

GAMBARAN KEBAHAGIAAN MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS PADJADJARAN DENGAN LATAR BELAKANG BUDAYA BATAK, JAWA, MINANG, DAN SUNDA

INDIENA SARASWATI

ABSTRAK

Studi yang menggunakan teori kebahagiaan Ryff belum banyak dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, begitu juga yang memasukkan budaya sebagai faktor yang diduga dapat memengaruhi kebahagiaan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplor kebahagiaan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dengan latar belakang budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda yang diindikasikan kurang bahagia.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah pendekatan noneksperimental dengan metode kuantitatif. Penelitian dilakukan terhadap 158 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dengan latar belakang budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda. Data diperoleh menggunakan alat ukur kebahagiaan Ryff yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, berjumlah 42 item dan disebar secara daring.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dengan latar belakang budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda berada pada tingkat kebahagiaan Cukup Tinggi, dengan urutan skor dimensi dari tinggi ke rendah *Purpose in Life*, *Personal Growth*, *Positive Relations with Others*, *Environmental Mastery*, *Self-Acceptance*, dan *Autonomy*, dan skor kebahagiaan mahasiswa dari tinggi ke rendah dengan latar belakang budaya Minang, Batak, Jawa, dan Sunda.

Kata Kunci: kebahagiaan, Ryff, budaya, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, Batak, Jawa, Minang, Sunda

PENDAHULUAN

Beberapa dekade belakangan ini, penelitian dalam ranah Psikologi Positif berkembang pesat, terutama setelah era-era sebelumnya bidang keilmuan psikologi lebih berfokus kepada ketidakbahagiaan dan penderitaan manusia dibandingkan optimalisasi fungsi-fungsi positif individu (Jahoda, 1985, dalam Ryff, 1989; Diener, 1984). Salah satu topik yang paling berkembang dalam ranah Psikologi Positif adalah *psychological well-being* atau yang lebih familiar disebut dengan istilah kebahagiaan, yang sebagian besar dikembangkan oleh peneliti kebahagiaan Carol D. Ryff. Hal ini tidak mengherankan, karena kebahagiaan merupakan salah satu hal yang dicari oleh seluruh orang di dunia ini setiap harinya. Bahkan, kebahagiaan seringkali menjadi salah satu tujuan utama dalam hidup kita.

Ryff mendefinisikan kebahagiaan sebagai “optimalisasi fungsi-fungsi positif psikologis individu dalam menghadapi tantangan-tantangan berbeda yang dilalui individu” (Ryff & Keyes, 1995), sehingga dapat dilihat bahwa kebahagiaan adalah sebuah proses yang dicapai dengan aktif, evaluatif, dan berjangka panjang (Ryff, 1989). Teori Ryff dikenal sebagai teori multidimensional, karena Ryff membagi kebahagiaan ke dalam enam dimensi, yaitu *self-acceptance* (mampu menerima diri apa adanya, baik yang positif atau negatif), *positive relations with others* (memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain), *autonomy* (mampu membuat keputusan dan evaluasi dengan standar pribadi), *environmental mastery* (mampu mengontrol lingkungan sesuai kebutuhan), *purpose in life* (memiliki tujuan dan arah dalam hidup), dan *personal growth* (mampu mengembangkan diri untuk mencapai diri yang sebenarnya). Keenam dimensi tersebut letaknya bukan sebagai penyebab kebahagiaan, melainkan seseorang disebut bahagia jika memiliki dan memfungsikan keenam dimensi psikologis tersebut dengan optimal (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008; Ryan & Deci, 2001).

Sejak publikasi pertamanya pada tahun 1989, teori kebahagiaan Ryff banyak sekali digunakan dalam penelitian-penelitian kebahagiaan dengan berbagai topik dan subjek, karena teori ini diciptakan untuk mengobjektifikasi kebahagiaan yang mana tidak dilakukan oleh beberapa teori lain (Ryff, 1989). Tetapi, teori kebahagiaan Ryff,

sampai saat ini, belum banyak digunakan dalam penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Padahal, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran merupakan individu-individu yang dididik secara khusus untuk menjadi penolong yang dapat membuat orang lain lebih bahagia dengan hidupnya, sehingga kebahagiaan penting bagi mereka menjadi bahagia terlebih dahulu.

