

## GAMBARAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

**Nabila Alifia Ahmad\*, Efri Widianti, Irman Somantri**

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Gedung. L1 Lt. 2, Jl. Raya Bandung - Sumedang No.KM. 21,  
Hegarmanah, Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, Indonesia 45363

\*[nabila16016@mail.unpad.ac.id](mailto:nabila16016@mail.unpad.ac.id)

### ABSTRAK

Kebahagiaan menjadi hal penting dalam pengembangan mahasiswa keperawatan sebagai perawat masa depan. Mahasiswa keperawatan yang menjalani kehidupan perkuliahan dengan bahagia cenderung lebih mampu berkembang dengan baik, produktif, dan sukses dalam studi akademik dan klinis. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) dengan analisis data deskriptif menggunakan nilai numerik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Jatinangor, Garut dan Pangandaran berjumlah 960 mahasiswa. Teknik *sampling* menggunakan *cluster sampling* sehingga didapatkan sampel 283 responden. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan gambaran kebahagiaan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran cenderung bahagia. Hal tersebut tercermin dari nilai rata-rata  $126,71 \pm 12,53$  sudah berada di atas nilai titik tengah (101,50). Berdasarkan angkatan, angkatan 2019 memiliki nilai rata-rata tertinggi  $133,55 \pm 11,11$  dan angkatan 2016 memiliki nilai rata-rata terendah  $122,51 \pm 11,89$ . Berdasarkan wilayah, Jatinangor memiliki nilai rata-rata tertinggi  $127,52 \pm 13,75$  dan Pangandaran memiliki nilai rata-rata terendah  $124,30 \pm 10,24$ .

Kata kunci: kebahagiaan; mahasiswa keperawatan

### HAPPINESS OF NURSING STUDENTS

#### ABSTRACT

*Happiness is important in the development of nursing students as future nurses. Nursing students who feel happy in their college lives are more likely to be well developed, productive, and successful in academic and clinical studies. This study aims to describe happiness among students at the Faculty of Nursing, Padjadjaran University. The research method used is descriptive quantitative. The instrument used was the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) with descriptive data analysis using numerical values. The population in this study were active students of the 2016, 2017, 2018, and 2019 bachelor programs in the Faculty of Nursing, Padjadjaran University with a total of 960 students. The sampling technique used was cluster sampling with the result that obtain 283 respondents. The results showed that the overall happiness among students of the Faculty of Nursing at Padjadjaran University tended to be happy. This is reflected in the mean value of  $126,71 \pm 12,53$ , which is already above the median value of 101,50. Based on the batch, 2019 had the highest mean value of  $133,55 \pm 11,11$  and the 2016 had the lowest mean value of  $122,51 \pm 11,89$ . Based on the region, Jatinangor had the highest mean value of  $127,52 \pm 13,75$  and Pangandaran had the lowest mean value of  $124,30 \pm 10,24$ .*

*Keywords: happiness, nursing student*

#### PENDAHULUAN

Seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan di sekolah menengah atas akan melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi yaitu perguruan tinggi. Keadaan lingkungan di perguruan tinggi sangat berbeda dengan keadaan

lingkungan di sekolah menengah atas. Di perguruan tinggi, umumnya seseorang akan merasakan jadwal perkuliahan yang padat, yang diisi dengan tugas, jadwal kuliah, tutorial, serta *clinical skill lab*. Keadaan yang disebutkan merupakan hal-hal yang baru dirasakan pertama kali setelah

memasuki dunia perkuliahan (Augusti, Lisiswanti, Saputra, & Nisa, 2015).

Tuntutan untuk melakukan semuanya sendiri, memiliki inisiatif yang tinggi, dan mengontrol perilaku diri sendiri dapat sangat sulit dilakukan bagi para mahasiswa ketika memulai perjalanan mereka di perguruan tinggi. Akan tetapi, keberhasilan dapat diraih oleh seorang mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan pada mahasiswa yaitu kebahagiaan. Mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung lebih berprestasi di perguruan tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah (Tabbodi, Rahgozar, & Abadi, 2015; Waters, 2011).

Kebahagiaan merupakan kondisi dimana seseorang merasakan emosi positif yang lebih dominan dibandingkan dengan emosi negatif, serta perasaan puas terhadap hidup (Argyle, 2001). Kebahagiaan yang dimaksud disini bukan hanya kebalikan dari rasa sedih, malu, cemas, khawatir, marah, stres, depresi dan iri (Cacioppo, Gardner, & Berntson, 1999), akan tetapi perasaan gembira, riang hati, senang, perasaan bangga, dan cinta maupun kasih sayang yang lebih dominan dirasakan oleh seseorang serta kepuasan hidup yang dirasakan pada masa lalu, masa kini, dan masa depan (Eddington & Shuman, 2005).

