan. Selain itu peran yang semakin menonjol membuat individu dewasa dini semakin merasa dihargai oleh orang lain dan sebagai bentuk aktualisasi diri di masyarakat.

C. Kebahagiaan pada Mahasiswa

Kebahagiaan merupakan dambaan setiap manusia. Emosi positif ini memberikan efek yang menenangkan serta membantu pembentukan kepribadian yang sehat. Kebahagiaan merupakan kesenangan dan ketenteraman hidup secara lahir dan batin. Kebahagiaan dapat diraih melalui pemenuhan kebutuhan dan harapan setiap manusia. Oleh karena itu, individu rela bekerja keras untuk mendapatkan kebahagiaan.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk merasa bahagia. Cara-cara tersebut terkadang hanya memberikan dampak kebahagiaan yang hanya sementara atau bahkan memberikan dampak yang kurang baik, seperti kebahagiaan yang diraih dari narkoba dan sex bebas. Maka tak jarang ditemukan individu yang bahagia namun kemudian menjadi depresi atas apa yang telah dilakukan sebelumnya.

Kebahagiaan dapat dirasakan oleh siapa saja, termasuk oleh individu dewasa dini. Individu yang telah memasuki masa dewasa dini dianggap sosok yang mandiri dan memiliki tanggung jawab. Selain itu, individu dewasa dini dianggap telah mampu mengambil keputusan untuk kehidupannya yang berpengaruh pada dirinya sendiri maupun orang lain.

Mahasiswa sebagai salah satu agen perubahan bagi dunia. Mahasiswa termasuk ke dalam masa dewasa, khususnya dewasa dini. Masa dewasa dini merupakan masa yang memiliki banyak masalah. Hal tersebut dikarenakan banyaknya perubahan-perubahan baru yang harus dihadapi. Perubahan yang

terjadi merupakan tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa sebagai individu dewasa dini.

Mahasiswa sebagai individu dewasa dini telah dianggap mampu dalam membuat keputusan untuk menjalani kehidupannya. Hal tersebut sesuai dengan perkembangannya secara pribadi maupun sosial yang semakin matang. Mahasiswa yang mampu membuat keputusan seharusnya mampu melaksanakannya dengan baik, karena keputusan yang dibuat dianggap telah sesuai dengan kemampuan dan harapan. Pada kenyataannya, tidak semua dapat melaksana keputusan tersebut dengan baik, atau bahkan memunculkan kegagalan akibat keputusan tersebut yang dapat mengakibatkan ketidakbahagiaan.

Sementara itu, mahasiswa yang kurang bahagia cenderung memiliki kepribadian yang kurang sehat. Kepribadian yang kurang sehat membuat mahasiswa rentan mengalami depresi sebagai akibat kurangnya kebahagiaan. Mahasiswa menjadi sering menyendiri murung, sehingga kehidupan sosialnya terganggu. Mahasiswa menjadi tidak dapat berempati dengan diri sendiri maupun orang lain. Selain itu juga mengakibatkan terganggunya pencapaian tugas perkembangan pada masa dewasa dini maupun masa-masa selanjutnya.

D. Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menjelaskan kebahagiaan mahasiswa FIP UNY. Selain itu penelitian ini murni studi deskriptif, maka menurut Muijs (2004: 37) tidak dianjurkan hipotesis melainkan pertanyaan penelitian.

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori yang dijelaskan, muncul pertanyaan yang menjadi dasar pertanyaan penelitian ini, yaitu “Bagaimana tingkat kebahagiaan mahasiswa FIP UNY?”

1. Bagaimana tingkat kebahagiaan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan?
2. Bagaimana tingkat kebahagiaan mahasiswa FIP UNY ditinjau dari aspek afektif?
3. Bagaimana tingkat kebahagiaan mahasiswa FIP UNY ditinjau dari aspek kognitif?
4. Bagaimana tingkat kebahagiaan mahasiswa FIP UNY ditinjau dari jenis kelamin?

BAB III METODE PENELITIAN

H. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Suharsimi Arikunto, 2005: 234). Selain itu disebut penelitian kuantitatif deskriptif dikarenakan jenis penelitian ini menghasilkan data berupa angka-angka dan yang kemudian dianalisis secara statistik.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei. Nana Syaodih Sukmadinata (2006: 83) menjelaskan bahwa, penelitian survei digunakan untuk mengumpulkan data berkenaan dengan sikap, nilai, kepercayaan, pendapat, pendirian, keinginan, cita-cita, perilaku, kebiasaan, dan lain sebagainya. Donald Ary, dkk (dalam Suharsimi Arikunto 2005: 237), survei dapat dilakukan untuk mengumpulkan data yang sifatnya nyata. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah kebahagiaan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY.

I. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Waktu penelitian berlangsung selama kurang lebih satu bulan

yakni selama bulan Mei tahun 2014. Skala kebahagiaan dibagikan pada sampel tertentu secara acak dan bersedia.

J. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010 : 61). Variabel merupakan suatu objek penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 161). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel adalah objek penelitian yang memiliki variasi tertentu yang dipelajari dan digunakan dalam proses penelitian.

Dalam penelitian ini hanya terdapat satu variabel atau variabel tunggal yaitu kebahagiaan. Kebahagiaan (*happiness*) adalah kesenangan dan ketenteraman hidup secara lahir dan batin yang diraih melalui kepuasan pemenuhan kebutuhan dan harapan yang digunakan untuk meningkatkan fungsi diri.

K. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek dari penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010 : 173). Dalam penelitian ini, mengambil populasi dari mahasiswa angkatan 2011 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang aktif sebanyak 1025 mahasiswa. Selain dikarenakan

ditemukannya masalah, pemilihan subjek juga didasarkan oleh kematangan individu sebagai dewasa dini.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2011 di FIP UNY, tetapi tidak melibatkan populasi melainkan dengan mengambil beberapa sampel. Hal ini dikarenakan jumlah mahasiswa yang sangat banyak.

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2012: 118). Dalam penelitian ini peneliti akan mengambil sampel dengan teknik *Simple Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2010: 120), teknik *Simple Random Sampling* adalah menentukan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Dari populasi mahasiswa angkatan 2011 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang terdiri dari 8 program studi dengan jumlah 1025 mahasiswa membuat teknik sampling ini tepat untuk digunakan dalam penelitian ini.

Mahasiswa angkatan 2011 di FIP UNY berjumlah lebih dari 100 orang sehingga peneliti membatasi lagi pengambilan sampel. Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 112) menyatakan jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Adanya keterbatasan peneliti dalam waktu, tenaga, dana, sempit dan luasnya dari pengamatan

dari setiap subjek, serta besar kecilnya risiko yang ditanggung membuat peneliti memilih sampel sebesar 20% setiap angkatannya.

Tabel 2. Jumlah Sampel Mahasiswa Angkatan 2011 FIP UNY

No.	Program Studi	Populasi	Sampel
1.	Pendidikan Luar Sekolah	79	$79 \times 20\% = 16$
2.	Pendidikan Luar Biasa	129	$129 \times 20\% = 26$
3.	Bimbingan dan Konseling	135	$135 \times 20\% = 27$
4.	Teknologi Pendidikan	81	$81 \times 20\% = 16$
5.	Manajemen Pendidikan	75	$75 \times 20\% = 15$
6.	PGSD	324	$324 \times 20\% = 65$
7.	PGPAUD	119	$119 \times 20\% = 24$
8.	Kebijakan Pendidikan	83	$83 \times 20\% = 17$
Jumlah		1025	206

L. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah dalam penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan data (Sugiyono, 2010: 308). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Menurut Sugiyono (2010 : 199) menjelaskan bahwa angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2010 : 148). Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner (angket) berskala

modifikasi *Likert*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa Skala Tingkat Kebahagiaan (*happiness*). Skala ini disusun dengan berpedoman pada kajian teori mengenai aspek kebahagiaan dan disesuaikan berdasarkan *Subjective Happiness Scale* yang dibuat oleh Sonja Lyumbormirsky dan *Satisfaction with Life Scale* yang disusun oleh E. Diener.