Survey yang penulis lakukan terhadap Tim Pelayanan Bimbingan dan Konseling Fakultas Psikologi Unpad (TPBK) mengemukakan bahwa sejak Agustus 2014 sampai dengan Maret 2015, sekitar 20% mahasiswa mendaftarkan diri untuk berkonsultasi. Mahasiswa yang berkonsultasi ini bisa dikatakan sebagai individu yang tidak bahagia karena membutuhkan bantuan pihak ketiga untuk menemukan jalan keluar dari permasalahannya. Selain itu, perbincangan yang penulis lakukan dengan sejumlah mahasiswa memberikan kesan yang menonjol bahwa mahasiswa memiliki beberapa masalah dalam dimensi kebahagiaan *autonomy*, *environmental mastery*, dan terutama *self-acceptance*.

Selain itu, perbincangan dengan mahasiswa memunculkan indikasi adanya perbedaan kebahagiaan yang dilatarbelakangi oleh budaya. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Ryff dalam artikelnya pada tahun 1989, bahwa faktor-faktor yang melatarbelakangi seseorang, salah satunya budaya, akan memberikan perbedaan dalam gambaran kebahagiaan individu. Beberapa ahli budaya mengemukakan bahwa budaya memberikan sebuah kerangka berpikir tertentu melalui internalisasi nilai-nilai kepada anggota budaya tersebut dalam bersikap dan berperilaku, sehingga pada akhirnya kebahagiaan individu dari latar belakang budaya tertentu pun akan dipengaruhi oleh nilai-nilai tersebut (Koentjaraningrat, 1980; Taylor, 1897, dalam Soelaeman, 2005; Kitayama & Markus, 2000; Uchida, Norasakkunkit, & Kitayama, 2004; Triandis, 1993; Diener, 2009). Sayangnya, penelitian mengenai kebahagiaan dan budaya belum banyak dilakukan di dunia (Ryan & Deci, 2010), termasuk di Indonesia (Anggoro dan Widhiarso; 2010; Miranti, 2014; Khalisa, Oriza, dan Nurwianti; 2010) dan, terutama, terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran datang dari 27 latar belakang budaya yang berbeda. Budaya mayoritasnya adalah Sunda, Jawa, Minang, dan Batak (diurutkan sesuai jumlah), yang juga termasuk ke dalam enam besar budaya mayoritas di Indonesia menurut BPS tahun 2010. Data awal yang diambil menunjukkan adanya perbedaan gambaran kebahagiaan di antara mahasiswa dengan latar belakang budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda. Mahasiswa Batak memiliki lima dimensi yang menonjol, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Mahasiswa Jawa menonjol dalam seluruh dimensi. Mahasiswa Minang memiliki empat dimensi yang menonjol, yaitu *positive relations with others*, *autonomy*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Mahasiswa Sunda memiliki dua dimensi yang menonjol yaitu *positive relations with others* dan *environmental mastery*.

Adanya dimensi yang menonjol otomatis diikuti dengan adanya dimensi yang belum dioptimalisasi. Bagi Ryff, optimalisasi fungsi-fungsi positif psikologis individu merupakan ciri kebahagiaan seseorang. Sehingga, belum optimalnya fungsi-fungsi positif menandakan adanya kebahagiaan yang belum optimal. Jadi, masih tersisa ruang yang cukup banyak untuk mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dengan latar belakang budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda menjadi lebih bahagia. Oleh karena itu, penelitian ilmiah yang mengeksplor gambaran kebahagiaan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dengan latar belakang budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda ini dilakukan.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan noneksperimental dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian noneksperimental adalah penelitian yang tidak memungkinkan peneliti untuk memanipulasi variabel atau pun memasukkan subyek-subyek penelitian secara acak, karena karakteristik tertentu dari variabel yang digunakan sudah merupakan “harga mati” (Kerlinger, 1986). Variabel tersebut adalah budaya.

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2012, 2013, dan 2014 dengan latar belakang budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 21 mahasiswa dengan latar belakang budaya Batak, 50 Jawa, 25 Minang, dan 62 Sunda.

Pengukuran

Alat ukur kebahagiaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur Ryff's Psychological Well-Being versi *42-item scale* yang diterjemahkan oleh Linastri Afdalia (2008) ke dalam Bahasa Indonesia dan pertanyaan penunjang seputar kebudayaan.