Konsep kebahagiaan mencakup tiga komponen utama yaitu frekuensi dan tingkat emosi yang positif atau kegembiraan, tingkat kepuasan hidup rata-rata selama periode waktu tertentu, dan hilangnya emosi negatif seperti depresi dan kecemasan (Argyle, 2001). Argyle (2001) juga mengatakan bahwa seseorang yang bahagia cenderung lebih aktif dalam melakukan hal yang mereka kerjakan serta mendapatkan penghasilan yang jauh lebih baik. Mereka juga lebih optimis dan lebih

positif terhadap orang lain. Vaillant (2000) mengatakan bahwa seseorang yang bahagia memiliki kesehatan fisik dan mental yang jauh lebih baik, dan mengatasi stres lebih baik daripada orang yang tidak bahagia. Studi yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa dampak dari kebahagiaan pada kehidupan manusia diantaranya meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kadar hormon stres, fungsi kardiovaskular yang lebih baik, meningkatkan kualitas hidup (Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam, & Hashemian, 2016), dan cenderung terbebas dari berbagai macam penyakit (Steptoe, Dockray, & Wardle, 2009).

Lingkungan perguruan tinggi sangat berhubungan erat dengan periode stres maupun depresi yang berkepanjangan (Garcia-Izquierdo, Ramos-Villagrasa, & Izquierdo, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Boot, Donders, Vonk, dan Meijman (2009) bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada populasi umum, tetapi mereka tidak mencari bantuan untuk keluhan kesehatan ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Gibbons (2010) dan Ratanasiripong, Ratanasiripong, dan Kathalae (2012) mengemukakan bahwa mahasiswa keperawatan sering mengalami tingkat stres yang tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Schiffirin dan Nelson (2010) yang melaporkan bahwa mahasiswa keperawatan sering mengalami masalah psikologis, seperti depresi dan stres yang tinggi karena kurikulum yang berat dan kesulitan dalam praktik klinis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chen et al (2015) didapatkan hasil bahwa prevalensi tinggi gejala depresi di kalangan mahasiswa keperawatan di Taiwan. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Shaban, Khater, and Akhu-zaheya (2012) menunjukkan bahwa 51,9% dari

mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres di atas rata-rata. Studi juga menemukan bahwa mahasiswa fakultas keperawatan mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang bukan berasal dari fakultas keperawatan (Cha & Lee, 2014).

Berdasarkan konsep umum, stres dapat menghambat kebahagiaan seseorang dan cara terpenting untuk mengurangi stres adalah dengan meningkatkan kebahagiaan. Penelitian yang dilakukan oleh Schiffrin and Nelson (2010) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan terbalik antara stres dan kebahagiaan, dimana seseorang yang merasakan tingkat stres yang lebih tinggi, akan merasakan tingkat kebahagiaan yang lebih rendah dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat stres yang rendah.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa keperawatan yaitu kepuasan terhadap program studi keperawatan, persepsi terhadap status kesehatan fisik, alasan memilih program studi keperawatan, dukungan dari orang terdekat, dan perasaan bersyukur (Jun & Jo, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Ratanasiripong dan Wang (2011) terkait dampak kebahagiaan pada mahasiswa keperawatan, mengatakan bahwa bagi mahasiswa keperawatan menjalani kehidupan yang bahagia cenderung lebih mampu berkembang dengan baik, produktif, dan sukses dalam studi akademik dan klinis mereka. Dampak lain yang akan dirasakan jika mahasiswa bahagia adalah mahasiswa akan lebih mudah dan cepat mengingat materi yang diajarkan serta materi yang diajarkan akan jauh lebih lama tersimpan dalam ingatan (Kuha, 2009 dalam Petchkong dan Choolert, 2017). Jika seorang mahasiswa merasa bahagia dalam perjalanan studi mereka, mereka cenderung berhasil dalam

semua aspek pendidikan dan nantinya akan lebih bahagia dalam pekerjaan mereka setelah lulus (Hoggard, 2005 dalam Alavi, 2007).

Mahasiswa keperawatan sebagai calon perawat sudah seharusnya memiliki kebahagiaan, hal ini karena perawat yang bahagia lebih banyak berkontribusi dalam profesi mereka serta akan memberikan perawatan yang berkualitas tinggi untuk klien mereka (Ratanasiripong & Wang, 2011). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kerfoot (2012) juga dikatakan bahwa kebahagiaan pada seorang perawat merupakan hal yang sangat penting karena dapat memengaruhi kemampuan perawat dalam menangani pasien. Seorang perawat memiliki tanggung jawab untuk merawat pasien secara holistik, jika mereka merasa tidak bahagia, hal ini akan berdampak pada asuhan keperawatan yang diberikan menjadi kurang maksimal atau terdapat kesalahan ketika melakukan pemberian asuhan keperawatan.

Fakta yang ada menunjukkan bahwa pada umumnya alasan mahasiswa keperawatan memilih program studi keperawatan tidak hanya karena kemauan pribadi, tetapi juga karena pekerjaan yang terjamin, saran dari orang lain dan juga hasil tes masuk universitas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nam dan Kwon (2013) bahwa dua kali lebih banyak mahasiswa keperawatan memilih program studi keperawatan karena pekerjaan yang terjamin dan rekomendasi orang lain 65,5% dibandingkan dengan mereka yang memilih program studi keperawatan karena keinginan mereka sendiri 31,5%. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 9 mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Padjadjaran didapatkan hasil bahwa 7 mahasiswa memilih program studi keperawatan karena rekomendasi dari orang lain, sedangkan 2 mahasiswa lainnya memilih program studi keperawatan karena kemauan pribadi.

Alasan pemilihan program studi keperawatan berhubungan erat dengan tingkat kebahagiaan mereka, dimana mahasiswa keperawatan yang memilih program studi keperawatan karena kemauan mereka secara signifikan menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memilih program studi keperawatan karena jaminan pekerjaan maupun rekomendasi dari orang lain (Jun & Jo, 2016).

