



## Vitalitas Subjektif dan Orientasi Masa Depan terhadap Kebahagiaan

Ayunda Ramadhani<sup>1</sup>, Linda Aprida<sup>2</sup>, Marisa Harlin<sup>3</sup>,  
Muhammad Fadhlurohman<sup>4</sup>, Muhammad Ali Adriansyah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

<sup>1</sup>Email: [ayundazivanna@gmail.com](mailto:ayundazivanna@gmail.com)

<sup>2</sup>Email: [yelindaaa@gmail.com](mailto:yelindaaa@gmail.com)

<sup>3</sup>Email: [gum2258@gmail.com](mailto:gum2258@gmail.com)

<sup>4</sup>Email: [mfadhlurohman@gmail.com](mailto:mfadhlurohman@gmail.com)

<sup>5</sup>Email: [ali.adriansya@fisip.unmul.ac.id](mailto:ali.adriansya@fisip.unmul.ac.id)

### Article Info

#### Article history:

Received October 10, 2020

Revised October 20, 2020

Accepted November 20, 2020

#### Keywords:

Future orientation

Happiness

Subjective vitality

### ABSTRACT

*This study aims to determine the influence of subjective vitality, and future orientation of happiness of Students Faculty of Pharmacy, Mulawarman University. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study are 121 members of Students Faculty of Pharmacy Mulawarman University selected by using simple random sampling technique. Data collection methods used are scale of subjective vitality, the scale of future orientation and the scale of happiness. The collected data were analyzed by SPSS 25.0 for windows program. The results of this study indicate that there is a significant influence between subjective vitality and future orientation over happiness ( $F = 21.593$ ;  $p = 0.000$ ;  $R^2 = 26.8\%$ ). There is a positive and significant influence between subjective vitality on happiness ( $\beta = 0.360$ ;  $t = 3.776$ ;  $p = 0.000$ ). There is a positive and significant influence between future orientation on happiness ( $\beta = 0.220$ ;  $t = 2.306$ ;  $p = 0.023$ ).*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh vitalitas subjektif, dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 121 anggota mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman yang dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala vitalitas subjektif, orientasi masa depan, dan kebahagiaan. Data yang terkumpul dianalisis dengan program SPSS 25.0 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara vitalitas subjektif dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan ( $F = 21.593$ ;  $p = 0.000$ ;  $R^2 = 26.8\%$ ). Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara vitalitas subjektif terhadap kebahagiaan ( $\beta = 0.360$ ;  $t = 3.776$ ;  $p = 0.000$ ). Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara orientasi masa depan terhadap kebahagiaan ( $\beta = 0.220$ ;  $t = 2.306$ ;  $p = 0.023$ ).

### Kata kunci

Kebahagiaan  
Orientasi masa depan  
Vitalitas subjektif

## PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah lembaga pendidikan formal yang ditempuh ketika telah menyelesaikan jenjang pendidikan menengah umum seperti SMA dan sederajat, jenis perguruan tinggi di Indonesia dapat berupa sekolah tinggi, politeknik, akademi, universitas dan institut. Mahasiswa ialah kelompok masyarakat yang memiliki rentang usia yaitu sekitar 18-30 tahun dengan memperoleh status terkait perguruan tinggi. Winarno (2012) berpendapat mahasiswa memiliki peran penting yaitu sebagai agen perubahan sosial yang tertera pada tridharma perguruan tinggi (peneliti, pengabdian masyarakat, dan pendidikan).

Sebagai jenjang yang harus dilewati sebelum menjalani karir profesional, mahasiswa akan mengalami beragam hambatan atau kesulitan dalam merencanakan, melaksanakan, dan memaksimalkan peranannya sebagai mahasiswa (Rusmana dan Agustiningasih, 2017). Pada masanya, mahasiswa akan menghadapi dunia baru beserta permasalahan yang akan datang. Mahasiswa seringkali dianggap sebagai individu yang mampu menentukan masa depannya sendiri karena kemampuan mereka dalam mengetahui keterampilan dan tanggung jawab yang harus dipikulnya. Tantangan yang dihadapinya dapat menjadi sumber stress bagi mahasiswa sehingga dapat berdampak pada kebahagiaan mahasiswa tersebut (Kurniawan, 2016).

