

## TINGKAT KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS AIRLANGGA PSDKU BANYUWANGI

### *LEVEL OF HAPPINESS IN STUDENTS OF PUBLIC HEALTH UNIVERSITAS AIRLANGGA PSDKU BANYUWANGI*

<sup>1</sup>Yuniar Faraizka Amalia, <sup>2</sup>Ayik Mirayanti Mandagi  
<sup>1,2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga  
Email: niarniar38@gmail.com

#### ABSTRACT

Happiness is something very desirable for every human being. They tend to want a quiet, comfortable life and make them feel safe. This study aims to determine the level of happiness of public health faculty students at Airlangga University PSDKU Banyuwangi. This study uses a quantitative descriptive approach with the type of survey research. The sample in this study were 43 students of the Faculty of Public Health. The sampling technique in this study using simple random sampling technique. The instrument in data collection uses a happiness level scale that is modified from the Subjective Happiness Scale and Satisfaction with Life Scale. Statistical analysis techniques use non parametric. The results of the study showed that happiness in the Faculty of Public Health students was in the moderate category.

**Keyword:** Happiness, Student, Public Health

#### PENDAHULUAN

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 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.

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 ataupun orang lain.

Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa bisa dirasakan dari beban atau tekanan yang memberikan pengaruh pada kondisi kebahagiaan (*Satisfaction with Life Scale*) mahasiswa. Dari hasil penelitian Orang yang bahagia adalah mereka yang memiliki pikiran positif tentang dirinya, mereka akan berbuat hal positif bukan hanya untuk dirinya melainkan juga untuk orang-orang disekitarnya. Kebahagiaan akan memberikan dampak positif yang besar dalam berbagai aspek kehidupan, yang mana akan mengarah pada hidup yang lebih baik dan menunjukkan produktifitas yang lebih besar. Kebahagiaan juga akan mengarahkan manusia pada kesehatan, performansi kerja, hubungan social dan perilaku lebih baik. (Khavari,2006).

Sebagai mahasiswa program pendidikan sarjana dituntut untuk menyelesaikan pendidikannya secara tepat waktu, yaitu selama 4 tahun dengan menempuh beban studi sebesar 146 sks atau system kredit semester. Selain itu, setiap mahasiswa yang telah menjalani kuliah di program studi atau jurusan yang telah dipilihnya juga diharapkan dapat mempersiapkan diri untuk menjalani karir di dunia kerja yang menjadi minatnya. Mahasiswa sangat diharapkan untuk semakin mengenali bakat, minat dan mengasah keterampilan sebagai bekal untuk menapaki karir masa depannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanat (2009) berupa studi eksplorasi pada mahasiswa untuk mengungkapkan emosi bahagia sebanyak 192 mahasiswa terlibat sebagai partisipan. Menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat diciptakan salah satu caranya dengan berpikir secara positif dan jernih terhadap peristiwa yang dialami. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran pengukuran kebahagiaan

mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat. Penelitian ini menarik untuk dilakukan karena konsep kebahagiaan dalam kajian psikologi merupakan tema yang uptodate dibahas yang merupakan bagian dari psikologi positif yang terus berkembang. Kajian ataupun penelitian tentang kebahagiaan remaja, kebahagiaan mahasiswa cukup banyak dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan studi kebahagiaan mahasiswa. Dengan demikian bermuara pada tujuan akhir untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa.

## METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasional. Rancang bangun yang digunakan adalah *cross sectional*. Alur pelaksanaan penelitian ini dimulai dari persiapan, pengumpulan data, pengolahan data, analisis data yang dilakukan pada bulan April 2018 sampai Mei 2018 dan lokasi penelitian di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga PSDKU Banyuwangi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga PSDKU Banyuwangi angkatan 2015 dan 2016. Jumlah populasi penelitian ini yaitu 83 mahasiswa kemudian diambil sampel minimal melalui perhitungan rumus diperoleh 43 sampel. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan probability sampling. Probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel Sugiyono (2010). Sumber data terdiri dari data primer dan data sekunder.

Teknik analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif atau analisis univariat yaitu untuk menggambarkan angkatan dan jenis kelamin dan tingkat kebahagiaan. Data primer diperoleh dari wawancara peneliti kepada mahasiswa. Data sekunder diperoleh dari rekapan jumlah mahasiswa di admin kemahasiswaan. Instrument pengumpulan data diantaranya kuesioner wawancara yang berisi variable yang diteliti. Instrumen dalam pengambilan data menggunakan skala tingkat kebahagiaan yang dimodifikasi dari Subjective Happiness Scale. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah kebahagiaan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Unair PSDKU Banyuwangi.