Fakta lainnya terkait dengan kepuasan mahasiswa keperawatan terhadap fakultas keperawatan menunjukkan bahwa 83,3% mahasiswa merasa sedikit puas akan situasi lingkungan pembelajaran di fakultas (Hakim, 2014). Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dibagi ke dalam 3 wilayah kampus yaitu Jatinangor, Garut, dan Pangandaran. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 6 mahasiswa fakultas keperawatan kampus Jatinangor, Garut dan Pangandaran didapatkan hasil bahwa, 4 dari 6 mahasiswa mengatakan tidak puas terhadap fasilitas yang terdapat di kampus mereka. Mahasiswa yang mengatakan tidak puas terhadap fasilitas yang ada, berasal dari kampus Garut dan Pangandaran. Mereka mengatakan bahwa jika fasilitas yang terdapat di kampus Jatinangor jauh lebih lengkap jika dibandingkan dengan fasilitas yang ada baik di kampus Pangandaran maupun Garut, hal ini dapat dilihat dari kelengkapan referensi buku yang terdapat di perpustakaan dan juga kelengkapan alat-alat yang terdapat di laboratorium. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jun dan Jo (2016) didapatkan hasil bahwa, mahasiswa keperawatan yang merasa puas terhadap fakultas keperawatan cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang merasa tidak puas.

Saat ini lebih banyak penelitian tentang efek negatif depresi yang berhubungan dengan keberhasilan mahasiswa daripada tentang manfaat kebahagiaan yang dikaitkan dengan keberhasilan mahasiswa. Sebagai contoh, depresi berhubungan negatif dengan keberhasilan mahasiswa, dimana mahasiswa yang depresi memiliki rata-rata nilai akademik yang lebih rendah (Field, Diego, & Sanders, 2001). Folkman (2008) juga mengatakan bahwa sebagian besar literatur lebih berfokus pada emosi negatif dan stres. Padahal seharusnya penelitian juga berfokus pada bagaimana cara memunculkan dan mempertahankan emosi positif. Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) mengatakan bahwa lebih penting jika berfokus pada pengembangan karakteristik positif daripada menghindari atau mengurangi yang negatif, seperti depresi. Karena mengurangi hal yang negatif bukan berarti dapat meningkatkan hal yang positif, sedangkan dengan meningkatkan hal yang positif secara tidak langsung dapat mengurangi hal yang negatif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 9 mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Padjadjaran ketika ditanyakan terkait indeks prestasi kumulatif (IPK) setelah itu dibandingkan dengan data rata-rata IPK angkatan mereka, didapatkan hasil bahwa IPK yang didapatkan 6 dari 9 mahasiswa berada di atas rata-rata IPK angkatan mereka. Setelah itu peneliti menanyakan lebih lanjut kepada ketiga mahasiswa yang memiliki IPK di bawah rata-rata terkait hal-hal yang menyebabkan IPK mereka berada di bawah rata-rata. Ketiga mahasiswa mengatakan alasan yang sama bahwa mereka merasa tertekan dan stres dengan sistem perkuliahan yang ada serta 2 dari 3 mahasiswa mengatakan bahwa alasan mereka berkuliah di fakultas keperawatan memang bukan karena keinginan sendiri. Hal itu juga yang menyebabkan mereka merasa kurang

bersemangat dan merasa kebingungan akan masa depan mereka.

Berdasarkan data dari sub bagian akademik fakultas keperawatan, peneliti membandingkan antara data mahasiswa yang telah lulus dari program sarjana dengan data peserta didik profesi, mahasiswa yang tidak melanjutkan studi dari program sarjana ke program profesi, di dapatkan data perangkatan diantaranya angkatan 2013 sebanyak 25 dari 183 mahasiswa (13,66%), angkatan 2014 sebanyak 27 dari 280 mahasiswa (9,64%), dan angkatan 2015 sebanyak 47 dari 290 mahasiswa (16,21%). Secara keseluruhan terlihat 13,15% dari total mahasiswa fakultas keperawatan angkatan 2013 sampai 2015 yang tidak melanjutkan studi ke program profesi. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran.

#### **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Jatinangor, Garut dan Pangandaran. Sampel yang diambil sebanyak 283 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Cluster Random Sampling*. Peneliti menggunakan instrumen *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* dari Hills dan Argyle (2002) yang sebelumnya telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan kepada 172 responden dengan nilai  $r$  tabel 0,1258 dan didapatkan hasil uji validitas 0,26-0,69 sedangkan hasil uji reliabilitas didapatkan nilai Alpha sebesar 0,91 (Hills & Argyle, 2002).

OHQ terdiri dari 29 item pernyataan yang diukur dengan skala likert 1-6. Data

kebahagiaan pada mahasiswa dianalisis dengan analisis deskriptif yaitu menggunakan mean, median dan standar deviasi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan Nomor: 418/UN6.KEP/EC/2020.

