
MAKNA KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA PEREMPUAN DI ERA *MILLENNIALS*

Desi Ariska¹, Nina Zulida², Mifta Hanif³, Agus⁴

Magister Psikologi Sains

Universitas Ahmad Dahlan

Jl. Pramuka No.42 Pandean, Umbulharjo, Yogyakarta 55161

Desyariskha24@gmail.com¹, nina.situmorang@psy.uad.ac.id², miftaperfecta82@gmail.com³

agus1907044013@webmail.uad.ac.id⁴,

ABSTRAK

Kebahagiaan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan individu tanpa melihat batas usia dan jenis kelamin, kebahagiaan merupakan wujud kesempurnaan, sehingga banyak orang yang berusaha mewujudkannya. kebahagiaan adalah perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna kebahagiaan mahasiswa perempuan di Yogyakarta. Sejumlah 74 mahasiswa di Yogyakarta mengisi kuesioner dengan pertanyaan terbuka dan informasi mengenai data diri. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kombinasi metode kualitatif dengan pendekatan *indigenous psychology*, pendekatan dilihat dari sudut pandang budaya lokal, yang memungkinkan untuk melihat setiap fenomena sesuai dengan konteks terkait. Respon dikategorikan berdasarkan persamaan tema. Hasil yang diperoleh dari kategorisasi makna kebahagiaan pada perempuan adalah peristiwa yang berhubungan dengan nilai Kebermanfaatan, Religiusitas, kesuksesan, keluarga, kenyamanan, dicintai, sehat, dan lain-lain.

Kata Kunci :Psikologi Indigenous, Makna kebahagiaan, Mahasiswa Perempuan

THE MEANING OF HAPPINESS IN FEMALE STUDENT IN THE MILLENNIALS ERA

ABSTRACT

Happiness is an important thing in an individual's life regardless of age and sex, happiness is a form of perfection, so many people try to make it happen. happiness is a positive feeling that will encourage someone to take positive actions. This study aims to analyze the meaning of happiness of female students in Yogyakarta. 74 students in Yogyakarta filled out the questionnaire with open questions and information about personal data. The analysis used in this study uses a combination of qualitative methods with an indigenous psychology approach, an approach seen from the perspective of local culture, which makes it possible to see each phenomenon in accordance with the relevant context. Responses are categorized based on theme similarities. The results obtained from the categorization of the meaning of happiness in women are events related to the value of Prosperity, Religiosity, success, family, comfort, being loved, healthy, and others.

Keywords: *Indigenous Psychology, Meaning of happiness, Female Students*

Pendahuluan

Kebahagiaan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan individu tanpa melihat batas usia dan jenis kelamin. Sebagian besar individu menjadikan bahagia sebagai tujuan hidup karena tidak ada individu yang tidak bahagia. Kebahagiaan merupakan sebuah kebutuhan bagi setiap individu. Individu akan melakukan segala cara untuk mencapai kebahagiaan yang diinginkannya dan setiap individu mempunyai cara yang berbeda untuk mencapainya. Pada dasarnya kebahagiaan itu akan muncul ketika keinginan-keinginannya tercapai.

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan merupakan perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif. Kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif, misalnya ketika individu terlibat dalam kegiatan yang sangat disukai. Seligman (2005), seorang pendiri aliran *positive psychology*, mendefinisikan kebahagiaan sebagai kumpulan emosi positif yang dirasakan individu dan aktivitas positif yang disukai individu tersebut.

Kebahagiaan merupakan wujud kesempurnaan, sehingga banyak orang yang berusaha mewujudkannya. Kebahagiaan merupakan hal yang penting dan ada dalam diri setiap orang, tidak terkecuali mahasiswa. Manusia termasuk dalam usia remaja dalam tahap akhir dan menginjak usia dewasa. Dapat dikatakan bahwa mahasiswa adalah remaja yang sedang menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi dengan penuh tantangan dan kesukaran, masa yang menuntut remaja untuk menentukan sikap dan pilihan, dan masa yang menuntut kemampuan untuk menyesuaikan diri (Mira, 2011).

