

STUDI DESKRIPTIF ORIENTASI KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS PADJADJARAN

SARAH KHAIRUNNISA

ABSTRAK

Sebagian besar individu percaya bahwa kebahagiaan merupakan hal yang bermakna dan diinginkan. Namun, usaha atau aktivitas yang dilakukan individu dalam mencapai kebahagiaan dapat berbeda-beda berkaitan dengan konsep orientasi kebahagiaan yang dimiliki individu tersebut. Perbedaan dalam orientasi kebahagiaan ini dapat muncul pada berbagai konteks, salah satunya dapat diaplikasikan pada lingkungan perguruan tinggi. Dalam konteks kehidupan akademik dan sosial mahasiswa, orientasi kebahagiaan tertentu dapat membawa pengaruh positif terhadap pengembangan karir, pencapaian akademiki, dan juga keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler (Gabriele, 2008; Hirschi, 2011). Pada penelitian ini orientasi kebahagiaan dijelaskan melalui tiga dimensi orientasi kebahagiaan, yaitu *pleasant life*, *engaged life*, *meaningful life* sesuai dengan teori *Authentic Happiness* (Seligman, 2002)

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *non experimental quantitative research* dengan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan terhadap 246 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2012, 2013, 2014, dan 2015 Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad cenderung dapat menggunakan berbagai orientasi kebahagiaan seimbang dalam kehidupannya sebagai mahasiswa dan juga pada waktu luangnya (93,1%) dengan persentase tertinggi pada orientasi *meaning* yang mencapai 100%.

Kata Kunci : Orientasi Kebahagiaan, *happiness*, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Sebagian besar orang percaya bahwa kebahagiaan merupakan hal yang bermakna dan diinginkan. Kebahagiaan merupakan tujuan yang penting, karena kebahagiaan merupakan salah satu dimensi yang signifikan dari pengalaman dan kehidupan emosional manusia (Lyubomirsky, 2007). Selain itu, kebahagiaan dapat menghasilkan banyak manfaat bagi individu, dan oleh karenanya dapat membentuk kehidupan masyarakat yang lebih baik. Kebahagiaan berkaitan secara positif dengan perilaku dan atribut yang positif, seperti sosialisasi, likeability, perilaku pro-sosial, persepsi positif terhadap diri dan orang lain, coping, dan kreativitas (Lyubomirsky, 2007).

Berbagai usaha dilakukan untuk mencapai kebahagiaan, karena kebahagiaan merupakan cita-cita tertinggi yang selalu ingin diraih oleh semua manusia dalam tindakannya (Ryff, 1989 dalam Oetami & Yuniarti, 2011). Namun, usaha atau aktivitas yang dilakukan dalam mencapai kebahagiaan dapat berbeda-beda pada setiap individu, berkaitan dengan pemahaman dan konsep orientasi kebahagiaan yang dimiliki oleh masing-masing individu tersebut. Martin Seligman (2002) dalam penelitiannya mengenai *orientation to happiness* menyatakan bahwa terdapat kecenderungan seseorang untuk bergantung pada satu orientasi kebahagiaan daripada yang lain. Selain itu, orientasi kebahagiaan juga dapat mempengaruhi tindakan dan pilihan aktivitas yang dilakukan individu (Peterson, Park, dan Seligman, 2005). Adapun yang disebut sebagai orientasi kebahagiaan oleh Seligman (2002) adalah preferensi seseorang untuk mencapai kebahagiaan.

Berdasarkan penelitian Peterson, Park dan Seligman (2005), terdapat tiga elemen orientasi kebahagiaan yang dapat menjadi dasar dari tiga tipe kehidupan yang berbeda. Elemen tersebut adalah positive emotion, engagement, dan meaning. Orang-orang dengan orientasi kebahagiaan pada elemen positive emotion lebih berfokus pada mencapai kesenangan (*pleasure*) dan menghindari hal-hal yang menyakitkan atau berpotensi menimbulkan penderitaan, kehidupan yang berorientasi pada elemen ini disebut dengan "*pleasant life*". Orientasi terhadap elemen kedua, yakni elemen engagement dapat diperoleh dengan melibatkan diri dalam aktivitas-aktivitas yang sesuai dengan kompetensi dan minat, sehingga individu dapat menikmati setiap aktivitasnya dan memiliki keterlibatan dengan hal tersebut, yang disebut dengan istilah

“*engaged life*”. Sedangkan elemen kebahagiaan meaning menunjukkan kecenderungan seseorang untuk melakukan suatu hal berdasarkan kebermaknaan suatu hal tersebut bagi dirinya dan sesuatu yang lebih besar dari diri individu tersebut, elemen ini mengarah pada “*meaningful life*”