#### **HASIL**

Data yang terkumpul dalam bentuk kuesioner *online* mencakup data demografi dan data penelitian. Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu 241 responden (85,16%) sedangkan responden laki-laki sebanyak 42 responden (14,84%). Berdasarkan angkatan, responden yang mengisi kuesioner terdiri dari angkatan 2016 sebanyak 91 responden (32,16%), angkatan 2017 sebanyak 70 responden (24,73%), angkatan 2018 sebanyak 73 responden (25,80%), dan angkatan 2019 sebanyak 49 (17,31%). Diantara tiga lokasi kampus Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran diperoleh data mahasiswa kampus Jatinangor sebanyak 154 responden (32,16%), kampus Garut sebanyak 85 responden (30,03%) dan kampus Pangandaran sebanyak 44 responden (15,55%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa gambaran kebahagiaan mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Padjadjaran secara keseluruhan cenderung bahagia. Hal tersebut tercermin dari nilai rata-rata  $126,71 \pm 12,53$  sudah berada di atas nilai titik tengah (101,50).

Tabel 3 menunjukkan bahwa jika dilihat berdasarkan angkatan, kebahagiaan pada masing-masing angkatan secara keseluruhan cenderung bahagia. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata masing-masing angkatan semuanya sudah berada di atas nilai tengah. Akan tetapi, jika dibandingkan berdasarkan nilai rata-rata, angkatan 2019 memiliki nilai rata-rata yang tertinggi dibandingkan dengan

angkatan yang lainnya dengan nilai sebesar  $133,55 \pm 11,11$  dan angkatan 2016 memiliki nilai rata-rata terendah dengan nilai sebesar  $122,51 \pm 11,89$  dibandingkan dengan angkatan lainnya.

Hal yang sama dibuktikan dalam tabel 4, dimana jika dilihat berdasarkan wilayah kampus pun kebahagiaan masing-masing wilayah secara keseluruhan cenderung bahagia. Akan tetapi, jika dibandingkan berdasar nilai rata-rata, wilayah Jatinangor memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan wilayah kampus lainnya dengan nilai sebesar  $127,52 \pm 13,75$  dan wilayah Pangandaran memiliki nilai rata-rata yang paling rendah dengan nilai sebesar  $124,30 \pm 10,24$  dibandingkan dengan wilayah kampus lainnya.

Tabel 5 menunjukkan nilai rata-rata paaa setiap butir pernyataan yang ada di kuesioner *Oxford Happiness Questionnaire* yang diurutkan berdasarkan nilai rata-rata tertinggi sampai nilai rata-rata terendah. Semakin tinggi nilai rata-rata pada kalimat negatif maupun kalimat positif, menggambarkan hasil kebahagiaan yang cenderung tinggi. Didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata tertinggi terdapat pada butir pernyataan “Saya bersikap ramah kepada orang-orang yang berada dalam lingkungan Fakultas Keperawatan.” dengan nilai rata-rata  $5,06 \pm 0,84$  dan nilai rata-rata terendah terdapat pada butir pernyataan “Selama berkuliah di Fakultas Keperawatan, pada saat saya bangun tidur, saya tidak pernah merasa cukup beristirahat” dengan nilai rata-rata  $3,42 \pm 1,38$ .

Tabel 1.  
 Tabel Distribusi Frekuensi Demografi Responden (n=283)

Data Demografi	Hasil Ukur	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	42	14,84
	Perempuan	241	85,16
Angkatan	2016	91	32,16
	2017	70	24,73
	2018	73	25,80
	2019	49	17,31
Asal Kampus	Jatinangor	154	54,42
	Garut	85	30,03
	Pangandaran	44	15,55

Tabel 2 Tabel Gambaran Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran (n=283)

Variabel	Nilai Tengah	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi	Rentang Skor
Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan	101,50	126,71	12,53	78-164

Tabel 3.  
 Tabel Gambaran Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Berdasarkan Angkatan (n=283)

Karakteristik Responden	Kebahagiaan			
	Nilai Tengah	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi	Rentang Skor
Angkatan				
2016	101,50	122,51	11,89	86-159
2017	101,50	122,99	13,47	78-149
2018	101,50	130,93	9,80	111-158
2019	101,50	133,55	11,11	111-164

Tabel 4.  
 Tabel Gambaran Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Berdasarkan Wilayah Kampus (n=283)

Karakteristik Responden	Kebahagiaan			
	Nilai Tengah	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi	Rentang Skor
Wilayah Kampus				
Jatinangor	101,50	127,52	13,75	78-159
Pangandaran	101,50	124,30	10,24	106-145
Garut	101,50	126,50	11,15	108-164

Tabel 5.  
 Tabel Analisis Per-item Pernyataan Kuesioner (n=283)

No	Butir Pernyataan	Nilai Rata-Rata	Standar Deviasi
1	Saya bersikap ramah kepada orang-orang yang berada dalam lingkungan Fakultas Keperawatan	5,06	0,84
2	Saya merasa bahwa kehidupan selama berkuliah di Fakultas Keperawatan sangat bermanfaat	4,93	0,99
3	Saya tidak memiliki arti dan tujuan hidup selama berkuliah di Fakultas Keperawatan*	4,76	1,06
4	Saya tidak memiliki kenangan bahagia semenjak saya berkuliah di Fakultas Keperawatan*	4,75	1,16
5	Kehidupan saya selama berkuliah di Fakultas Keperawatan baik	4,71	0,91
6	Saya merasa bahwa lingkungan di Fakultas Keperawatan bukan merupakan tempat yang baik*	4,69	1,24
7	Selama berkuliah di Fakultas Keperawatan saya sering tertawa	4,58	1,01
8	Saya tidak dapat bersenang-senang dengan orang-orang yang berada dalam lingkungan Fakultas Keperawatan*	4,56	1,15
9	Banyak hal lucu yang saya temui di lingkungan Fakultas Keperawatan	4,54	1,1
10	Saya merasa memiliki pengaruh yang baik kepada orang-orang yang berada dalam lingkungan Fakultas Keperawatan	4,51	1,04
11	Saya selalu memberi keceriaan kepada orang-orang yang	4,50	1,00