Penelitian ini menggunakan skala dengan tipe skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2011: 107). Sugiyono (2010: 134) menjelaskan bahwa dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Pemilihan skala jawaban dalam penelitian ini menggunakan model skala *Likert* dengan 5 pilihan jawaban. Skala jawaban tersebut yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. Skor Alternatif jawaban skala tingkat kebahagiaan

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorabel	Unfavorable
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Kurang Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Sebelum membuat instrumen, diharuskan membuat kisi-kisi instrumen terlebih dahulu. Kisi-kisi adalah sebuah tabel yang

menunjukkan hubungan antara hal-hal yang disebutkan dalam baris dengan hal-hal yang disebutkan dalam kolom (Arikunto, 2002: 138).

Secara lebih rinci, Suharsimi Arikunto (2005: 135) menyebutkan langkah-langkah dalam penyusunan instrumen pengumpul data dilakukan dengan tahap sebagai berikut :

- a) Mengadakan identifikasi terhadap variabel-variabel yang ada di dalam rumusan judul penelitian atau yang tertera di dalam problematika penelitian
- b) Menjabarkan variabel menjadi sub atau bagian variabel
- c) Mencari indikator setiap sub atau bagian variabel
- d) Menderetkan deskriptor dari setiap indikator
- e) Merumuskan setiap deskriptor menjadi butir-butir instrumen.
- f) Melengkapi instrumen dengan (pedoman atau instruksi) dan kata pengantar.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dilakukan penyusunan instrumen skala kebahagiaan sebagai berikut :

a. Identifikasi variabel penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kebahagiaan. Definisi operasional dari kebahagiaan (*happiness*) adalah kesenangan dan ketenteraman hidup berupa lahir dan batin yang diraih melalui kepuasan dari upaya pemenuhan kebutuhan dan harapan yang digunakan untuk meningkatkan fungsi diri. Terdapat dua komponen aspek, yaitu afektif dan kognitif sebagai dasar munculnya kebahagiaan.

b. Menjabarkan variabel menjadi sub atau bagian variabel

Variabel kebahagiaan (*happiness*), dibagi menjadi dua sub atau bagian variabel, yaitu :

- 1) Komponen Afektif
- 2) Komponen Kognitif

c. Mencari indikator setiap sub atau bagian variabel

- 1) Komponen Afektif yang berupa:
 - a) Afek positif.
 - b) Afek negatif.
- 2) Komponen Kognitif yang berupa:
 - a) Kebahagiaan terhadap diri sendiri
 - b) Kebahagiaan terhadap keluarga
 - c) Kebahagiaan terhadap teman sebaya
 - d) Kebahagiaan terhadap kesehatan
 - e) Kebahagiaan terhadap keuangan
 - f) Kebahagiaan terhadap prestasi
 - g) Kebahagiaan terhadap waktu Luang

d. Menderetkan deskriptor dari setiap indikator

- 1) Komponen Afektif yang berupa:
 - a) Afek positif, deskriptor: pengalaman emosional berupa emosi positif.
 - b) Afek negatif, deskriptor: pengalaman emosional berupa emosi negatif.
- 2) Komponen Kognitif yang berupa:
 - a) Kebahagiaan terhadap diri sendiri, deskriptor: kepuasan terhadap kehidupan diri sendiri.

- b) Kebahagiaan terhadap keluarga, deskriptor: kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan keluarga.
- c) Kebahagiaan terhadap teman sebaya, deskriptor: kepuasan terhadap kehidupan dalam hal hubungan teman sebaya.
- d) Kebahagiaan terhadap kesehatan, deskriptor: kepuasan dengan masa lalu.
- e) Kebahagiaan terhadap keuangan, deskriptor: kepuasan dengan masa yang akan datang.
- f) Kebahagiaan terhadap prestasi, deskriptor: keinginan untuk merubah hidup.
- g) Kebahagiaan terhadap waktu luang, deskriptor: kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan.

e. Merumuskan setiap deskriptor menjadi butir-butir instrumen

Berdasarkan uraian tersebut secara lebih terinci disusun menjadi kisi-kisi skala kebahagiaan (*happiness*). Kisi-kisi skala yang sudah ditentukan kemudian dijabarkan menjadi variabel, sub variabel, indikator, dan deskriptor. Berdasarkan definisi operasional, variabel yaitu kebahagiaan, kemudian disusun ke dalam pernyataan-pernyataan yang mewakili deskriptor. Dalam penggunaan skala psikologis, subjek diminta untuk memiliki pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan dirinya. Pemilihan tersebut dilakukan dengan cara memilih salah satu dari 5 pilihan jawaban yang tersedia, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai

(S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Penilaian skor dalam skala tingkat kebahagiaan (*happiness*) dilakukan dengan melihat jenis item, yaitu item favorabel dan unfavorabel. Jenis item favorabel akan diberi skor 5 untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor 4 untuk jawaban sesuai (S), skor 3 untuk jawaban kurang sesuai (KS), skor 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS), dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Sebaliknya, item unfavorabel akan diberi skor 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban sesuai (S), skor 3 untuk jawaban kurang sesuai (KS), skor 4 untuk jawaban tidak sesuai (TS), dan skor 5 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Berikut kisi-kisi skala tingkat kebahagiaan:

Tabel 4. Kisi-kisi Skala Tingkat Kebahagiaan Sebelum Diujicoba

Variabel	Aspek	Indikator	Deskriptor	Nomor Item		Σ
				(+)	(-)	
Kebahagiaan	1. Komponen Afektif	a. Afek Positif	Pengalaman emosional berupa emosi positif	1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15	-	9
		b. Afek Negatif	Pengalaman emosional berupa emosi negative	-	4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, 18	9
	2. Komponen Kognitif	a. Diri sendiri	Kepuasan terhadap kehidupan diri sendiri	19, 20, 23	21, 22, 24	6
		b. Keluarga	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan keluarga	25, 26, 29	27, 28 30	6
		c. Teman sebaya	Kepuasan terhadap kehidupan dalam hal hubungan teman sebaya	31, 32, 35	33, 34, 36	6
		d. Kesehatan	Kepuasan dengan jalan peristiwa kesehatan	37, 38, 41	39, 40, 42	6
		e. Keuangan	Kepuasan dengan jalan peristiwa keuangan untuk masa depan	43, 44, 47	45, 46, 48	6
		f. Prestasi	Keinginan untuk merubah hidup	49, 50, 53	51, 52, 54	6
		g. Waktu Luang	Kepuasan untuk menikmati kehidupan	55, 56, 59	57, 58, 60	6
		Jumlah				30

M. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Saifuddin Azwar, 2007: 5). Suatu alat tes dianggap valid apabila mampu menjalankan fungsinya secara tepat. Apabila didapatkan hasil data yang kurang sesuai dengan fungsinya, maka alat tes tersebut dianggap gagal atau tidak valid. Oleh sebab itu, sebelum alat tes disebar kepada subyek penelitian maka dilakukan uji validitas.

Sebelum menghimpun data yang sesungguhnya, dilakukan uji coba terlebih dahulu. Uji coba dilakukan terhadap kelompok sampel dari populasi yang ditargetkan, namun sampel ini tidak termasuk sampel yang akan mengisi instrumen sesungguhnya. Penelitian ini menggunakan validitas isi.

Validitas isi (*content validity*) adalah validitas yang mempertanyakan bagaimana kesesuaian antara instrumen dengan tujuan dan deskripsi bahan yang diajarkan atau deskripsi masalah yang akan diteliti (Burhan Nurgiyantoro, dkk, 2009: 339). Validitas diuji cobakan pada mahasiswa angkatan 2011 FIP UNY selain subjek penelitian utama sebanyak 30 responden dengan batas 0,361 dan taraf kesalahan sebesar 5% . Pengambilan responden untuk uji coba ini didasarkan pada karakteristik yang tidak jauh berbeda dengan subjek penelitian. Penghitungan uji validitas pada penelitian ini menggunakan menggunakan *software* program

komputer yaitu SPSS for Windows versi 16.0. Berikut hasil validitas instrumen tersebut:

Tabel 5. Hasil Validitas Skala Tingkat Kebahagiaan (*Happiness*)

Variabel	Aspek	Nomor Item		Butir Valid	Butir Gugur
		(+)	(-)		
Kebahagiaan	1. Komponen Afektif	1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15	-	1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15	-
		-	4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, 18	4, 6, 10, 11, 12, 16, 17	5, 18
	2. Komponen Kognitif	19, 20, 23	21, 22, 24	19, 20, 21, 22, 24	23
		25, 26, 29	27, 28 30	25, 26, 29, 27, 28 30	-
		31, 32, 35	33, 34, 36	31, 33, 34, 36	32, 35
		37, 38, 41	39, 40, 42	37, 38, 39, 42	40, 41
		43, 44, 47	45, 46, 48	44, 46, 48	43, 45, 47
		49, 50, 53	51, 52, 54	49, 50, 51, 52, 54	53
		55, 56, 59	57, 58, 60	55, 56, 57, 60	58, 59
		Jumlah	30	30	47