Telah banyak penelitian yang dilakukan berkaitan dengan makna kebahagiaan, akan tetapi penelitian tentang makna kebahagiaan itu penting untuk dilakukan karena kebahagiaan merupakan pengharapan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap individu tidak terkecuali pada mahasiswa perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh (Patnani, 2012) menunjukkan bahwa bahwa sumber kebahagiaan pada kaum perempuan yang paling penting adalah keluarga. Tingkat rasa bahagia yang paling tinggi ditemukan pada kaum perempuan. Sementara untuk komponen kebahagiaan yang konsisten dalam mendukung kebahagiaan adalah kognisi yang positif dan pengendalian. Lebih lanjut, (Pebriany, 2019) menjelaskan bahwa Perempuan lebih banyak mengalami emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi. Emosi perempuan yang sering dan cepat berganti

dikarenakan waktu dan kondisi pada saat itu. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Seligman (2005) bahwa orang yang bahagia adalah orang yang terlibat dalam sebuah hubungan baik hubungan secara romantis, persahabatan, ataupun keluarga. Situmorang & Tentama (2018) juga memaparkan bahwa enam kategorisasi tentang makna kebahagiaan generasi Y menurut subjek yaitu sehat secara emosi sebesar 28.6%, hubungan positif dengan keluarga dan orang lain sebesar 21.4%, materi sebesar 14.3%, melakukan kegiatan positif sebesar 14.3%, sehat secara jasmani sebesar 10.7% dan kebersyukuran sebesar 10.7%.

Peneliti menggunakan pendekatan *Indigenous Psychology*, yaitu pendekatan yang dilihat dari sudut pandang budaya lokal, agar data yang diperoleh asli dalam realitas Indonesia sendiri, sehingga setiap fenomena dipandang menurut konteks, dipapar, serta ditafsirkan secara relatif berdasarkan situasi budaya dan ekologi tempat fenomena berlangsung. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, peneliti tertarik untuk melihat makna kebahagiaan pada mahasiswa perempuan di Yogyakarta.

Metode Penelitian

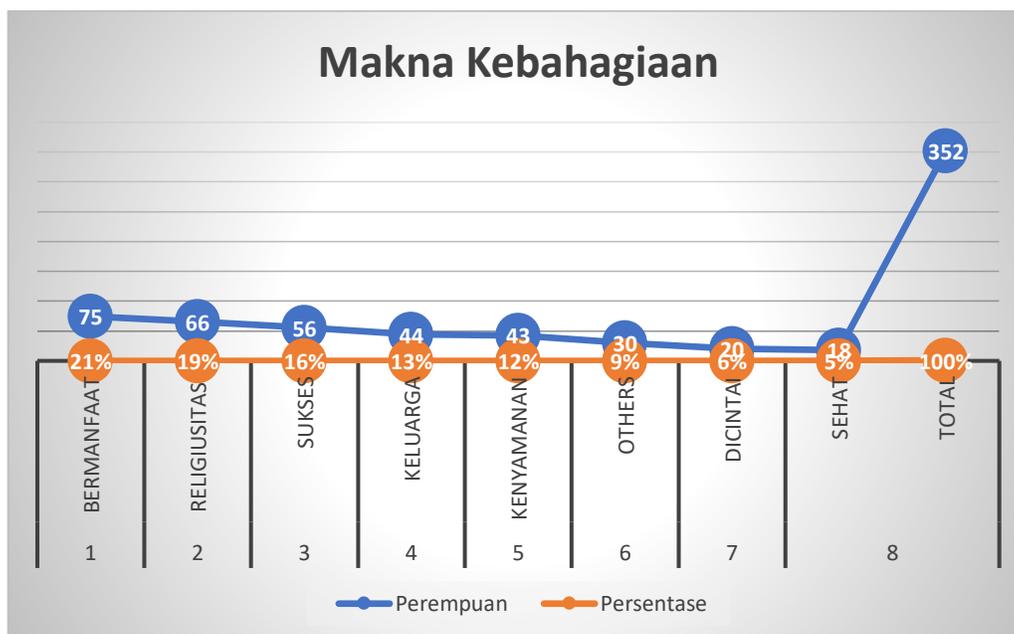
Penelitian dilakukan di Kota Yogyakarta. Jumlah subjek penelitian seluruhnya dalam penelitian ini adalah 74 orang dengan rentan usia 16-25 tahun yang dikhususkan pada perempuan mahasiswa di Yogyakarta yang masih aktif kuliah. Namun, 8 responden mengisi kuesioner dengan tidak lengkap sebanyak 18 respon, sehingga total respon yang seharusnya adalah 370 menjadi 252 respon.

Penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel *non-probabilitas*, responden dipilih berdasarkan kedekatan dengan peneliti (Malhotra, Hall, Shaw & Oppenheim, 2008). Data mengenai peristiwa yang memiliki makna kebahagiaan pada individu dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dengan pertanyaan terbuka atau *open ended questionnaires* yang merupakan hasil adaptasi dari kuesioner yang dikembangkan oleh Kim (2009). Kuesioner tersebut merupakan salah satu instrumen dari metode *Indigenous Psychology* yang digunakan untuk mempelajari perilaku sesuai dengan konteks budaya lokal (Kim & Berry, 1993).

Pertanyaan yang diajukan adalah untuk mengungkap mengenai peristiwa yang mengungkapkan makna kebahagiaan pada mahasiswa.

Hasil Dan Pembahasan

Untuk mendapatkan gambaran mengenai peristiwa yang membuat mahasiswa paling memiliki makna kebahagiaan, maka kepada responden diberikan pertanyaan terbuka sebagai berikut: “ Tulislah peristiwa yang membuatmu memiliki makna kebahagiaan? Jawaban responden terhadap pertanyaan ini sangat bervariasi. Hasil ini terlihat dari kategorisasi besar jawaban responden yang ditampilkan pada grafik 1.



Gambar 1. Peristiwa yang membuat responden memiliki makna kebahagiaan.

Grafik diatas menunjukkan bahwa secara keseluruhan peristiwa yang membuat kebahagiaan paling berharga adalah peristiwa yang berhubungan dengan kebermanfaatn 21 %, selanjutnya diikuti oleh kebersyukuran sebesar 19%,. Responden lain menetapkan bahwa sukses sebesar 16%, keluarga sebesar 12%, kenyamanan 12%, dicintai 6 %, sehat 5%, serta jawaban-jawaban lain sebesar 9% masuk ke dalam kategori *others*.

1. Bermanfaat

Kategori besar bermanfaat terdiri dari kategori-kategori kecil yang meliputi dapat beraktualisasi, membantu orang lain, berbagi, menjadi contoh teladan, berguna bagi sesama serta dipercaya, menguatkan sesama, mendukung sesama, mengajar hal yang bermanfaat.

2. Religiusitas

Kategori religiusitas merupakan kumpulan makna kebahagiaan yang bersifat religi seperti, bersedekah, ikhlas dalam membantu, bersyukur dengan keadaan, merasa cukup, tidak memiliki penyakit hati seperti iri dan dengki, selalu tersenyum dengan cobaan yang sedang dihadapi, tidak sombong, tangguh, sabar, menjadi diri sendiri, ibadah, sehat, dekat dengan Allah SWT, berdoa, sholat di masjid, membaca al-Qur'an, berserah, menjauhi maksiat dan beramal.

3. Sukses

Kategori sukses meliputi kategori mendapat pekerjaan yang layak dan sesuai *passion*, masa depan yang cerah, tercukupi, usaha yang dijalankan lancar, kaya, kepuasan, lulus tepat waktu, cita-cita terwujud, berkarya dan mencapai target.

4. Keluarga

Kategori besar keluarga terdiri dari kategori-kategori kecil yang meliputi membahagiakan orangtua, pulang kampung, berkumpul bersama keluarga, bertemu orangtua, bercanda bersama saudara, memiliki keluarga yang harmonis, melihat ayah/ibu sehat, keluarga rukun, kasih sayang yang luar biasa dan kehangatan dalam rumah.

5. Kenyamanan

Kategori kenyamanan meliputi tanpa tekanan, merasa bebas, merasa tenang, merasa damai, memiliki kehidupan yang damai, bisa tertawa lepas tanpa beban, pikiran dan hati terasa tenang, dapat menikmati hidup dan ceria.