Perbedaan pandangan mengenai hal apa yang paling penting bagi seseorang dapat mempengaruhi pemaknaan yang dimiliki seseorang terhadap kebahagiaan, sehingga terdapat keragaman hal-hal yang membuat seseorang berbahagia (Jersild (1982) dalam Oetami & Yuniarti, 2011). Dalam kehidupan akademik dan sosial mahasiswa, ditemukan bahwa orientasi kebahagiaan memiliki korelasi positif dengan berbagai aspek seperti motivasi berprestasi, keterlibatan mahasiswa dengan komunitas dan kegiatan ekstrakurikuler, serta kejelasan dalam perencanaan karir (Walker, Winn, & Lutjens, 2012). Namun tidak semua orientasi kebahagiaan dapat berkorelasi secara positif dengan aspek-aspek kehidupan akademik mahasiswa. Orientasi kebahagiaan meaning dan engagement dapat menjadi prediktor yang positif dalam hal pengembangan karir remaja, sementara orientasi terhadap pleasure tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan karir (Hirschi, 2011). Beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan pada orientasi kebahagiaan tertentu dapat bermanfaat dalam kehidupan akademik seorang mahasiswa. Pada penelitian ini, peneliti ingin mengkaji kecenderungan orientasi kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental, yaitu penelitian kuantitatif dimana variabel bebas tidak dimanipulasi oleh peneliti (Christensen, 2011). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dimana penelitian mencoba untuk mendeskripsikan sebuah fenomena, kejadian, atau situasi (Christensen, 2011). Tujuannya adalah menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2012, 2013, 2014, dan 2015. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah

sebanyak 246 orang mahasiswa.

Pengukuran

Pengukuran variabel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari *Orientation to Happiness Scale* yang dikembangkan Peterson, Park, dan Seligman (2005) berdasarkan teori *Authentic Happiness* (2002). Adaptasi alat ukur yang dilakukan peneliti bertujuan untuk menyesuaikan dengan konteks dan situasi-situasi yang dihadapi oleh mahasiswa sebagai populasi penelitian.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis pembahasan mengenai orientasi kebahagiaan, diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Secara umum, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran memiliki orientasi kebahagiaan yang seimbang, dengan skor yang berada pada kategori “tinggi” untuk ketiga dimensi, yaitu dimensi *Pleasant Life* (96.34%), dimensi *Good Life* (95.12%), dan dimensi *Meaningful Life* (100%). Orang-orang dengan skor tinggi pada ketiga orientasi kebahagiaan ini dapat dikategorikan sebagai “*full life*” (93.1%). Hal ini berarti mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran secara aktif terlibat dalam berbagai jenis aktivitas dengan seimbang untuk dapat mencapai kebahagiaan bagi individu tersebut.
2. Persentase tertinggi dalam skor orientation to happiness yang termasuk kategori “tinggi” ditunjukkan oleh dimensi meaningful life (100%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran menikmati keterlibatan dalam berbagai aktivitas yang dinilai bermakna bagi individu tersebut dan bagi kehidupan yang lebih besar diluar dirinya, khususnya dalam hal berbagi pengetahuan dengan orang lain.
3. Peristiwa yang dinilai paling membahagiakan bagi responden Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran adalah peristiwa yang berkaitan dengan berkumpul bersama orang-orang terdekatnya seperti keluarga, sahabat, ataupun pacar (38,62%), serta berkaitan dengan membahagiakan orang tua dan orang di sekitarnya (32,92%). Hal ini sesuai dengan dimensi *meaningful life* yang memiliki rata-rata serta persentase tertinggi, yaitu mahasiswa dapat memperoleh kepuasan dengan menggunakan keunggulan diri untuk sesuatu yang

lebih besar di luar dirinya.

4. Dimensi kedua yang memiliki persentase tertinggi adalah dimensi *Pleasant Life*. Hal ini didukung dengan aktivitas-aktivitas yang sering dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran pada waktu luangnya yang lebih banyak berupa aktivitas fisik seperti tidur, menonton film, membaca, dan mendengarkan musik.
5. Persentase nilai *orientation to happiness* setelah dikategorisasikan menunjukkan angka terendah pada dimensi *engaged life* . Hal ini berarti aspek keterlibatan dengan komunitas dan aktivitas-aktivitas yang menantang kemampuan individu kurang menjadi prioritas bagi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, meskipun masih termasuk dalam kategori “tinggi”.