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2010: 173) instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas instrumen yang digunakan adalah dengan *Alpha Cronbach*. Adapun rumus *Alpha Cronbach*:

$$r = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma^2} \right)$$

Keterangan :

- r : koefisien reliabilitas yang dicari
- k : jumlah butir pertanyaan (soal)
- σ_i^2 : varians butir pertanyaan (soal)
- σ^2 : varians skor tes

Untuk menghitung varians (σ^2) tiap butir pada pernyataan dalam instrumen dibutuhkan rumus berikut :

$$\sigma^2 = \frac{\sum X_i^2 - \frac{(\sum X_i)^2}{N}}{N}$$

Keterangan :

σ^2 : varians butir pertanyaan ke-n (misalnya ke-1, ke-2, dan seterusnya)

$\sum X_i$: Jumlah skor jawaban subjek untuk butir pertanyaan ke-n

Penghitungan uji reliabilitas menggunakan menggunakan *software* program komputer yaitu *SPSS for Windows versi 16.0*. Hasil uji reliabilitas pada skala kebahagiaan adalah 0,954.

N. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik non parametrik menggunakan standar deviasi. Hal tersebut dikarenakan peneliti hanya ingin mendeskripsikan data sampel. 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).

Setelah disajikan dalam bentuk tabel atau distribusi frekuensi, dilakukan interpretasi terhadap skor skala tiap responden. Dalam proses

interpretasi dihasilkan kategori-kategori atau kelompok skor. Menurut Sutrisno Hadi (2004: 150), jika dalam prinsip penggolongan yang dipentingkan adalah jumlah frekuensi dalam tiap-tiap golongan, maka yang menjadi kriteria pemisah adalah percentil skor tertentu.

Nilai pada skala kebahagiaan dapat menentukan kategori tingkatan yang dihitung dengan rumus tertentu. Adapun menurut Saifuddin Azwar (2008 : 107) tujuan kategorisasi tersebut adalah menempatkan individu ke dalam kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur.

1. Penentuan Nilai

Sebelum dilakukan penentuan kategorisasi, maka dilakukan penentuan nilai standar deviasi dan *mean* dengan menggunakan rumus. Untuk menentukan standar deviasi dan mean, perlu ditentukan dahulu luas jarak sebaran, nilai minimal dan nilai maksimal. Berikut tabel penentuan nilai kebahagiaan:

Tabel 6. Penentuan Nilai Kebahagiaan

Nilai	Rumus		Hasil
Jumlah Item Pernyataan	-		47
Maksimal	Nilai Tertinggi x Jumlah Item Pernyataan	5×47	235
Minimal	Nilai Terendah x Jumlah Item Pernyataan	1×47	47
Luas Jarak Sebaran	Nilai Maksimal – Nilai Minimal	$235 - 47$	188
Standar Deviasi	$\frac{\text{Luas Jarak Sebaran}}{6}$	$\frac{188}{6}$	31
Mean	$\frac{\text{Nilai Maksimal} + \text{Nilai Minimal}}{2}$	$\frac{235 + 47}{2}$	141

Berdasarkan tabel di atas, maka dihasilkan nilai standar deviasi sebesar 31 dan *mean* sebesar 141. Hasil tersebut didapatkan dari

pengolahan nilai maksimal sebesar 235, nilai minimal sebesar 47, dan luas jarak sebaran sebesar 188. Setelah didapatkan standar deviasi dan *mean* maka setelah itu dapat dilakukan penentuan kategorisasi untuk kebahagiaan.

2. Penentuan Kategori

Tabel 7. Kategorisasi Skala Kebahagiaan

Interval Skor Skala	Rendah	Sedang	Tinggi
Kebahagiaan	$X < (\mu - 1,0 \cdot \sigma)$ $< (141 - 1,0 \cdot 31)$ $< (141 - 31)$ $X < 110$	$(\mu - 1,0 \cdot \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \cdot \sigma)$ $(141 - 1,0 \cdot 31) \leq X < (141 + 1,0 \cdot 31)$ $(141 - 31) \leq X < (141 + 31)$ $110 \leq X < 172$	$(\mu + 1,0 \cdot \sigma) \leq X$ $(141 + 1,0 \cdot 31) \leq$ $(141 + 13) \leq$ $172 \leq X$

Dari tabel di atas, didapatkan bahwa nilai kebahagiaan terendah adalah kurang dari 110, kategori kebahagiaan sedang dimiliki dengan nilai antara 110 sampai dengan 172, dan kebahagiaan tertinggi dimiliki jika nilai kebahagiaan lebih dari 172.

Selain itu untuk penentuan kategori tingkat kebahagiaan yang dilihat berdasarkan setiap aspeknya juga dihitung menggunakan rumus tertentu pula.

Berikut penentuan kategorinya:

1. Penentuan Nilai

Tabel 8. Penentuan Nilai Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Afektif

Nilai	Rumus	Hasil
Jumlah Item Pernyataan	-	16
Maksimum	Nilai Tertinggi x Jumlah Item Pernyataan	80
Minimum	Nilai Terendah x Jumlah Item Pernyataan	16
Luas Jarak Sebaran	Nilai Maksimum – Nilai Minimum	64
Standar Deviasi	$\frac{\text{Luas Jarak Sebaran}}{6}$	10,7
Mean	$\frac{\text{Nilai Maksimal} + \text{Nilai Minimal}}{2}$	48

Dengan diperolehnya nilai maksimum sebesar 80, nilai minimum untuk butir afektif sebesar 16 menghasilkan luas jarak sebaran sebesar 64. Sedangkan standar deviasi diperoleh sebesar 10,7 dan *mean* sebesar 48. Jumlah standar deviasi dan *mean* tersebut kemudian digunakan kembali untuk menentukan kategorisasi kebahagiaan berdasarkan aspek afektif.

Tabel 9. Penentuan Nilai Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kognitif

Nilai	Rumus	Hasil
Jumlah Item Pernyataan	-	31
Maksimum	Nilai Tertinggi x Jumlah Item Pernyataan	155
Minimum	Nilai Terendah x Jumlah Item Pernyataan	31
Luas Jarak Sebaran	Nilai Maksimum – Nilai Minimum	124
Standar Deviasi	$\frac{\text{Luas Jarak Sebaran}}{6}$	20,7
Mean	$\frac{\text{Nilai Maksimal} + \text{Nilai Minimal}}{2}$	93

Dengan diperolehnya nilai pada butir kognitif berupa nilai maksimum sebesar 155, nilai minimum sebesar 31 menghasilkan luas jarak sebaran sebesar 124. Sedangkan standar deviasi diperoleh sebesar 20,7 dan *mean* sebesar 93. Jumlah standar deviasi dan *mean* tersebut kemudian digunakan kembali untuk menentukan kategorisasi kebahagiaan berdasarkan aspek kognitif.

2. Penentuan Kategori

Tabel 10. Kategorisasi Skala Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Afektif

Interval Skor Skala	Rendah	Sedang	Tinggi
Kebahagiaan	$X < (\mu - 1,0 \cdot \sigma)$ $< (48 - 1,0 \cdot 10,7)$ $< (48 - 10,7)$ $X < 37,3$	$(\mu - 1,0 \cdot \sigma) \leq X < (\mu - 1,0 \cdot \sigma)$ $(48 - 1,0 \cdot 10,7) \leq X < (48 + 1,0 \cdot 10,7)$ $(48 - 10,7) \leq X < (48 + 10,7)$ $37,3 \leq X < 58,7$	$(\mu + 1,0 \cdot \sigma) \leq X$ $(48 + 1,0 \cdot 10,7) \leq$ $(48 + 10,7) \leq$ $58,7 \leq X$

Individu yang memiliki kebahagiaan berdasarkan aspek afektif dalam kategori rendah memiliki nilai kurang dari 37,3; kategori sedang memiliki nilai antara 37,3 sampai dengan 58,7; dan kategori tinggi jika memiliki nilai lebih dari 58,7.