No	Butir Pernyataan	Nilai Rata-Rata	Standar Deviasi
12	berada dalam lingkungan Fakultas Keperawatan Saya merasa memiliki banyak energi selama berkuliah di Fakultas Keperawatan	4,48	1,03
13	Saya menemukan kebahagiaan dalam beberapa hal selama berkuliah di Fakultas Keperawatan	4,48	0,92
14	Sebagai mahasiswa keperawatan, saya tidak terlalu optimis dengan masa depan saya*	4,48	1,21
15	Selama berkuliah di Fakultas Keperawatan saya sering merasa tidak sehat*	4,47	1,15
16	Saya selalu ikut serta dan terlibat dalam berbagai kegiatan di Fakultas Keperawatan	4,44	1,16
17	Saya merasa puas dengan kehidupan yang saya jalani selama berkuliah di Fakultas Keperawatan	4,44	0,99
18	Selama berkuliah di Fakultas Keperawatan saya memiliki kesiapan mental	4,37	1,01
19	Saya sangat tertarik dengan orang-orang yang berada dalam lingkungan Fakultas Keperawatan	4,35	1,24
20	Selama berkuliah di Fakultas Keperawatan saya sering merasa gembira dan sangat puas	4,28	1,06
21	Selama berkuliah di Fakultas Keperawatan saya merasa sangat bahagia	4,26	1,00
22	Saya merasa tidak senang dengan keadaan saya saat berkuliah di Fakultas Keperawatan*	4,21	1,34
23	Saya merasa tidak mampu mengendalikan kehidupan saya selama berkuliah di Fakultas Keperawatan*	4,08	1,18
24	Saya tidak merasa bahwa diri saya menarik*	4,05	1,28
25	Selama berkuliah di Fakultas Keperawatan saya merasa bisa melakukan apa saja	4,00	1,24
26	Selama berkuliah di Fakultas Keperawatan saya tidak merasa mudah dalam mengambil keputusan*	3,97	1,20
27	Saya dapat memenuhi semua yang saya inginkan selama berkuliah di Fakultas Keperawatan	3,90	1,09
28	Selama berkuliah di Fakultas Keperawatan saya merasa bahwa ada pemisah di antara hal yang ingin saya lakukan dan yang telah saya lakukan*	3,50	1,20
29	Selama berkuliah di Fakultas Keperawatan, pada saat saya bangun tidur, saya tidak pernah merasa cukup beristirahat*	3,42	1,38

\*) Kalimat negatif

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh, sebagian besar responden pada penelitian ini didominasi oleh perempuan. Hal ini serupa dengan temuan penelitian tentang kebahagiaan yang dilakukan oleh Jun dan Jo (2016) pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Katolik Pusan, dimana

sebagian besar responden didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 261 orang (89,60%) dan juga temuan penelitian yang dilakukan oleh Petchkong dan Choolert (2017) pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Boromarajonani Thailand, dimana mayoritas responden pada



penelitian tersebut merupakan perempuan dengan jumlah 339 orang (93,90%).

Berdasarkan angkatan, mayoritas responden yang mengisi kuesioner merupakan angkatan 2016 karena jumlah populasi terbanyak berada pada angkatan 2016 yaitu sebanyak 308 orang. Sedangkan jika berdasarkan lokasi kampus Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, diperoleh data bahwa mayoritas responden berasal dari kampus Jatinangor hal ini pun disebabkan karena jumlah populasi mahasiswa di kampus Jatinangor merupakan jumlah terbanyak yaitu 542 orang dan juga karena kampus Jatinangor merupakan kampus utama dari Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran.

#### **Gambaran Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa aktif angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Jatinangor, Garut dan Pangandaran yang berjumlah 283 responden, didapatkan hasil bahwa gambaran kebahagiaan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran cenderung bahagia. Hasil tersebut sama dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Jun dan Jo (2016) pada mahasiswa keperawatan di Universitas Katolik Pusan dengan hasil rata-rata skor kebahagiaan 4,25 dari kemungkinan enam poin. Skor 4 sampai 5 sudah berada di atas rata-rata dan mengindikasikan bahwa mahasiswa tersebut bahagia.