Kebahagiaan merupakan sebuah perasaan di dalam diri seseorang. Kebahagiaan dapat berbentuk emosi, situasi, dan kegiatan yang positif, serta hal penting yang turut mengindikasikan kualitas hidup seseorang (Hapsari, 2015). Kebahagiaan merupakan hal bernilai yang semestinya terdapat dalam diri setiap individu, tak terkecuali mahasiswa. Banyaknya beban tugas dapat menyebabkan mahasiswa menjadi stres,

sehingga akan mengurangi tingkat kebahagiaan. Sesuai dengan hasil survei yang diteliti oleh *Center for Public Mental Health* (2014) tampak bahwa 4% dari 221 mahasiswa mengalami kejenuhan yang tinggi, 12% dari 217 mahasiswa mengalami kecemasan yang relatif tinggi dan 40% dari 194 mahasiswa menunjukkan tanda-tanda depresi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang diteliti oleh Livana, Mubin, dan Basthomi (2020) yang berpendapat bahwa tugas pembelajaran merupakan penyebab terjadinya stress pada mahasiswa sehingga mahasiswa merasa kurang bahagia.

Untuk mengartikan kebahagiaan, banyak ahli tidak sekedar mempelajari perasaan atau emosi maupun afek positif dan baik saja, akan tetapi mereka tentunya juga mencoba mempelajari kepuasan hidup dan sebuah makna (Crabtree, 2012). Apabila mahasiswa memiliki afek positif maka hal tersebut akan membuatnya bersemangat, aktif, menunjukkan suasana hati dan emosi yang menyenangkan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa vitalitas subjektif terkait erat dengan indeks penyesuaian psikologis seperti afek positif, harga diri, kepuasan hidup, aktualisasi diri, dan motivasi intrinsik (Balaguer, Castillo, Duda, dan Garcia, 2011). Sehingga untuk memunculkan kebahagiaan dalam diri mahasiswa, mahasiswa harus memperoleh vitalitas subjektif.

Vitalitas subjektif merupakan pengalaman individu yang merasakan gejolak semangat dari dalam dirinya dan dilakukan secara sadar tanpa paksaan. (Akin, 2015). Demikian pula, mahasiswa yang memperoleh vitalitas subjektif dapat dengan mudah mengendalikan dirinya untuk dapat mengatur emosi negatif dan memunculkan emosi positif. mahasiswa dengan vitalitas subjektif yang lebih tinggi tampaknya memiliki lebih sedikit emosi negatif dan memiliki pikiran yang lebih positif serta mampu melihat diri mereka

dalam masa depan yang lebih menyenangkan, dan merasa lebih banyak kontrol pribadi (Balaguer, Castillo, Duda, dan Garcia, 2011).

Selain vitalitas subjektif, yang dapat meningkatkan kebahagiaan mahasiswa adalah orientasi masa depan. Orientasi dimasa depan artinya bagaimana seorang individu menggambarkan dirinya pada masa yang akan datang (Ahmad, 2012). Adanya orientasi pada masa depan juga menjadi salah yang memengaruhi suatu kebahagiaan (Wardhana, 2017). Hal ini sejalan dengan aspek yang terdapat pada kebahagiaan menurut Anggoro dan Widhiarso (2010) yaitu adanya pencapaian pribadi, seperti cita-cita dan kepuasan kehidupan saat ini, untuk memperoleh itu semua, mahasiswa harus memiliki motivasi yang kuat dalam dirinya. Hal ini sejalan dengan aspek dari orientasi masa depan yang meliputi motivasi, perencanaan dalam menentukan langkah-langkah serta evaluasi taraf keyakinan dan harapan mahasiswa bahwa tujuan di masa yang akan datang dapat tercapai (Afifah, 2011).

Para peneliti berhasil membuktikan bahwa orientasi terhadap masa depan mampu memengaruhi perkembangan pemikiran individu mengenai kedepannya mengenai bidang tertentu yang diinginkan dan individu dengan bidang yang dikuasai dapat lebih mudah melihat bagaimana mereka untuk dapat mencapai tujuan di masa depan yang jauh (Hilpert, dkk., 2012). Hal tersebut berdasarkan bahwa mahasiswa yang memiliki orientasi pada masa depan akan berusaha mengoptimalkan keterampilan atau mengembangkan pengetahuannya dalam perkuliahan agar dapat mencapai tujuan mereka dimasa yang akan datang.