Tabel 11. Kategorisasi Skala Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kognitif

Interval Skor Skala	Rendah	Sedang	Tinggi
Kebahagiaan	$X < (\mu - 1,0 \cdot \sigma)$ $< (93 - 1,0 \cdot 20,7)$ $< (93 - 20,7)$ $X < 72,3$	$(\mu - 1,0 \cdot \sigma) \leq X < (\mu - 1,0 \cdot \sigma)$ $(93 - 1,0 \cdot 20,7) \leq X < (93 + 1,0 \cdot 20,7)$ $(93 - 20,7) \leq X < (93 + 20,7)$ $72,3 \leq X < 113,7$	$(\mu + 1,0 \cdot \sigma) \leq X$ $(93 + 1,0 \cdot 20,7) \leq$ $(93 + 20,7) \leq$ $113,7 \leq X$

Individu yang memiliki kebahagiaan berdasarkan aspek kognitif dalam kategori rendah memiliki nilai kurang dari 72,3; kategori sedang memiliki nilai antara 72,3 sampai dengan 113,7; dan kategori tinggi jika memiliki nilai lebih dari 113,7.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil Subjek Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen berupa kuesioner yang bertujuan mengidentifikasi tingkat kebahagiaan pada subjek penelitian, yakni mahasiswa FIP UNY yang diwakili oleh angkatan 2011. Masing-masing jurusan terbagi menjadi beberapa program studi yang diwakili secara acak oleh mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan dengan total sampel penelitian sebanyak 206 mahasiswa. Sampel penelitian ini diikuti oleh 70 mahasiswa laki-laki dan 136 mahasiswa perempuan. Berikut disajikan tabel sampel masing-masing program studi:

Tabel 12. Data Pengambilan Subjek Penelitian

Program Studi	Jenis Kelamin		Jumlah
	P	L	
PAUD	18	6	24
PGSD	44	21	65
Bimbingan dan Konseling (BK)	14	13	27
Kebijakan Pendidikan (KP)	12	5	17
Manajemen Pendidikan (MP)	12	3	15
Teknologi Pendidikan (TP)	9	7	16
Pendidikan Luar Biasa (PLB)	20	6	26
Pendidikan Luar Sekolah (PLS)	7	9	16
Jumlah	136	70	206

2. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan

Berikut beberapa data yang diperoleh berdasarkan data profil yang telah dijabarkan sebelumnya:

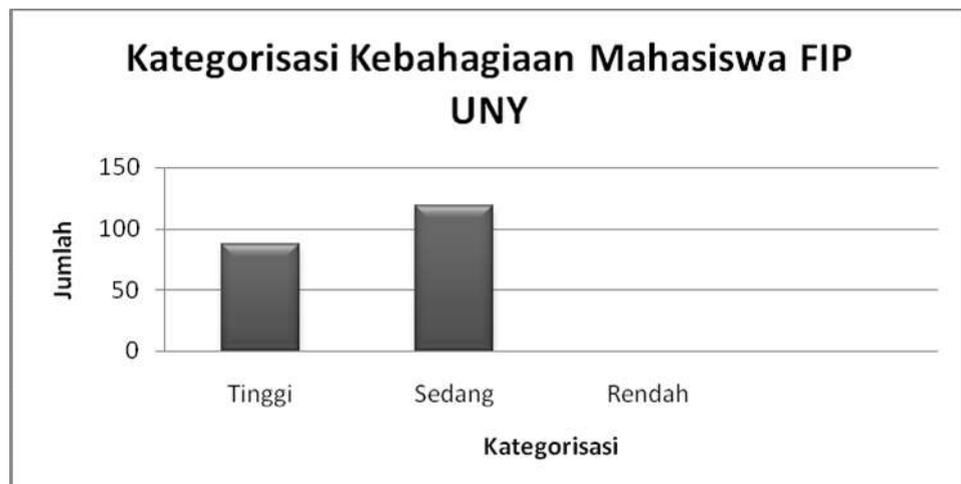
a. Kategorisasi Kebahagiaan Keseluruhan

Dari 206 sampel mahasiswa FIP UNY angkatan 2011 diperoleh data secara keseluruhan yang terbagi menjadi 3 (tiga) kategori, yakni tinggi, sedang dan rendah. Berikut hasilnya :

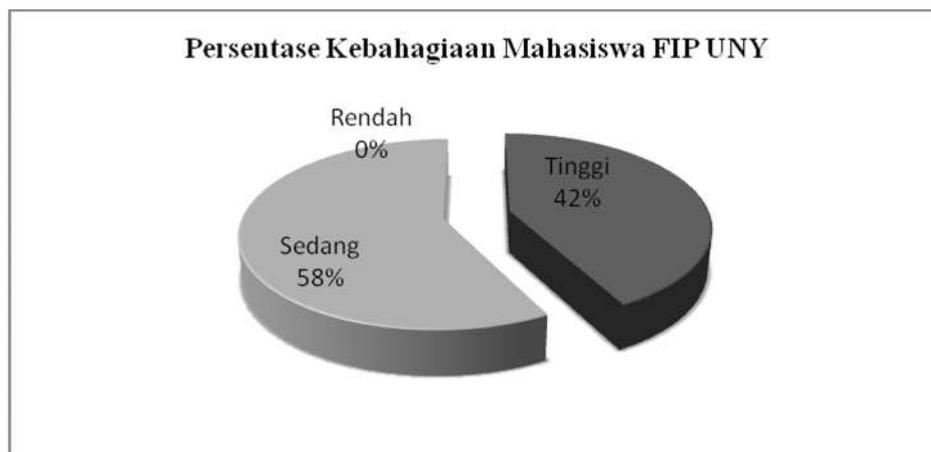
Tabel 13. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan Keseluruhan

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 %

Berdasarkan tabel di atas, kategorisasi kebahagiaan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY secara keseluruhan dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1. Kategorisasi Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY secara keseluruhan.



Gambar 2. Persentase Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY secara keseluruhan.

Dari gambar 1 dan gambar 2 yang disajikan di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi sampel penelitian berada pada kategori kebahagiaan sedang yaitu sebanyak 119 mahasiswa atau sebesar 57,7%.

b. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Program Studi

Dari jumlah sampel 206 sampel mahasiswa angkatan 2011 yang terdiri dari delapan program studi di FIP UNY diperoleh data yang terbagi menjadi 3 (tiga) kategori, yakni tinggi, sedang dan rendah. Berikut hasilnya :

Tabel 14. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Program Studi

Prodi	Kategorisasi	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

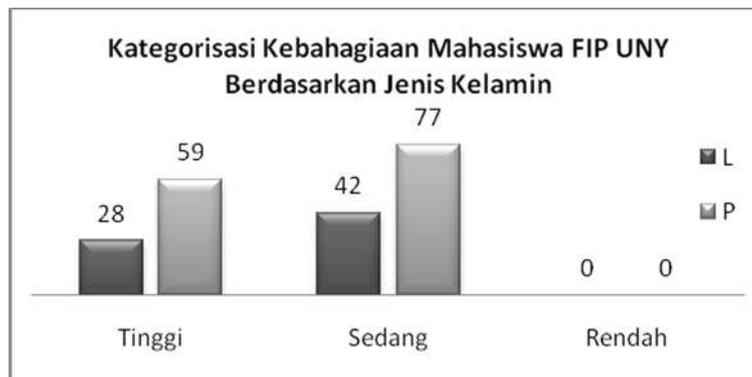
kategori rendah 0%. Sedangkan program studi dengan kategori kebahagiaan terendah yaitu program studi Bimbingan dan Konseling (BK) dengan rincian, mahasiswa dengan kategori kebahagiaan tinggi sebesar 26%, kategori sedang 74%, dan kategori rendah 0%.

c. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari 206 jumlah sampel mahasiswa FIP UNY angkatan 2011 berdasarkan jenis kelamin diperoleh data yang terbagi menjadi 3 (tiga) kategori, yakni tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 15. Kategorisasi 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%



Gambar 3. Kategorisasi Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY Berdasarkan Jenis Kelamin

Sebagian besar kebahagiaan pada mahasiswa laki-laki yang menjadi sampel penelitian berada pada kategori sedang berjumlah 42 orang (60%). Begitu juga mahasiswa perempuan, sebanyak 77