Kecenderungan kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran secara keseluruhan kemungkinan dapat terjadi karena mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat, persepsi yang baik terhadap status kesehatan fisik, memilih

fakultas keperawatan karena kemauan sendiri, perasaan bersyukur, dan perasaan puas terhadap fakultas keperawatan (Jun & Jo, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Petchkong dan Choolert (2017), proses pembelajaran dapat memengaruhi kebahagiaan mahasiswa fakultas keperawatan. Faktor-faktor dalam proses pembelajaran tersebut diantaranya kurikulum serta motivasi belajar, sistem pengajaran yang efektif dari dosen, dukungan belajar, kemudahan dalam mencari pusat dukungan dan kegiatan-kegiatan pengembangan mahasiswa, strategi pengajaran untuk pemecahan masalah, dan kesesuaian jadwal pembelajaran dengan mata kuliah yang ada.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Harijanto (2017) didapatkan hasil bahwa terdapat korelasi positif antara dukungan sosial dari orang terdekat dengan kebahagiaan. Mahasiswa yang mendapat dukungan sosial dari orang terdekatnya menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa yang berada dalam lingkungan yang tidak saling mendukung (Kahn & Garrison, 2009; King, Vidourek, Merianos, & Singh, 2014). Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari rekan-rekan di lingkungan perguruan tinggi akan memiliki sikap positif yang lebih tinggi, cenderung merasa lebih bahagia, dan memiliki komitmen yang lebih tinggi untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan sosial (Chao, 2011).

Persepsi seorang mahasiswa terhadap kesehatan fisik mereka dapat memengaruhi kebahagiaan seorang mahasiswa secara signifikan, dimana apabila mahasiswa beranggapan bahwa kesehatan fisik mereka dalam keadaan baik maka mereka akan

menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak (Jun & Jo, 2016). Penelitian lain terkait dengan hubungan kesehatan fisik dengan kebahagiaan yang dilakukan oleh Gatab dan Pirhayti (2012), didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan fisik dengan kebahagiaan, dimana kebahagiaan seorang mahasiswa akan meningkat apabila mahasiswa tersebut secara rutin melakukan olahraga.

Mahasiswa keperawatan yang memilih program studi keperawatan berdasarkan kemauan sendiri secara signifikan menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa keperawatan yang memilih program studi karena jaminan pekerjaan maupun rekomendasi dari orang lain seperti keluarga, teman, atau guru (Jun & Jo, 2016). Hal ini disebabkan karena seorang mahasiswa yang memilih program studi keperawatan bukan karena kemauan sendiri cenderung mengalami ambivalensi terkait masa depan mereka.

Perasaan bersyukur juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kebahagiaan (Seligman, 2002). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jun dan Jo (2016), dimana seorang mahasiswa yang selalu merasa bersyukur atas apapun yang dialami atau dimilikinya cenderung menunjukkan kebahagiaan yang tinggi. Hal ini disebabkan karena kebahagiaan seseorang tidak bergantung pada kehidupan itu sendiri akan tetapi pada kepercayaan dan cara pandang yang berkaitan dengan kehidupan, sikap positif seperti selalu merasa bersyukur atas apa yang dialami ataupun dimiliki dapat meningkatkan kebahagiaan dengan cara meningkatkan kepuasan diri dan lingkungan.

Terkait dengan kepuasan terhadap program studi keperawatan, mahasiswa yang

memiliki tingkat kepuasan yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan yang rendah. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan yang rendah, cenderung kehilangan minat belajar, mudah terisolasi, dan membuat mereka kurang tertarik dalam menjalani perkuliahan (Jun & Jo, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kulkarni dan Sanjeev (2019) didapatkan hasil bahwa terdapat keterkaitan antara kebahagiaan dengan hobi, dimana seseorang yang memiliki hobi seperti berolahraga, membaca, mendengarkan musik, dan lain-lain cenderung lebih bahagia dibandingkan dengan tidak memiliki hobi.

Secara khusus, kebahagiaan menjadi hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran serta pengembangan mahasiswa keperawatan yang nantinya akan menjadi seorang perawat di masa depan, karena seseorang yang bahagia cenderung lebih bersedia untuk membantu orang lain. Mahasiswa keperawatan yang menjalani kehidupannya selama di perguruan tinggi dengan bahagia cenderung mampu berkembang dengan lebih baik, lebih produktif, dan lebih sukses dalam studi akademik maupun klinis (Ratanasiripong & Wang, 2011). Dampak lain yang dapat dirasakan jika mahasiswa bahagia adalah mahasiswa akan lebih mudah dan cepat mengingat materi yang diajarkan serta materi yang diajarkan akan jauh lebih lama tersimpan dalam ingatan (Kuha, 2009 dalam Petchkong dan Choolert, 2017). Ketika seorang mahasiswa merasa bahagia selama menjalani masa studi, mereka cenderung berhasil dalam semua aspek pendidikan dan akan lebih bahagia dalam melakukan pekerjaan setelah mereka lulus (Hoggard, 2005 dalam Alavi, 2007).

Mahasiswa keperawatan nantinya akan menjadi seorang perawat. Perawat seharusnya memiliki kebahagiaan, karena perawat yang bahagia lebih banyak memberikan kontribusi dalam profesi mereka serta akan memberikan perawatan yang berkualitas tinggi untuk klien mereka (Ratanasiripong & Wang, 2011). Selain itu, kebahagiaan sangat berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, ini merupakan hal yang sangat penting bagi penyedia layanan kesehatan untuk merawat kesehatan pasien (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Kerfoot (2012) didapatkan hasil bahwa kebahagiaan pada seorang perawat merupakan hal yang sangat penting karena hal tersebut dapat memengaruhi kemampuan perawat dalam memberikan asuhan kepada pasien. Seorang perawat memiliki tanggung jawab untuk merawat pasien yang sakit, terluka, trauma, dan lemah secara holistik, jika mereka tidak bahagia, hal ini akan berdampak pada asuhan keperawatan yang diberikan menjadi kurang maksimal atau terdapat kesalahan ketika melakukan pemberian asuhan keperawatan.