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unair PSDKU Banyuwangi. Waktu penelitian berlangsung selama kurang lebih satu bulan, yaitu pada bulan April 2018. Dalam variabel dijabarkan menjadi 2 sub komponen yaitu komponen afektif dan kognitif. Deskripsi Komponen Afektif berdasarkan Pengalaman emosional berupa emosi positif dan Pengalaman emosional berupa emosi negatif. Deskripsi untuk Komponen Kognitif terdapat 7 deskripsi, yaitu berdasarkan Diri sendiri atau Kepuasan terhadap kehidupan diri sendiri, Keluarga atau Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan keluarga, teman sebaya atau Kepuasan terhadap kehidupan dalam hal hubungan teman sebaya, Kesehatan atau Kepuasan dengan jalan peristiwa kesehatan, Keuangan atau Kepuasan dengan jalan peristiwa keuangan untuk masa depan, Prestasi atau Keinginan untuk merubah hidup dan Waktu Luang atau Kepuasan untuk menikmati kehidupan.

Dalam penentuan kategorisasi, peneliti melakukan penentuan nilai standar deviasi dan mean dengan menggunakan

rumus. Kemudian, didapat nilai maksimal sebesar 235, nilai minimal 47 dan luas jarak sebaran 188. Berdasarkan nilai tersebut didapat nilai deviasi sebesar 31 dan mean sebesar 141. Setelah itu, dapat dilakukan penentuan kategorisasi untuk kebahagiaan. Berikut dapat dilihat hasil kategorisasi kebahagiaan.

**Tabel 1.** Perhitungan Kategorisasi Tingkat Kebahagiaan

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

## HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah sampel sebanyak 43 mahasiswa tingkat kebahagiaan berada di kategori sedang atau 100% responden tingkat kebahagiaan berada di tingkat sedang. Variable yang menjadi hasil pada penelitian ini yaitu tingkat kebahagiaan mahasiswa yang dijelaskan secara deskriptif menggunakan table distribusi frekuensi. Karakteristik mahasiswa meliputi jenis kelamin dan tahun pertama masuk kuliah. Karakteristik jenis kelamin responden adalah 16% laki-laki dan sisanya atau 84%

adalah perempuan. Dilihat dari angkatan yaitu, sebesar 51% adalah angkatan 2015 dan 49% adalah angkatan 2016. Subjective well-being ini dibentuk dari 2 komponen (Andrews & Robinson) yaitu kognitif dan afektif.

Komponen kognitif merupakan evaluasi terhadap kepuasan hidup dan komponen afektif yang merupakan hasil evaluasi dari positive dan negative affect dari subjek penelitian. Hasil penelitian berdasarkan aspek afektif 43 mahasiswa menunjukkan 28% responden berada di kategori tinggi dan 72% responden berada di kategori sedang, dan 0% responden berada di kategori rendah. Selanjutnya, aspek kognitif dari 43 mahasiswa menunjukkan 13% berada di kategori tinggi dan 87% berada di kategori sedang. Subjective well-being sedang terbentuk karena mahasiswa lebih sering mengalami positive affect dan negative affect dalam hidupnya. Watson dan Tellegen (1985) menjelaskan positive affect menjadi tiga yaitu, rasa bahagia, rasa aman dan rasa diperhatikan.

**Tabel 2.** Frekuensi Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat

Angkatan	Frekuensi	Persentase
2015	22	51%
2016	21	49%
<b>Jumlah</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

  

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	36	84%
Laki-laki	7	16%
<b>Jumlah</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

  

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Tinggi $X \geq 172$	0	0%
Sedang $110 \leq X \leq 172$	43	100%
Rendah $X \leq 110$	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

## PEMBAHASAN

Kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa FKM Unair PSDKU Banyuwangi berdasarkan keseluruhan kategori sedang. Artinya, hasil dari pengukuran tingkat kebahagiaan mahasiswa FKM Unair PSDKU Banyuwangi memiliki skor nilai antara 110 sampai 172. 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 FKM Unair PSDKU Banyuwangi memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan antara pemenuhan kebutuhan dan harapan yang dimiliki. Mahasiswa FKM Unair PSDKU Banyuwangi 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 FKM Unair PSDKU Banyuwangi. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas kebahagiaan yang berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa FKM Unair PSDKU Banyuwangi memiliki kategori sedang, baik pada laki-laki maupun



perempuan. 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 31 mahasiswa atau 72%. 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).