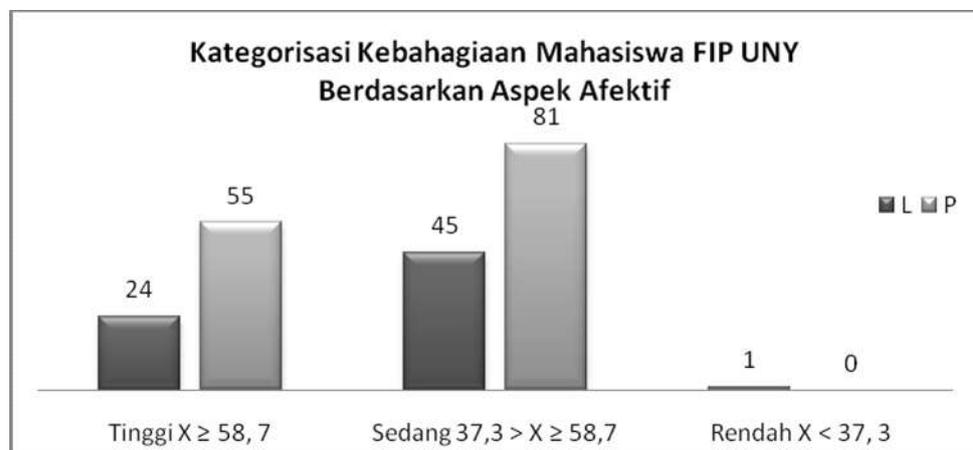
mahasiswa perempuan (57%) yang masuk pada kategori kebahagiaan sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menjadi subjek penelitian baik laki laki maupun perempuan berada di kategori kebahagiaan sedang.

d. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Afektif

Dari 206 jumlah sampel mahasiswa angkatan 2011 berdasarkan aspek afektif pada variabel kebahagiaan diperoleh kategori yang terbagi menjadi 3 (tiga) kategori, yakni tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 16. Kategorisasi 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%



Gambar 4. Kategorisasi Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY Berdasarkan Aspek Afektif

Berdasarkan aspek afektif, mahasiswa memiliki kategori kebahagiaan sedang. Terdapat 126 (61,2%) mahasiswa berada pada kategori kebahagiaan sedang yang terdiri dari 45 (64%) mahasiswa

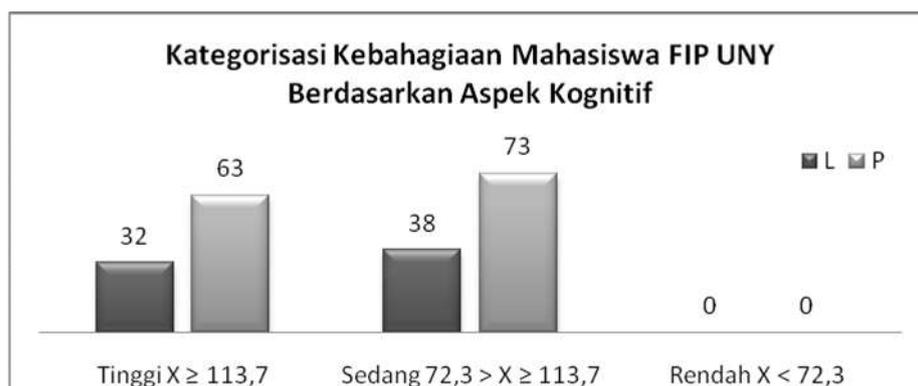
laki-laki dan 81 (60%) mahasiswa perempuan. Selain itu ditemukan 1 (0,5%) mahasiswa laki-laki yang masuk sebagai kategori rendah.

e. Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Aspek Kognitif

Dari 206 jumlah sampel mahasiswa angkatan 2011 berdasarkan aspek kognitif pada variabel kebahagiaan diperoleh kategori yang terbagi menjadi 3 (tiga) kategori, yakni tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 17. Kategorisasi 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%



Gambar 5. Kategorisasi Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY Berdasarkan Aspek Kognitif

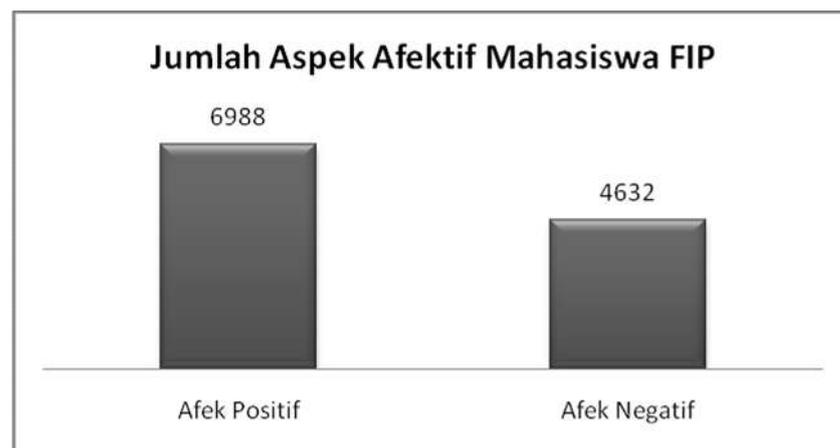
Berdasarkan data di atas, disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki ketegori kebahagiaan pada aspek kognitif sedang yaitu sebanyak 111 (54%) mahasiswa dengan rincian 38 (54%) mahasiswa laki-laki dan 73 (54%) mahasiswa perempuan. Berbeda dengan hasil survei pada aspek afektif, pada aspek kognitif tidak ditemukan mahasiswa yang masuk ke dalam kategori rendah.

3. Kebahagiaan Ditinjau dari Indikator Setiap Aspek

Pengambilan data yang dilakukan menggunakan angket pada 206 sampel penelitian dengan 47 butir item yang terdiri dari 16 item untuk aspek afektif dan 31 item untuk aspek kognitif menghasilkan hasil sebagai berikut:

a. Kebahagiaan Dilihat dari Aspek Afektif

Aspek afektif memiliki 16 item yang mewakili 2 macam indikator, yaitu indikator afek positif sebanyak 9 item dan 7 item untuk indikator berupa afek negatif. Dari item-item tersebut menghasilkan data sebagai berikut:

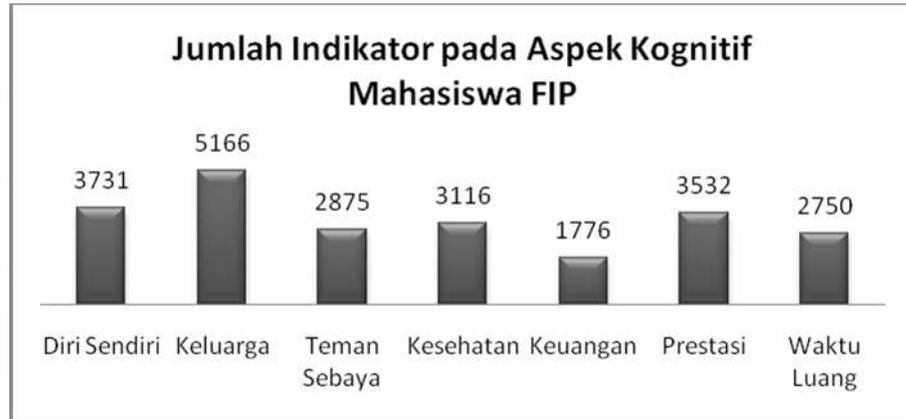


Gambar 6. Jumlah Aspek Afektif Mahasiswa FIP

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

Aspek kognitif memiliki 31 item yang mewakili 7 macam indikator, yaitu diri sendiri, keluarga, teman sebaya, kesehatan, keuangan, prestasi dan waktu luang. Dari item-item tersebut menghasilkan data sebagai berikut:



Gambar 7. Jumlah Indikator pada Aspek Kognitif Mahasiswa FIP



Gambar 8. Persentase Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY Dilihat dari Indikator pada 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.

4. Mean Kebahagiaan berdasarkan Program Studi dan Jenis Kelamin

Berikut *mean* kebahagiaan dalam penelitian ini berdasarkan program studi dan jenis kelamin:

Tabel 18. *Mean* Kebahagiaan berdasarkan Prodi dan Jenis Kelamin

Prodi	Jumlah skor		Mean	Kategori
	Laki-laki	Perempuan		
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. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki perbedaan untuk merasakan kebahagiaan.

B. 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 afek positif dan 4632 untuk aspek negatif (40%). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari aspek afektif, afek 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 afek positif atau pengalaman emosi yang positif.