#### **Gambaran Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran berdasarkan Angkatan**

Berdasarkan hasil penelitian, angkatan 2016 memiliki nilai rata-rata terendah dan angkatan 2019 memiliki nilai rata-rata tertinggi dibandingkan dengan angkatan lainnya. Hasil tersebut sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Kulkarni dan Sanjeev (2019) pada mahasiswa kedokteran di Universitas Kedokteran Swasta Maharashtra India dimana semakin tinggi tingkatan akademik (angkatan) seseorang, maka tingkat kebahagiaan pun akan semakin menurun. Hal ini disebabkan karena semakin tinggi tingkatan akademik (angkatan), maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan (Smith & Yang, 2017). Berdasarkan

konsep umum, stres dapat menghambat kebahagiaan seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Schiffrin and Nelson (2010) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan terbalik antara stres dan kebahagiaan, dimana seseorang yang merasakan tingkat stres yang lebih tinggi, akan merasakan tingkat kebahagiaan yang lebih rendah dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat stres yang rendah.

Tingkat stres yang semakin meningkat pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan karena tenaga pendidik atau dosen memiliki harapan yang cenderung meningkat dari tahun ke tahun, dimana mereka beranggapan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih terampil dan memiliki pengetahuan yang lebih banyak dibandingkan mahasiswa baru. Ketidakmampuan dalam memenuhi harapan dari tenaga pendidik ini cenderung membuat mahasiswa stres. Alasan lain yang mungkin terjadi adalah peningkatan beban akademik yang terus dirasakan dari tahun ke tahun (Devkota & Shrestha, 2018).

#### **Gambaran Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran berdasarkan wilayah kampus**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, wilayah Jatinangor memiliki nilai rata-rata tertinggi dan wilayah Pangandaran memiliki nilai rata-rata terendah dibandingkan dengan wilayah kampus lainnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jun dan Jo (2016), kepuasan mahasiswa terhadap program studi keperawatan secara signifikan berdampak pada kebahagiaan mahasiswa tersebut, dimana mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan yang rendah. Kepuasan pada mahasiswa keperawatan

tersebut dibagi ke dalam 6 topik besar, salah satunya adalah kepuasan terhadap situasi lingkungan pembelajaran di fakultas (Hakim, 2014).

Perbedaan nilai rata-rata kebahagiaan pada masing-masing wilayah bisa jadi disebabkan karena perbedaan tingkat kepuasan terhadap situasi lingkungan pembelajaran di fakultas. Wilayah Jatinangor memiliki nilai rata-rata tertinggi dibandingkan wilayah Pangandaran maupun Garut, hal ini bisa jadi disebabkan karena kampus Jatinangor merupakan kampus utama dimana fasilitas yang diberikan cenderung lebih lengkap dibandingkan Garut maupun Pangandaran. Namun hal tersebut perlu dibuktikan lebih lanjut dengan penelitian mendalam yang membahas mengenai perbedaan tingkat kepuasan terhadap situasi lingkungan pembelajaran fakultas di wilayah kampus Jatinangor, Pangandaran, dan Garut serta analisis hubungan antara kebahagiaan dengan kepuasan terhadap situasi lingkungan pembelajaran fakultas. Hal ini sangat diperlukan untuk membuktikan ada faktor tertentu yang mengakibatkan munculnya perbedaan nilai rata-rata kebahagiaan pada mahasiswa fakultas keperawatan di wilayah kampus Jatinangor, Pangandaran, dan Garut.

### **SIMPULAN**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran program sarjana angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019 di wilayah kampus Jatinangor, Garut dan Pangandaran. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 283 responden, didapatkan hasil bahwa secara keseluruhan gambaran kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran cenderung bahagia hal ini disebabkan karena nilai rata-rata kebahagiaan mahasiswa telah melampaui nilai titik tengah.

Jika dilihat berdasarkan angkatan, secara keseluruhan kebahagiaan masing-masing angkatan cenderung bahagia, akan tetapi jika dibandingkan berdasarkan nilai rata-rata, angkatan 2016 memiliki nilai rata-rata terendah dan angkatan 2019 memiliki nilai rata-rata tertinggi dibandingkan dengan angkatan lainnya. Jika dilihat berdasarkan masing-masing wilayah, secara keseluruhan pun kebahagiaan masing-masing wilayah cenderung tinggi, akan tetapi jika dibandingkan berdasarkan nilai rata-rata, wilayah Jatinangor memiliki nilai rata-rata tertinggi dan wilayah Pangandaran memiliki nilai rata-rata terendah dibandingkan dengan wilayah kampus lainnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alavi, H. R. (2007). Correlatives of happiness in the university students of iran (a religious approach). *Journal of Religion and Health*, 46(4), 480–499. <https://doi.org/10.1007/s10943-007-9115-4>
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness* (2nd ed). New York: Routledge.
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in Stress Level between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung. *Jurnal Majority*, 4, 50–56.
- Boot, C. R. L., Donders, N. C. G. M., Vonk, P., & Meijman, F. J. (2009). Development of a student health questionnaire: The necessity of a symbiosis of science and practice. *Global Health Promotion*, 16(3), 35–44. <https://doi.org/10.1177/1757975909339763>
- Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Berntson, G. G. (1999). The affect