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 FKM Unair PSDKU Banyuwangi terdapat 37 mahasiswa atau 87% masuk dalam kategori aspek kognitif sedang. Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa FKM Unair PSDKU 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.

Ada beberapa keterbatasan penelitian selama proses penyusunan tugas akhir ini, antara lain sebagai berikut: (1) penelitian seputar mendeskripsikan secara kuantitatif. (2) Jumlah mahasiswa laki-laki dan perempuan yang menjadi sampel penelitian tidak seimbang, meskipun peneliti telah mengusahakannya. (3) Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang belum baku secara nasional. Disamping itu perlu

ada pemilihan kriteria inklusi sampel yang seragam, contohnya seperti beban tugas mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 bisa jadi berbeda, keikutsertaan organisasi, dan pekerjaan sampingan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari 43 sampel mahasiswa FKM Unair PSDKU Banyuwangi diperoleh data secara keseluruhan yang terbagi menjadi 3 (tiga) kategori, yakni tinggi, sedang dan rendah. Untuk hasil yang didapat mahasiswa FKM Unair PSDKU Banyuwangi keseluruhan memiliki tingkat kebahagiaan sedang. Hasil penelitian tingkat kebahagiaan yang ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan mayoritas kebahagiaan yang berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa FKM Unair PSDKU Banyuwangi memiliki kategori sedang, baik pada laki-laki maupun perempuan. Sebagian besar kebahagiaan pada mahasiswa yang menjadi sampel penelitian, baik laki-laki berjumlah 7 orang (16%) dan 36 orang perempuan (84%) berada pada kategori sedang. Dengan mengetahui tingkat kebahagiaan (happiness) mahasiswa, disarankan dosen perwalian yang 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 wali mahasiswa 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. 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.

### REFERENSI

- Argyle, M. & Crossland, J. (1987). Dimensions of positive emotions. *The British Journal of Social Psychology*, 26, 127-137.
- Bastaman, HD (1996). Meraih hidup bermakna: kisah pribadi dengan pengalaman tragis. <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/02%20Ilham,%20Perbedaan%20Tingkat/%20Kebermaknaan%20Hidup%20Remaja%20Akhir.pdf>
- Biswas, M.A., Diener, E.D & Dean, U (2007) Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Revision Psychological Journal*. Vol. 54; page: 403–25
- Carr, W (2004). Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. *Journal of Philosophy of Education*. Volume 38, Issue 1, p:55–73.
- Diener, ED (1985). Life Satisfaction and Religiosity in Broad Probability Samples. *Journal of Psychological Inquiry*, Vol. 13, p: 206-09.
- Diener, ED (2007). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Revision Psychological Journal*. Vol. 54; page: 403–25
- Frankl, V.E (1973). The meaning of meaninglessness: A challenge to psychotherapy. *American Journal of Psychoanalysis*, Vol: 32, page: 85-89.
- Furnham (2008). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Kim, I.J.K dan Park, P.Y (2006). The role of culture, family processes, and anger regulation in Korean American adolescents' adjustment problems. *American Journal of Orthopsychiatry*, Vol: 80, p: 258-266.
- Kosasih, (2002). Metabolisme Energi Tubuh dan Olah Raga. *Jurnal Olah Raga*. Volume 1 Nomor 07, Sitasi 8 Nopember 2011, dari <http://www.pssplab.com/>
- Myers, H.S (1994). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, Vol: 46, p: 137-155
- Rusydi, A.C. (2007). Analisis faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Artikel ilmiah. Diambil dari <http://www.af.uinsgd.ac.id/wpcontent/uploads/2013/05/53-60manusia-dan-kebahagian> dilah.pdf
- Seligman, M.E.P (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Triandis (2000). Goal adjustment capacities, coping, and subjective well-being: the sample case of caregiving for a family member with mental illness. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol: 100(5); p: 934-46.
- Veenhoven, K.J (2006). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 14, page: 141146



LENERA KAJI  
Journal of Community Mental Health and Public Policy

e-ISSN 2622-2655

# ***JURNAL CMHP***

*(Journal Of Community Mental Health And Public Policy)*