HASIL

Hasil penelitian dan analisis data menghasilkan beberapa hal di bawah ini:

1. Rata-rata skor total kebahagiaan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dengan latar belakang budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda adalah 172.31, yang termasuk ke dalam kategori Cukup Tinggi. Rata-rata skor masing-masing dimensi adalah *environmental mastery* (29.46), *personal growth* (30.61), *positive relations with others* (30.32), dan *purpose in life* (31.27) yang termasuk ke dalam kategori Cukup Tinggi, dan *autonomy* (25.36) dan *self-acceptance* (26.40) yang termasuk ke dalam kategori Sedang. Uji beda menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor kebahagiaan yang signifikan antara budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda dengan *p-value* 0.986.
2. Rata-rata skor total kebahagiaan tertinggi secara budaya yang diperoleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dengan latar belakang budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda dari tertinggi ke terendah adalah Minang (174.40), Batak (173.76), Jawa (173.40), dan Sunda (172.89).
3. Rata-rata skor dimensi kebahagiaan *Autonomy* secara budaya dari tertinggi ke terendah adalah Batak (27.00), Sunda (25.39), Jawa (25.34), dan Minang

(23.96). Semuanya berada pada kategori Sedang. Uji beda menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor dimensi *Autonomy* yang signifikan antara budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda dengan *p-value* 0.203.

4. Rata-rata skor dimensi kebahagiaan *Environmental Master* secara budaya dari tertinggi ke terendah adalah Minang (29.72), Jawa (29.68), Sunda (29.47), dan Batak (28.57). Semuanya berada pada kategori Cukup Tinggi. Uji beda menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor dimensi *Environmental Mastery* yang signifikan antara budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda dengan *p-value* 0.778.
5. Rata-rata skor dimensi kebahagiaan *Personal Growth* secara budaya dari tertinggi ke terendah adalah Batak (31.29), Jawa (30.90), Sunda (30.37), dan Minang (30.04). Semuanya berada pada kategori Cukup Tinggi. Uji beda menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor dimensi *Personal Growth* yang signifikan antara budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda dengan *p-value* 0.605.
6. Rata-rata skor dimensi kebahagiaan *Positive Relations With Others* secara budaya dari tertinggi ke terendah adalah Minang (31.68), Sunda (30.19), Jawa (30.04), dan Batak (29.71). Semuanya berada pada kategori Cukup Tinggi. Uji beda menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor dimensi *Positive Relations With Others* yang signifikan antara budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda dengan *p-value* 0.472.
7. Rata-rata skor dimensi kebahagiaan *Purpose In Life* secara budaya dari tertinggi ke terendah adalah Minang (32.04), Jawa (31.34), Sunda (31.06), dan Batak (30.76). Semuanya berada pada kategori Cukup Tinggi. Uji beda menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor dimensi *Purpose In Life* yang signifikan antara budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda dengan *p-value* 0.649.
8. Rata-rata skor dimensi kebahagiaan *Self-Acceptance* secara budaya dari tertinggi ke terendah adalah Minang (26.96), Batak (26.43), Sunda (26.40), dan Jawa (26.10). Semuanya berada pada kategori Sedang. Uji beda menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor dimensi *Self-Acceptance* yang signifikan antara budaya Batak, Jawa, Minang, dan Sunda dengan *p-value* 0.881.

DAFTAR PUSTAKA

- _____. (2010). *Kewarganegaraan, Suku Bangsa, Agama, dan Bahasa Sehari-Hari Penduduk Indonesia: Hasil Sensus Penduduk 2010*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Afdalia, Linastri. (2008). *Hubungan antara Religiusitas dengan Psychological Well-Being Studi Korelasional terhadap Peserta Tarbiyah (Pembinaan) Partai Keadilan Sejahtera Kecamatan Jatinangor*. Skripsi pada Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Jatinangor: tidak diterbitkan.
- Anggoro, W. J., & Widhiarso, W. (2010). Konstruksi dan Identifikasi Properti Psikometris Instrumen Pengukuran Kebahagiaan Berbasis Pendekatan Indigenous Psychology: Studi Multitrait-Multimethod. *Jurnal Psikologi*, 37(2), 176-188.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 542-575.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 38). Springer Science & Business Media.
- Kerlinger, F. N. (1986). *Foundations of Behavioral Research* (Holt, Rinehart and Winston, New York, NY).
- Khalisa, Firda, Ika Imelda Dian Oriza, dan Fivi Nurwianti (2010). Hubungan Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan pada Suku Betawi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*.
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. *Culture and subjective well-being*, 113-161.
- Koentjaraningrat. (1980). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Miranti, Asih. (2014). *Faktor-Faktor Pembentuk Kebahagiaan dalam Keluarga (Konteks Budaya Jawa dan Pengaruh Islam)*. Skripsi pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta: tidak diterbitkan.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of

psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.

Soelaeman, M. Munandar. (2005). *Ilmu Sosial Dasar*. Bandung: PT Refika Aditama.

Triandis, H. C. (1993). Collectivism and individualism as cultural syndromes. *Cross-Cultural Research*, 27(3-4), 155-180.

Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal of happiness studies*, 5(3), 223-239.