C. Keterbatasan Penelitian

Ada beberapa keterbatasan penelitian selama proses penyusunan tugas akhir ini, antara lain sebagai berikut:

1. Peneliti tidak mengamati langsung mahasiswa yang menjadi sampel penelitian sehingga kurang mengetahui bagaimana kebahagiaan diraih, serta hanya mendeskripsikan secara kuantitatif.
2. Jumlah mahasiswa laki-laki dan perempuan yang menjadi sampel penelitian tidak seimbang, meskipun peneliti telah mengusahakannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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:

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 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.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil data penelitian yang telah dijabarkan, terdapat beberapa saran, yaitu sebagai berikut :

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. (1991). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Psikologi Perkembangan Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agoes Dariyo. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Ardian Adi Putra & Fuad Nashori. (2008). Kebahagiaan pada Penyandang Cacat Tubuh (Sebuah Penelitian Kualitatif). *Naskah Publikasi*: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Argyle, Michael. (2001). *The Psychology of Happiness, 2nd Edition*. New York: Routledge.
- Burhan Nurgiyantoro, Gunawan & Marzuki. (2009). *Statistik Terapan, untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Carr, Alan. (2004). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desfia Mardayeti. (2013). Gambaran Kebahagiaan Anak Jalanan. *Jurnal Psikologi* (Vol 1, No 1). Hlm. 65-72.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Jarden, Aaron. (2011). *Positive Psychology Assesment: A practical introduction to empirically validated research tools for measuring wellbeing*. Naskah Publikasi.
- Kadir Ruslan. (2014). Menggenjot Kebahagiaan Diakses dari <http://ekonomi.kompasiana.com/bisnis/2014/04/21/menggenjot-kebahagiaan-649768.html>. pada tanggal 24 April 2014, Jam 19.45 WIB.
- Maikel Jefriando. (2014). BPS: Mayoritas Orang Indonesia Hidup Bahagia. Diakses dari <http://finance.detik.com/read/2014/04/17/072848/2557726/4/1/bps->

mayoritas-orang-indonesia-hidup-bahagia. pada tanggal 24 April 2014, Jam 19.50 WIB.

- Muh. Farozin & Kartika Nur Fathiyah. (2004). *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Muijs, Daniel. (2004). *Doing Quantitative Research in Education with SPSS*. London: SAGE Publications.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Santrock, John W. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Seligman E. P, Martin. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: PT. Mizan Pustaka
- Putri Aulia Rahman & Rodiatul Hasanah Siregar. (2012). Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan Pada Lansia Muslim. *Skripsi Publikasi*: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- 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.
- Rodney Sark & Jaredm Aier. (2008). Faith and Happiness. *Review of Religious Research* (Vol. 50, No. 1). Hlm. 120-125.
- Saifuddin Azwar. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- _____. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodelogi Research*. Yogyakarta: Andi Offset
- Veenhoven, Ruut. (2006). Healthy Happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies* (Vol 9.). Hlm. 1-26.
- Veenhoven, Ruut. (1991). Is Happiness Relative?. *Social Indicators Research* (Vol. 24, No. 1). Hlm. 1-34.
- Yulia Woro Puspitorini. (2012). *Tingkah Laku Prososial dan Kebahagiaan*. *Skripsi Publikasi*: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Sebelum Uji Coba
KUESIONER

A. PENGANTAR

Teman-teman yang saya hormati, perkenalkanlah saya untuk membagikan skala tentang kebahagiaan kepada teman-teman dan mohon kesediaan untuk mengisinya. Manfaat dari skala kebahagiaan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebahagiaan yang teman-teman rasakan. Oleh sebab itu, diharapkan teman-teman meluangkan waktu sejenak untuk mengisi skala ini dengan sebaik-baiknya.

Perlu teman-teman ketahui, bahwa skala ini hanya untuk kepentingan penelitian, tidak mempunyai pengaruh terhadap nilai dan tidak ada konsekuensi terhadap hasil jawaban, serta jawaban akan dijaga kerahasiaannya. Oleh sebab itu, saya berharap teman-teman dapat memberikan jawaban yang jujur apa adanya.

Atas kesediaan teman-teman untuk meluangkan waktu menjawab skala ini saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Deviana Maharani

B. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
 NIM : Kelas :
 Jenis Kelamin : Laki-laki/perempuan*
 Jurusan :

**Coret yang tidak perlu*

C. PETUNJUK MENERJAKAN SKALA KEBAHAGIAAN

- Bacalah setiap pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan seksama dan teliti.
- Berilah tanda centang (√) pada setiap pilihan kolom yang sesuai.
- Setiap pernyataan dalam skala kebahagiaan dilengkapi lima pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS)

Contoh:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Bagi saya belajar adalah suatu kewajiban	√				
2	Saya belajar jika akan ujian				√	

- Jika jawaban yang telah anda pilih ternyata tidak sesuai dan anda ingin menggantinya maka berikan tanda sama dengan (=).

Contoh:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Bagi saya belajar adalah suatu kewajiban	√			√	
2	Saya belajar jika akan ujian		√		√	

D. SKALA KEBAHAGIAAN

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Kehidupan saya terasa membahagiakan					
2	Saya lebih bahagia dibanding teman-teman/orang lain					
3	Saya menikmati apapun yang terjadi di kehidupan ini					
4	Saya merasa kurang puas dengan kehidupan ini					
5	Saya sering kehilangan hal-hal terpenting di kehidupanku					
6	Saya berharap dapat mengubah peristiwa di masa lalu untuk bisa bahagia					
7	Saya akan berusaha tetap bahagia, meskipun dalam kondisi yang memprihatinkan					
8	Dalam setiap hal, kehidupan saya mendekati ideal.					
9	Kondisi kehidupan saya sangat baik					
10	Hidup saya terasa hampa					
11	Saya tidak lebih bahagia dibanding teman-teman/orang lain					
12	Saya sering merasa tidak nyaman dengan kehidupan ini					
13	Saya puas dengan kehidupan ini.					
14	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup ini.					
15	Seandainya dilahirkan kembali, saya tidak akan mengubah apapun di kehidupan ini.					
16	Saya sering merasa kurang bahagia meskipun telah mendapatkan apa diinginkan					
17	Kehidupan saya tidak berjalan seperti yang diinginkan/dicita-citakan					
18	Saya tidak kecewa meskipun kondisi kehidupan saya tidak lebih baik dibanding orang lain					
19	Saya merasa puas dengan diri saya meskipun sebenarnya saya memiliki kekurangan					
20	Kebahagiaan yang saya rasakan terjadi karena diri saya sendiri yang membuatnya					
21	Saya merasa gagal dalam menjalani kehidupan ini					
22	Saya tidak bahagia dengan usaha yang telah					

	saya lakukan.					
23	Saya hidup tanpa melihat standar yang dibuat oleh orang lain					
24	Saya mudah terpuruk ketika yang dilakukan tidak berjalan sesuai rencana					
25	Saya bahagia mempunyai keluarga bagaimanapun keadaanya					
26	Saya memiliki kenangan indah bersama keluarga					
27	Saya merasa tidak diterima di dalam keluarga					
28	Saya merasa tertekan ketika bersama dengan keluarga					
29	Saya selalu mempunyai waktu bersama keluarga					
30	Suasana rumah terasa kurang menyenangkan bagi saya					
31	Adanya teman-teman melengkapi hidup saya					
32	Saya bahagia karena sering menghabiskan waktu bersama teman-teman					
33	Saya mudah tersinggung dengan sikap teman lain					
34	Saya tidak suka memiliki teman dekat, karena mereka sangat mengganggu					
35	Teman-teman membuatku merasa berharga					
36	Saya kecewa ketika teman-teman sering mengacuhkan ketika saya membutuhkan mereka					
37	Saya merasa bahagia dengan kesehatan yang saya miliki					
38	Saya merasa puas dengan kondisi tubuh saya					
39	Saya ingin mengubah beberapa bagian di tubuh saya.					
40	Saya sering mencemaskan kesehatan saya					
41	Saya tidak ingin mengubah apa yang ada ditubuh saya					
42	Saya melakukan diet meskipun orang lain mengatakan saya memiliki badan yang ideal					
43	Saya merasa siap menghadapi masa depan karena memiliki tabungan yang cukup					
44	Ketika tidak memiliki uang, saya tetap bahagia					
45	Saya sering menyesal karena berperilaku boros					