6. Loving

Kategori dicintai terdiri dari kategori kecil seperti mendapatkan perhatian dan kasih sayang, mendapatkan support, mendapatkan pujian dari orang tersayang, bertemu pasangan yang sesuai harapan, dihargai orang terdekat dan menikah dengan orang yang disayangi.

7. Sehat

Kategori sehat meliputi pola hidup yang sehat, sehat jasmani dan rohani, nikmat sehat yang tak terhingga, sehat secara fisik dan psikologis, dan tenang.

8. Lain-lain (others)

Kategori lain-lainnya meliputi seimbang, waktu luang, bebas, *fresh*, merasa selalu muda, membeli *ice cream*, menonton drama korea dan dapat menjaga diri dari hal buruk.

Peneliti menggunakan informasi keadaan diri responden berupa jenis kelamin untuk mengetahui peristiwa yang membuat paling bahagia responden khususnya pada responden

perempuan. Tabel dibawah ini merupakan data tabulasi yang memperlihatkan makna kebahagiaan pada mahasiwa perempuan di Yogyakarta

Tabel 1

Data tabulasi makna kebahagiaan

Makna			
No	Kebahagiaan	Perempuan	Persentase
1	Bermanfaat	75	22%
2	Bersyukur	66	20%
3	Sukses	56	14%
4	Keluarga	44	14%
5	Kenyamanan	43	10%
6	Others	30	9%
7	Dicintai	20	6%
8	Sehat	18	5%
Total		252	100%

Data menunjukkan bahwa terdapat delapan peristiwa yang dirangkum dalam kategorisasi besar yang menurut mahasiswa memiliki makna kebahagiaan, termasuk jawaban *others*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hafiza & Mawarpury, 2018) , (Herbayanti, 2009), (Harmaini & Yulianti, 2016) dan (Moghnie & Kazarian, 2012) menyatakan bahwa makna kebahagiaan yaitu merasa bermakna, mendapat dukungan dari keluarga dan teman dekat serta lebih melibatkan sang pencipta. Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya sejalan dengan penelitian ini dimana makna kebahagiaan di dapat dari keluarga, kebermanfaatan dan tingkat religious.

Sedangkan penelitian menurut (Patnani, 2012) dan (Pebriany, 2019) menyatakan bahwa kebahagiaan bersumber dari pengalaman terdahulu tanpa memandang jenis kelamin dan usia. Berbeda dengan pendapat dari (Oetami, 2012), (Patnani, 2012) & (Moghnie & Kazarian, 2012) yang menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin memiliki dampak yang cukup berbeda yaitu dimana perempuan lebih bahagia jika mencintai dan dicintai serta ada kehangatan keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Oetami mendukung penelitian ini bahwasanya kebahagiaan pada perempuan memunculkan kategori dicintai dan mencintai. Sedangkan menurut (Hu, 2015)

Kebahagiaan pada mahasiswa juga tidak terlepas dari kesuksesan dimana kategorisasi kesuksesan dengan 56 respon, kategorisasi meliputi pencapaian, aktualisasi, dan prestasi. Setyowati, Suardiman, & Fauziah, (2019), (Achour, Mohd Nor, Amel, Bin Seman, & MohdYusoff, 2017) (Herawati & Maryani, 2019) dan (Francis, Ok, & Robbins, 2017) juga menemukan hasil penelitian yang sejalan yaitu kebahagiaan pada mahasiswa meliputi kebermaknaan dan tingkat prestasi. Kategori bersyukur dan religious juga diungkapkan oleh (Herawati & Maryani, 2019) sebagai salah satu makna dari kebahagiaan. Dalam penelitiannya menyebutkan bahwa peristiwa-peristiwa yang dapat memberikan makna kebahagiaan adalah kebersyukuran, memafkan dan memiliki kesabaran.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan tiga responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuisisioner. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek, diketahui bahwa makna kebahagiaan yang paling utama kebermanfaatan. Hal tersebut disebabkan oleh adanya perasaan yang membahagiakan ketika dapat membantu dan bermanfaat bagi sesama manusia, ada nilai lebih dan kebanggaan tersendiri yang tidak dapat dibeli sehingga menjadi makna kebahagiaan yang tertinggi.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa makna kebahagiaan pada perempuan khususnya di era *millennials* lebih mengarah pada kebermanfaatan, bersyukur, sukses, keluarga, dicintai dan sehat. Banyak hal yang serupa terkait penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait makna kebahagiaan di era selanjutnya ataupun dari sudut pandang yang berbeda.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa makna kebahagiaan pada mahasiswa di era *millennials* dikategorikan menjadi delapan yaitu bermanfaat 22%, diikuti oleh bersyukur 20%, sukses 14%, keluarga 14%, kenyamanan 10%, *others* 9%, dicintai 6% dan sehat 5%. Pada kategori bermanfaat berada pada kategori tertinggi yang berarti mahasiswa *millennials* memaknai kebahagiaan berdasarkan kebermanfaatan hidup sedangkan pada kategori sehat