Munculnya kebahagiaan pada mahasiswa didorong karena mahasiswa memperoleh tingkat vitalitas subjektif yang tinggi, sehingga memunculkan perasaan yang positif, suasana hati yang

menyenangkan atau biasa disebut dengan afek positif, serta orientasi masa depan juga dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan motivasinya dalam pencapaian yang diinginkan setelah menjalankan perkuliahannya. Ketika hal tersebut tercapai maka memunculkan perasaan yang menyenangkan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh vitalitas subjektif dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Pada penelitian ini hipotesis pertama, terdapat pengaruh antara vitalitas subjektif dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan. Kedua, terdapat pengaruh vitalitas subjektif terhadap kebahagiaan. Ketiga, terdapat pengaruh orientasi masa depan terhadap kebahagiaan.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan pada penelitian ini yaitu statistik deksriptif dan inferensial. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu vitalitas subjektif dan orientasi masa depan serta variabel terikat yaitu kebahagiaan. Analisis data yang dilakukan dalam pengolahan data penelitian yaitu dengan menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan program komputer SPSS versi 25.0 for Windows.

## **Subjek Penelitian**

Subjek dalam peneliti ini menggunakan metode penentuan sampel yaitu *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2014) pengertian *simple random sampling* yaitu teknik penentuan anggota sampel yang dilakukan secara acak dan terdapat peluang atau kesempatan yang diberikan kepada anggota sampel untuk menjadi anggota sampel penelitian. Jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 121

mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman.

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu instrumen atau alat pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas skala kebahagiaan, vitalitas subjektif dan orientasi masa depan. Penelitian dilakukan menggunakan skala tipe likert. Skala likert digunakan sebagai persepsi dan pendapat seseorang, mengukur sikap atau sekelompok individu mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2012). Skala yang tersusun dalam bentuk likert dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* serta memiliki lima alternatif jawaban yang terdiri atas, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Proses pengolahan data dimulai dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap skala-skala variabel penelitian. Untuk skala kebahagiaan terdapat tiga aitem yang gugur dari 26 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.742. Skala vitalitas subjektif tidak terdapat aitem yang gugur dari 16 butir aitem yang ada dengan nilai reliabilitas sebesar 0.729. Kemudian skala orientasi masa depan terdapat satu aitem yang gugur dari 24 aitem dengan nilai

reliabilitas sebesar 0.889.

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian yaitu dengan menggunakan analisis regresi berganda dalam mengetahui seberapa besar pengaruh dan kemampuan prediksi kedua variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis regresi digunakan untuk mempelajari cara bagaimana variabel-variabel yang terdiri atas dua atau lebih saling berkaitan, kaitan yang diperoleh secara umum diakui dalam bentuk persamaan matematik yang menyatakan hubungan fungsional antar variabel-variabel. Keseluruhan teknik analisa data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 25.0 *for Windows*. Sebelum dilakukannya uji analisis hipotesis terlebih dahulu akan diadakan uji asumsi.

### HASIL PENELITIAN

Pada hasil uji deskriptif, deskriptif data digunakan dalam menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. *Mean* empirik dan *mean* hipotetik didapatkan dari respon anggota sampel penelitian melalui tiga skala penelitian yaitu skala kebahagiaan, vitalitas subjektif dan orientasi masa depan.

Tabel 1. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Status
Kebahagiaan	76.35	69	Tinggi
Vitalitas Subjektif	59.23	48	Tinggi
Orientasi Masa Depan	89.83	69	Tinggi

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diperoleh gambaran sebaran data secara umum pada subjek penelitian mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Berdasarkan hasil pengukuran dilakukan melalui skala kebahagiaan yang telah terisi didapatkan *mean* empirik 76.35 lebih tinggi dari *mean* hipotetik 69 dengan kategori

tinggi. Kemudian berdasarkan hasil pengukuran melalui skala vitalitas subjektif yang telah terisi didapatkan *mean* empirik 59.23 lebih tinggi dari *mean* hipotetik 48 dengan kategori tinggi. Serta berdasarkan hasil pengukuran melalui skala orientasi masa depan yang telah terisi didapatkan

mean empirik 89.83 lebih tinggi dari mean hipotetik 69 dengan kategori tinggi.

Sebelum melakukan uji analisis hipotesis, maka terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji asumsi dapat dilihat sebagai berikut:

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui penyimpangan frekuensi

observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji Normalitas data dapat dilakukan dengan membandingkan probabilitas nilai Kolmogorov-Smirnov dengan sebesar 0.05 (5%). Kaidah yang digunakan dalam uji normalitas adalah jika  $p > 0.05$  maka sebarannya normal, sebaliknya jika  $p < 0.05$  maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2012).