- system has parallel and integrative processing components: Form follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 839–855. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.839>
- Cha, S. K., & Lee, E. M. (2014). Comparison of Stress, Depression and Suicidal Ideation between Nursing Students and Students of Other Majors. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 20(4), 650–658.
- Chao, R. (2011). Managing stress and maintaining well-being: Social support, problem-focused coping, and avoidant coping. *Journal of Counseling and Development*, 89(3), 338–348. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00098.x>
- Chen, C. J., Chen, Y. C., Sung, H. C., Hsieh, T.-C., Lee, M. S., & Chang, C.-Y. (2015). The prevalence and related factors of depressive symptoms among junior college nursing students: a cross-sectional study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22, 590–598. <https://doi.org/10.1111/jpm.12252>
- Devkota, R., & Shrestha, S. (2018). Stress among Bachelor Level Nursing Students. *Nepal Medical College Journal*, 20(1–3), 33–40.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective Well Being (Happiness). Retrieved November 12, 2019, from <http://www.texcpe.com/cpe/PDF/cahappiness.pdf>
- Field, T., Diego, M., & Sanders, C. (2001). Adolescent depression and risk factors. *Adolescence*, 36(143), 491–498.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress and Coping*, 21(1), 3–14. <https://doi.org/10.1080/10615800701740457>
- Garcia-Izquierdo, A. L., Ramos-Villagrasa, P. J., & Izquierdo, M. G. (2009). Los Big Five y el Efecto Moderador de la Resistencia en el Agotamiento Emocional [Big Five Factors and Resiliency Moderator Effect on Emotional Exhaustion]. *Revista de Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 25(2), 135–147. <https://doi.org/10.4321/s1576-59622009000200004>
- Gatab, T. A., & Pirhayti, S. (2012). The Effect of the Selected Exercise on Male Students' Happiness and Mental Health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2702–2705. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.550>
- Gibbons, C. (2010). Stress , coping and burn-out in nursing students. *International Journal of Nursing Studies*, 47(10), 1299–1309. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.02.015>
- Hakim, A. (2014). Nursing students' satisfaction about their field of study. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 2(2), 82–87. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25512925> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4235554>
- Harijanto, J. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 89–93.

- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Jun, W. H., & Jo, M. J. (2016). Factor affecting happiness among nursing students in South Korea. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 23, 419–426. <https://doi.org/10.1111/jpm.12330>
- Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Emotional Self-Disclosure and Emotional Avoidance: Relations With Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 56(4), 573–584. <https://doi.org/10.1037/a0016574>
- Kerfoot, K. M. (2012). The Pursuit of Happiness, Science, And Effective Staffing: The Leader's Challenge. *Nursing Economics*, 30(5), 305–306.
- King, K., Vidourek, R., Merianos, A., & Singh, M. (2014). A Study of Stress, Social Support, and Perceived Happiness among College Students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 132–144. Retrieved from <https://www.journalofhappiness.net/frontend/articles/pdf/v02i02/4.pdf>
- Kulkarni, S., & Sanjeev, C. (2019). Happiness level among medical students of a medical college. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 6(7), 3024. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20192846>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Mehrdadi, A., Sadeghian, S., Direkvand-Moghadam, A., & Hashemian, A. (2016). Factors affecting happiness: A cross-sectional study in the Iranian youth. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10(5), VC01–VC03. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/17970.7729>
- Nam, M. H., & Kwon, Y. C. (2013). Factors Influencing Happiness Index of Hospital Nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 19(3), 329–339.
- Petchkong, J., & Choolert, P. (2017). Factor of Happiness Learning among Thai Nursing Student. *Anpor Annual Conference*.
- Ratanasiripong, P., Ratanasiripong, N., & Kathalae, D. (2012). Biofeedback Intervention for Stress and Anxiety among Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *ISRN Nursing*. <https://doi.org/10.5402/2012/827972>
- Ratanasiripong, P., & Wang, C. C. D. C. (2011). Psychological well-being of Thai nursing students. *Nurse Education Today*, 31(4), 412–416. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2010.08.002>
- Schiffirin, H. H., & Nelson, Æ. S. K. (2010). Stressed and Happy? Investigating the Relationship Between Happiness and Perceived Stress. *J Happiness Stud*, 11, 33–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9104-7>
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M.

- (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shaban, I. A., Khater, W. A., & Akhuzahaheya, L. M. (2012). Nurse Education in Practice Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training: A Jordanian perspective. *Nurse Education in Practice*, 12(4), 204–209. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2012.01.005>
- Smith, G. D., & Yang, F. (2017). Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 49, 90–95. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.10.004>
- Stephoe, A., Dockray, S., & Wardle, J. (2009). Positive Affect and Psychobiological Processes Relevant to Health. *J Pers*, 77(46), 1747–1776. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00599.x>.
- Tabbodi, M., Rahgozar, H., & Abadi, M. M. M. (2015). The Relationship between Happiness and Academic Achievements. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(1), 241–246. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v5i1.131>
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in positive psychology. *American Psychologist*, 55, 89–98. <https://doi.org/10.1037/0003-066X>
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>