46	Saya merasa usaha yang dilakukan kurang ada hasilnya					
47	Saya merasa bangga, kerja keras saya menghasilkan sesuatu yang dapat digunakan untuk masa depanku					
48	Saya merasa cemas ketika tidak mempunyai uang					
49	Saya bahagia mempunyai prestasi walaupun tidak banyak					
50	Saya merasa bangga dengan kemampuan yang saya miliki					
51	Saya merasa tidak puas dengan prestasi yang telah saya raih					
52	Prestasi yang saya raih tidak cukup membuatku merasa bahagia					
53	Prestasi membuat saya merasa lebih bernilai dan bermakna					
54	Terdapat kekurangan yang ada pada diri saya dan saya tidak mampu berbuat apa-apa					
55	Saya bahagia walaupun tidak banyak waktu luang yang saya dapatkan					
56	Saya merasa bahagia ketika teringat liburan ketika masa kecil					
57	Waktu luang membuat saya merasa tidak produktif					
58	Saya tidak membutuhkan waktu luang jika hanya untuk bahagia					
59	Waktu luang yang cukup menambah kesempatan saya untuk bersenang-senang menikmati hidup					
60	Adanya tugas/pekerjaan membuat saya merasa tidak tenang dalam menjalani hidup					

“Terimakasih atas Bantuan dan Kerjasamanya ☺ ”

Lampiran 2. SKOR UJI VALIDITAS

SKOR UJI VALIDITAS

No.	Nama	No Item																																																												Σ					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60						
1	NK	5	4	4	3	3	2	2	3	5	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	2	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	2	5	4	4	2	4	5	2	3	2	3	5	2	5	5	4	2	5	2	4	4	2	1	4	3	217					
2	EN	5	5	5	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	3	4	3	2	5	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	2	5	5	3	4	4	3	5	4	1	3	4	3	5	5	3	3	5	3	4	4	3	4	5	3	244					
3	CHM	4	4	4	4	4	3	3	3	2	5	5	5	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	2	3	5	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	4	4	4	4	3	1	3	4	5	4	2	3	3	216					
4	WSK	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	3	2	2	4	4	2	2	4	1	3	4	5	4	4	2	4	3	3	3	4	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	4	4	178					
5	EA	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	3	4	5	2	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	4	2	4	4	2	3	4	3	211					
6	FAO	4	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	4	1	3	2	2	4	1	5	5	5	4	4	5	4	4	3	4	1	3	3	2	2	3	3	4	2	2	4	3	4	4	2	3	4	4	1	3	4	4	188				
7	ANF	3	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	5	2	5	4	4	3	3	3	5	5	2	3	4	1	5	4	1	3	3	2	2	5	1	3	4	1	4	5	3	2	5	3	4	5	5	5	1	191							
8	HD	5	5	5	5	3	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	5	4	5	4	3	4	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	2	4	2	206		
9	AR	5	4	4	5	2	2	5	4	4	5	4	2	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	217				
10	RDA	3	3	4	3	2	3	5	2	2	5	3	3	4	3	2	3	5	1	5	5	5	5	5	3	3	5	5	3	4	2	4	4	3	4	4	2	5	4	5	2	4	5	3	3	1	5	5	2	4	5	3	3	5	5	3	5	3	5	3	220						
11	HM	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	165								
12	BK I	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	2	4	5	2	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	3	5	4	2	5	5	4	2	5	4	4	4	1	3	5	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	252				
13	FA	3	2	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	2	1	3	4	2	4	4	5	4	5	3	5	5	3	4	5	2	5	4	2	4	4	2	5	4	4	3	4	5	3	2	2	3	4	1	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	203					
14	LS	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	4	3	3	4	2	3	4	2	2	4	2	4	3	3	2	4	3	4	4	2	3	3	2	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2	3	2	4	3	2	2	4	2	180					
15	L	4	4	4	4	5	4	3	4	4	2	3	2	2	1	1	2	2	3	4	5	2	1	3	2	3	5	2	2	3	2	4	5	2	3	4	2	3	4	1	2	4	2	3	4	2	2	5	2	4	5	2	2	3	2	4	4	2	2	3	2	177					
16	DY	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	2	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	228				
17	ABM	5	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	5	4	4	4	5	3	5	5	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	2	4	5	1	187					
18	NJP	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	4	2	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	2	4	4	2	2	4	2	3	4	2	2	4	1	176						
19	AWH	4	3	4	4	3	5	2	4	4	5	4	5	5	4	4	4	3	2	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	3	4	4	4	3	4	5	5	4	1	5	3	4	2	3	5	3	5	5	5	5	4	4	3	4	3	3	3	4	239					
20	G	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	5	3	3	4	5	2	4	3	2	2	3	4	3	4	3	2	4	2	4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	4	2	202						
21	WDM	5	5	5	5	3	3	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	2	4	5	5	4	3	2	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	2	5	5	5	1	5	3	3	4	2	4	4	2	5	5	2	5	5	2	4	5	3	3	4	1	237					
22	KAP	3	4	5	4	3	4	4	3	2	3	5	2	3	2	1	3	2	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	2	3	4	2	2	2	3	4	3	1	3	3	1	4	3	2	2	4	3	3	4	2	4	5	2	187					
23	DI	4	4	4	2	2	1	3	4	4	3	5	4	4	4	3	3	4	4	2	5	4	5	4	3	5	4	5	5	4	5	5	5	3	3	4	1	4	3	2	3	3	5	4	5	3	3	4	4	4	5	4	4	5	3	3	4	3	4	5	3	224					
24	BK B	4	4	4	2	2	1	4	4	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2	4	4	3	2	4	4	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	2	2	3	2	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	5	3	2	4	2	4	3	2	2	4	2	183						
25	RP	4	4	4	2	3	2	4	4	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2	4	4	5	3	3	3	3	4	2	2	3	2	4	5	3	4	5	3	3	2	4	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	2	4	2	2	4	2	183									
26	RN	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	4	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	278				
27	BWS	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	5	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	2	5	4	3	3	2	3	3	2	179			
28	NN	5	5	5	4	4	4	5	3	4	5	4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	242		
29	NS	4	3	4	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	4	211
30	HN	4	3	3	2	3	1	4	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	2	4	5	3	4	3	3	5	5	5	5	3	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	1	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	208				

Lampiran 3. Validitas Instrumen dan Reabilitas

**INTERPRETASI DATA HASIL UJI COBA INSTRUMEN
STATISTIK ITEM TOTAL
ITEM PENELITIAN KEBAHAGIAAN**

Item	<i>Pearson Correlation</i>	Sig- (2 tailed)	N	Keterangan
1	.480**	.007	30	Valid
2	.501**	.005	30	Valid
3	.647**	.000	30	Valid
4	.527**	.003	30	Valid
5	.324	.080	30	Tidak Valid
6	.446*	.014	30	Valid
7	.427*	.019	30	Valid
8	.385*	.036	30	Valid
9	.466**	.009	30	Valid
10	.769**	.000	30	Valid
11	.682**	.000	30	Valid
12	.799**	.000	30	Valid
13	.675**	.000	30	Valid
14	.546**	.002	30	Valid
15	.399*	.029	30	Valid
16	.775**	.000	30	Valid
17	.613**	.000	30	Valid
18	-.005	.771	30	Tidak Valid
19	.441*	.015	30	Valid
20	.423*	.020	30	Valid
21	.652**	.000	30	Valid
22	.750**	.000	30	Valid
23	.046	.808	30	Tidak Valid
24	.692**	.000	30	Valid
25	.613**	.000	30	Valid
26	.566**	.001	30	Valid
27	.633**	.000	30	Valid
28	.655**	.006	30	Valid
29	.490**	.006	30	Valid
30	.582**	.001	30	Valid
31	.483**	.007	30	Valid
32	.257	.171	30	Tidak Valid
33	.442*	.014	30	Valid
34	.569**	.001	30	Valid
35	.202	.285	30	Tidak Valid
36	.390*	.033	30	Valid
37	.624**	.000	30	Valid
38	.593**	.001	30	Valid
39	.653**	.000	30	Valid

40	.189	.318	30	Tidak Valid
41	.340	.066	30	Tidak Valid
42	.548**	.002	30	Valid
43	.250	.184	30	Tidak Valid
44	.432*	.017	30	Valid
45	-.136	.473	30	Tidak Valid
46	.603**	.000	30	Valid
47	.323	.081	30	Tidak Valid
48	.490**	.006	30	Valid
49	.553**	.002	30	Valid
50	.504**	.005	30	Valid
51	.631**	.000	30	Valid
52	.763**	.000	30	Valid
53	.314	.092	30	Tidak Valid
54	.579**	.001	30	Valid
55	.399*	.029	30	Valid
56	.507**	.004	30	Valid
57	.572**	.001	30	Valid
58	.333	.072	30	Tidak Valid
59	.266	.155	30	Tidak Valid
60	.578**	.001	30	Valid

**Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).*

***Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Reliabilitas Instrumen Kebahagiaan

[DataSet1]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.947	60

Lampiran 4. Kuesioner Setelah Uji Coba

KUESIONER

A. PENGANTAR

Teman-teman yang saya hormati, perkenankanlah saya untuk membagikan skala tentang kebahagiaan kepada teman-teman dan mohon kesediaan untuk mengisinya. Manfaat dari skala kebahagiaan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebahagiaan yang teman-teman rasakan. Oleh sebab itu, diharapkan teman-teman meluangkan waktu sejenak untuk mengisi skala ini dengan sebaik-baiknya.