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Z	P	Keterangan
Kebahagiaan	0.055	0.200	Normal
Vitalitas Subjektif	0.068	0.200	Normal
Orientasi Masa Depan	0.068	0.200	Normal

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap variabel kebahagiaan menghasilkan nilai Z sebesar 0.055 dan nilai p sebesar 0.200 ( $p > 0.05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir kebahagiaan dinyatakan normal. Selanjutnya terhadap variabel vitalitas subjektif menghasilkan nilai Z sebesar 0.068 dan nilai p sebesar 0.200 ( $p > 0.05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir vitalitas subjektif dinyatakan normal. Kemudian terhadap data variabel orientasi masa depan menghasilkan nilai Z sebesar 0.068 dan nilai p sebesar 0.200 ( $p > 0.05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah

menunjukkan sebaran butir-butir orientasi masa depan dinyatakan normal.

#### 2. Uji Linieritas

Uji asumsi linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Linearitas merupakan kondisi di mana keterkaitan antara variabel terikat dengan variabel bebas bersifat linear (garis lurus) dalam range variabel independen tertentu (Santoso, 2012). Adapun kaidah yang digunakan yaitu apabila nilai *deviant from linearity*  $p > 0.05$  dan nilai F hitung  $< F$  tabel pada taraf signifikansi 5% atau 0.05, maka hubungan dinyatakan linear (Sudarmanto, 2013).

**Tabel 3. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	F-Hit	F-Tab	P	Ket.
Kebahagiaan– Vitalitas Subjektif	1.296	3.070	0.182	Linear
Kebahagiaan– Orientasi Masa Depan	0.646	3.070	0.933	Linear

Berdasarkan tabel 3, diperoleh bahwa Hasil uji asumsi linearitas antara kebahagiaan dengan vitalitas subjektif menunjukkan nilai *deviant from linearity* F hitung sebesar 1.296  $<$  nilai F tabel sebesar 3.070 yang artinya terdapat pengaruh dan nilai p sebesar 0.182  $>$  0.05 yang berarti pengaruhnya dinyatakan linear. Selanjutnya antara kebahagiaan dengan orientasi masa

depan menunjukkan nilai *deviant from linearity* F hitung sebesar 0.646  $<$  nilai F tabel sebesar 3.070 yang artinya terdapat pengaruh dan nilai p sebesar 0.933  $>$  0.05 yang berarti pengaruhnya dinyatakan linear.

Setelah dilakukan uji asumsi, selanjutnya peneliti melakukan hasil uji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara

vitalitas subjektif, dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Analisis regresi linier berganda adalah teknik analisis yang digunakan. Berdasarkan hasil

pengujian regresi model penuh atas variabel-variabel vitalitas subjektif, dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan secara bersamaan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Analisis Regresi Model Penuh**

Variabel	F-Hit	F-Tab	R <sup>2</sup>	P
Kebahagiaan (Y)				
Vitalitas Subjektif (X <sub>1</sub> )	21.593	3.07	0.268	0.000
Orientasi Masa Depan (X <sub>2</sub> )				

Berdasarkan tabel 4, diperoleh hasil yang memperlihatkan F hitung > F tabel yang berarti bahwa vitalitas subjektif, dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan memiliki pengaruh yang sangat signifikan dengan nilai F = 21.593, R<sup>2</sup> = 0.268, dan p =

0.000. Hal tersebut bermakna bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Selanjutnya dari hasil analisis regresi secara bertahap dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Analisis Regresi Model Penuh**

Variabel	Beta	T-Hit	T-Tab	P
Vitalitas Subjektif (X <sub>1</sub> )	0.360	3.776	1.980	0.000
Kebahagiaan (Y)				
Orientasi Masa Depan (X <sub>2</sub> )	0.220	2.306	1.980	0.023
Kebahagiaan (Y)				

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa t hitung > t tabel yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara vitalitas subjektif terhadap kebahagiaan dengan nilai beta = 0.360, t hitung = 3.776, dan p = 0.000 (p < 0.05). Kemudian pada orientasi masa depan terhadap kebahagiaan menunjukkan t hitung > t tabel yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan dengan nilai beta = 0.220, t hitung = 2.306, dan p = 0.023 (p < 0.05).

## PEMBAHASAN

Hipotesis pertama adalah terdapat pengaruh antara vitalitas subjektif dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan. Hal ini sesuai dengan faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan menurut Rahayu (2016) ialah perbandingan sosial, kebutuhan pokok dan sifat. Pada perbandingan sosial, individu cenderung

membandingkan hidupnya dengan kondisi orang lain. Seperti pada sisi pendapatan, seseorang yang memiliki pendapatan yang tinggi ia akan memiliki kebahagiaan. Tentunya hal ini juga akan memengaruhi pemikiran mahasiswa untuk mendapatkan orientasi masa depan yang baik guna memberikan kebahagiaan terhadap dirinya. Pada kebutuhan pokok, setiap individu berusaha untuk memenuhi kepuasan hidupnya untuk mendapatkan kebahagiaan, kepuasan hidup ini sejalan dengan aspek yang berada pada vitalitas subjektif yaitu adanya kepuasan hidup untuk meningkatkan kebahagiaan.