merupakan urutan terendah, yang berarti mahasiswa kurang menyadari nikmat kesehatan yang merupakan bagian yang cukup penting bagi kebahagiaan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Mohd Nor, M. R., Amel, B., Bin Seman, H. M., & MohdYusoff, M. Y. Z. (2017). Religious Commitment and its Relation to Happiness among Muslim Students: The Educational Level as Moderator. *Journal of Religion and Health*, 56(5), 1870–1889. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0361-9>
- Francis, L. J., Ok, Ü., & Robbins, M. (2017). Religion and Happiness: A Study Among University Students in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 56(4), 1335–1347. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0189-8>
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>
- Harmaini, H., & Yulianti, A. (2016). Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 109–119. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.472>
- Herawati, N., & Maryani, R. H. (2019). Makna Kebahagiaan dan Kebersyukuran pada Komunitas Hijaber (The Meaning Of Happiness And Gratitude In The Hijaber Community). 01(01), 1–9.
- Herbayanti, D. (2009). Kebahagiaan Pada remaja di daerah abrasi. *Skripsi*, 60–73.
- Hu, A. (2015). The Changing Happiness-Enhancing Effect of a College Degree Under Higher Education Expansion: Evidence from China. *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 669–685. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9528-1>
- Moghnie, L., & Kazarian, S. S. (2012). Subjective Happiness of Lebanese College Youth in Lebanon: Factorial Structure and Invariance of the Arabic Subjective Happiness Scale. *Social Indicators Research*, 109(2), 203–210. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9895-5>
- Oetami, P. dan Y. W. (2012). Orientasi Kebahagiaan Siswa Sma, Tinjauan Psikologiindigenous Pada Siswa Laki-Laki Dan Perempuan. *Humanitas*, 8(2), 105–114. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.458>
- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada perempuan Miwa Patnani, M.Si., Psi Fakultas Psikologi Universitas YARSI. 1(1), 56–64.
- Pebriany, D. N. (2019). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan. 15, 141–148.

- Setyowati, Aprilia ; Suardiman, Siti Partini ; Fauziah, M. (2019). Keefektifan Program Adventure Based Counseling untuk Meningkatkan Kebahagiaan Mahasiswa. 4(2), 69–74. <https://doi.org/10.17977/um001v4i22019p069>
- Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2018). Makna Kebahagiaan pada Generasi Y.
- Mira, H. S. (2011). Indeks kesejahteraan psikologi remaja: tahap, kadar, dan pengaruh latar belakang diri. *Jurnal Pendidikan*, 3 (4).
- Seligman, M. E. P . (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5). Diakses dari <http://sppc.sas.upenn.edu/positivepsychologyresearch>
- Kim, U., & Berry, J.W. (1993). *Indigenous Psychology: Research and Experience in Cultural Context*. Volume 17, Cross Cultural Research and Methodology Series.
- Kim,U.(2009) .Indigenoupsychological analysis of trust/happiness/self/achievement/ parent-child relationship/coping with disaster. Unpublished Manucript, Inha University, Incheon, Korea.
- Malhotra, N., Hall, J., Shaw, M., & Oppenheim, P. (2008). *Essentials of marketing research: An applied orientation*. French Forest: Pearson Education.