Perlu teman-teman ketahui, bahwa skala ini hanya untuk kepentingan penelitian, tidak mempunyai pengaruh terhadap nilai dan tidak ada konsekuensi terhadap hasil jawaban, serta jawaban akan dijaga kerahasiaannya. Oleh sebab itu, saya berharap teman-teman dapat memberikan jawaban yang jujur apa adanya.

Atas kesediaan teman-teman untuk meluangkan waktu menjawab skala ini saya ucapkan terima kasih.

Hormat
saya,

Deviana
Maharani

B. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
 NIM : Kelas :
 Jenis Kelamin : Laki-laki/perempuan*
 Jurusan :
**Coret yang tidak perlu*

C. PETUNJUK MENGERJAKAN SKALA KEBAHAGIAAN

- Bacalah setiap pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan seksama dan teliti.
- Berilah tanda centang (√) pada setiap pilihan kolom yang sesuai.
- Setiap pernyataan dalam skala kebahagiaan dilengkapi lima pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS)

Contoh:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Bagi saya belajar adalah suatu kewajiban	√				
2	Saya belajar jika akan ujian				√	

- Jika jawaban yang telah anda pilih ternyata tidak sesuai dan anda ingin menggantinya maka berikan tanda sama dengan (=).

Contoh:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Bagi saya belajar adalah suatu kewajiban	√			√	
2	Saya belajar jika akan ujian		√		√	

D. SKALA KEBAHAGIAAN

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Kehidupan saya terasa membahagiakan					
2	Saya lebih bahagia dibanding teman-teman/orang lain					
3	Saya menikmati apapun yang terjadi di kehidupan ini					
4	Saya merasa kurang puas dengan kehidupan ini					
5	Saya berharap dapat mengubah peristiwa di masa lalu untuk bisa bahagia					
6	Saya akan berusaha tetap bahagia, meskipun dalam kondisi yang memprihatinkan					
7	Dalam setiap hal, kehidupan saya mendekati ideal.					
8	Kondisi kehidupan saya sangat baik					
9	Hidup saya terasa hampa					
10	Saya tidak lebih bahagia dibanding teman-teman/orang lain					
11	Saya sering merasa tidak nyaman dengan kehidupan ini					
12	Saya puas dengan kehidupan ini.					
13	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup ini.					
14	Seandainya dilahirkan kembali, saya tidak akan mengubah apapun di kehidupan ini.					
15	Saya sering merasa kurang bahagia meskipun telah mendapatkan apa diinginkan					
16	Kehidupan saya tidak berjalan seperti yang diinginkan/dicita-citakan					
17	Saya merasa puas dengan diri saya meskipun sebenarnya saya memiliki kekurangan					
18	Kebahagiaan yang saya rasakan terjadi karena diri saya sendiri yang membuatnya					
19	Saya merasa gagal dalam menjalani kehidupan ini					
20	Saya tidak bahagia dengan usaha yang telah saya lakukan.					

21	Saya mudah terpuruk ketika yang dilakukan tidak berjalan sesuai rencana					
22	Saya bahagia mempunyai keluarga bagaimanapun keadaanya					
23	Saya memiliki kenangan indah bersama keluarga					
24	Saya merasa tidak diterima di dalam keluarga					
25	Saya merasa tertekan ketika bersama dengan keluarga					
26	Saya selalu mempunyai waktu bersama keluarga					
27	Suasana rumah terasa kurang menyenangkan bagi saya					
28	Adanya teman-teman melengkapi hidup saya					
29	Saya mudah tersinggung dengan sikap teman lain					
30	Saya tidak suka memiliki teman dekat, karena mereka sangat mengganggu					
31	Saya kecewa ketika teman-teman sering mengacuhkan ketika saya membutuhkan mereka					
32	Saya merasa bahagia dengan kesehatan yang saya miliki					
33	Saya merasa puas dengan kondisi tubuh saya					
34	Saya ingin mengubah beberapa bagian di tubuh saya.					
35	Saya melakukan diet meskipun orang lain mengatakan saya memiliki badan yang ideal					
36	Ketika tidak memiliki uang, saya tetap bahagia					
37	Saya merasa usaha yang dilakukan kurang ada hasilnya					
38	Saya merasa cemas ketika tidak mempunyai uang					
39	Saya bahagia mempunyai prestasi walaupun tidak banyak					
40	Saya merasa bangga dengan kemampuan yang saya miliki					
41	Saya merasa tidak puas dengan prestasi yang telah saya raih					
42	Prestasi yang saya raih tidak cukup membuatku merasa bahagia					
43	Terdapat kekurangan yang ada pada diri					

	saya dan saya tidak mampu berbuat apa-apa					
44	Saya bahagia walaupun tidak banyak waktu luang yang saya dapatkan					
45	Saya merasa bahagia ketika teringat liburan ketika masa kecil					
46	Waktu luang membuat saya merasa tidak produktif					
47	Adanya tugas/pekerjaan membuat saya merasa tidak tenang dalam menjalani hidup					

“Terimakasih atas Bantuan dan Kerjasamanya 😊 ”

Lampiran 6. Surat-surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Alamat : Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp.(0274) 586168 Hunting, Fax.(0274) 540611; Dekan Telp. (0274) 520094
Telp.(0274) 586168 Psw. (221, 223, 224, 295,344, 345, 366, 368,369, 401, 402, 403, 417)



Certificate No. QSC 00687

No. : 3605 /UN34.11/PL/2014
Lamp. : 1 (satu) Bendel Proposal
Hal : Permohonan izin Penelitian

8 Mei 2014

Yth. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
Karangmalang Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

Nama : Deviana Maharani
NIM : 09104241035
Prodi/Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/BK
Alamat : Semaki Gede UH I No. 84A RT. 017/RW.006 Yogyakarta

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan izin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi
Lokasi : FIP UNY
Subyek : Mahasiswa angkatan 2011 FIP UNY
Obyek : Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY
Waktu : Mei - Juli 2014
Judul : Kebahagiaan (Happiness) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.



Farida Haryanto, M.Pd.

NIP. 19600902 198702 1 0014

Tembusan Yth:
1.Rektor (sebagai laporan)
2.Wakil Dekan I FIP
3.Ketua Jurusan BK FIP
4.Kabag TU
5.Kasubbag Pendidikan FIP
6.Mahasiswa yang bersangkutan
Universitas Negeri Yogyakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Alamat: Jalan Kolombo No. 1, Yogyakarta 55281

Telp. (0274) 586168 Hunting, Fax. (0274) 565500; Rektor Telp. (0274) 512192 WR I Telp./Fax.: (0274) 561634;

WR II Telp. Fax.: (0274) 512851; WR III Telp. (0274) 548205; WR IV Telp. : (0274) 555782

Home Page: <http://www.uny.ac.id>

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 731 /UN34/PL/2014

Rektor Universitas Negeri Yogyakarta mengizinkan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi kepada:

Nama : Deviana Maharani
N I M : 09104241035
Prodi./Jurusan : Bimbingan dan Konseling/Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Tujuan : Penelitian Tugas Akhir Skripsi
Lokasi. : Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
Subyek : Mahasiswa Angkatan 2011 FIP UNY
Obyek : Kebahagiaan Mahasiswa FIP UNY
Waktu : Bulan Mei s.d. Juli 2014
Judul : Kebahagiaan (*Happiness*) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

Surat izin ini diberikan dengan catatan identitas sumber data dirahasiakan/disamarkan.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



11 JUN 2014

Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA.

NIP19570110 198403 1 002

Tembusan:

1. Dekan FIP
2. Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
3. Kasubag. Pendidikan FIP