DAFTAR PUSTAKA

- Anic Petra & Marco Toncic.2013. *Orientations to Happiness, Subjective Well-being and Life Goals*. Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences,University of Rijeka. URL : <http://hrcak.srce.hr/file/148407>
- Carr, Alan.2004. *Positive Psychology : The Science of Happiness and Human Strength*. New York : Brunner Routledge
- Christensen, Larry B. 2007. *Experimental Methodology 10th edition*. USA: Pearson Education, Inc
- Compton, William C. 2005. *An Introduction to Positive Psychology*.USA : Wadsworth
- Cozby, Paul C. 2011. *Methods in Behavioral Research 11th edition*. United States : Mc Graw Hill
- Csikszentmihalyi, Mihaly.2014. *Flow and the Foundations of Positive Psychology,The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Springer
- Diener, Edward.2009. *Happiness : The Science of Subjective Well Being*. Noba Project
- Gabrielle, Rosaria.2008. Orientation to Happiness : Do They Make A Difference in Student's Educational Life?. ProQuest Educatinal Journal, American Secondary Education, Spring 2008; 36.
- Grimm, Carsten G. 2013. *Well-Being in its Natural Habitat: Orientations to Happiness and the Experience of Everyday Activities*. Thesis, University of Canterbury
- Hirschi, Andreas. 2011. *Effects of Orientations to Happiness on Vocational Identity Achievement*. The Career Development Quarterly : ProQuest
- Kaplan, R. M. & Saccuzzo.2005. *Psychological testing: Principles, application, and issues (6th ed.)*. Belmont: Thomson Wadsworth
- Kerlinger, Fred N. 2006. *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta : UGM.
- Lyubomirsky, Sonja.2007. *The How of Happiness*. New York : The Penguin Press
- Mujamiasih, Murti. 2013. Subjective Well Being (SWB) : Studi Indigenous pada PNS DAN Karyawan Swasta yang Bersuku Jawa di Pulau Jawa. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Semarang. Skripsi. URL : <http://lib.unnes.ac.id/17250/>
- Oetami, Putri & Kwartarini Wahyu Yuniarti. 2011. Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indigenous pada Siswa Laki-laki dan Perempuan. Humanitas, Vol. VIII No.2 Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. URL : <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/458>
- Park, Nansook, Christopher Peterson, dan Willibald Ruch.2009. *Orientations to Happiness and Life Satisfaction in Twenty-Seven Nations*. The Journal of Positive

Psychology,4:4,273 — 279. URL: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760902933690>

- Peterson, Christopher, Nansook Park, dan Martin E.P. Seligman. 2005. *Orientation to Happiness and Life Satisfaction : The Full Life Versus The Empty Life*. Journal of Happiness Studies (2005) 6:25–41. URL : <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-004-1278-z>
- Primasari, Ardi & Kwartarini Wahyu Yuniarti. 2012. *What make teenagers happy? An exploratory study using indigenous psychology approach*. International Journal of Research Studies in Psychology, Volume 1 Number 2, 53-61. Tersedia online, URL : <http://www.consortiacademia.org/index.php/ijrsp/article/viewFile/80/67>
- R. Veenhoven, *Happiness in Indonesia (ID)*, World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands. Available Online, URL : <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> diakses pada 4 Januari 2015
- Rarick, Timothy Michael. 2006. *Happiness Orientation and Life Satisfaction of Emerging Adults*. Kansas : Kansas State University. URL : <http://krex.k-state.edu/dspace/handle/2097/1015>
- Royzman, Ed & Martin E. Seligman. 2003. *Happiness : The Three Traditional Theories*. Online Article. URL <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=>
- Seligman, Martin. E. P. 2002. *Authentic Happiness*. New York : Free Press
- Seligman, Martin E.P. 2011. *Flourish, A Visionary New Understanding of Happiness and Well Being*. United States : Free Press (e-resource). URL : <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/resources.aspx>
- Shaughnessy, John J, Eugene B. Zeichmeister & Jeanne S. Zeichmeister. 2012. *Metode Penelitian dalam Psikologi (Research Methods in Psychology) edisi 9*. Jakarta : Penerbit Salemba Huumanika
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Uchida, Yukiko & Yuji Ogihara. 2012. *Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective*. International Journal of Wellbeing, 2(4), 354-369. doi:10.5502/ijw.v2.i4.5. Tersedia online, URL : <http://internationaljournalofwellbeing.org/ijow/index.php/ijow/article/view/139/268>
- Vella, Diane a & Brodrick. 2006. *Orientations to Happiness as Predictors of Subjective Well-being*. School of Psychology, Psychiatry and Psychological Medicine Monash University. Tersedia Online , URL : <https://www.deakin.edu.au/research/acqol/conferences/abstracts-papers/2006/paper-vella-2006.doc>
- Walker, Christopher O., Tina D.Winn, & Rachel M. Lutjens. 2012. *Examining Relationships between Academic and Social Achievement Goals and Routes to Happiness*. Hindawi Publishing Corporation Education Research International