Kebahagiaan diartikan sebagai ketentraman hidup dan sebuah rasa senang baik lahir dan batin yang didapatkan melalui pemenuhan mencakup kebutuhan dan harapan yang bermanfaat untuk menumbuhkan kemampuan diri. Sesuai dengan kehidupan mahasiswa, apabila

pemenuhan dan harapan yang diinginkan tercapai maka akan menimbulkan kebahagiaan pada dirinya (Rahayu, 2016). Hal ini sesuai dengan kebahagiaan mahasiswa yang timbul karena adanya syukur, vitalitas, lebih banyak optimisme, kepuasan hidup lebih sedikit rasa iri dan depresi.

Kebahagiaan mahasiswa timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan yaitu adanya kepuasan hidup (Fitriyadewi & Suarya 2016). Kepuasan hidup ialah kemampuan individu dalam menikmati seluruh kejadian maupun pengalaman, serta diikuti dengan rasa kebahagiaan. Pengalaman-pengalaman yang dialami oleh mahasiswa akan membuatnya untuk memikirkan orientasi masa depannya, dan menurut mereka orientasi masa depan serta vitalitas subjek pada mahasiswa akan memengaruhi kebahagiaannya. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan Prabowo dan Laksimiwati (2020) bahwa kebahagiaan mahasiswa dikarenakan atas rasa syukur, vitalitas, lebih banyak optimisme, kepuasan hidup serta lebih sedikit rasa iri, dan depresi. Selain itu, pada penelitian tersebut juga dikatakan semakin meningkat vitalitas mahasiswa, artinya semakin meningkat pula rasa kebahagiaan mahasiswa, sebaliknya semakin menurun vitalitas mahasiswa artinya semakin menurun pula rasa kebahagiaannya.

Hipotesis kedua ialah diperoleh pengaruh yang signifikan antara vitalitas subjektif terhadap kebahagiaan pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang diteliti oleh Balaguer, Castillo, Duda, dan Garcia (2011) berpendapat bahwa vitalitas subjektif berkaitan erat dengan indeks penyesuaian psikologis seperti kepuasan hidup, afek positif, aktualisasi diri, harga diri, dan motivasi intrinsik. untuk memunculkan kebahagiaan dalam diri mahasiswa.

Terdapat penelitian lain yang mendukung hal ini yaitu penelitian yang

dilakukan oleh Prabowo (2018) bahwa penelitiannya terhadap anak berkebutuhan khusus memiliki korelasi yang positif antara vitalitas dan kebahagiaan. Pada penelitiannya menunjukkan semakin meningkat vitalitas, maka semakin meningkat pula kebahagiaannya, begitu pun sebaliknya. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Chen, Wu dan Chang (2017) bahwa vitalitas didapatkan berkorelasi dengan tingkat kepuasan hidup.

Sebuah penelitian yang dilakukan Balaguer, Castillo, Duda, dan Garcia (2011) menunjukkan bahwa vitalitas subjektif berkaitan erat dengan indeks penyesuaian psikologis seperti kepuasan hidup, afek positif, aktualisasi diri, harga diri, dan motivasi intrinsik. Sehingga untuk memunculkan kebahagiaan dalam diri mahasiswa.

Hipotesis ketiga yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara orientasi masa depan terhadap kebahagiaan mahasiswa. Hal ini didukung pula oleh faktor jenis kelamin yang mana pada penelitian ini didominasi oleh perempuan atau mahasiswi. Adapun teori yang mendukung dari faktor ini adalah teori dari sebuah penelitian yang diteliti oleh Ratnasari dan Suleeman (2017) yang menjelaskan terdapat ketidaksamaan yaitu antara laki-laki dan perempuan mengenai aspek *expressive suppression*, artinya pengaruh ketidaksadaran mengenai regulasi emosi yang memfokuskan laki-laki untuk meluapkan dan menekan pengalaman emosi dibandingkan dengan perempuan. Perempuan lebih menunjukkan keluasan ketika mengekspresikan emosi mereka. Sedangkan laki-laki menuntut dirinya untuk menutupi emosi mereka.

Menurut Ratnasari dan Suleeman (2017) laki-laki memiliki regulasi emosi yang baik, berbeda dengan perempuan dikarenakan laki-laki cenderung tidak mengekspresikan emosinya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mahani (2020) berpendapat bahwa jenis kelamin

mempunyai keterkaitan yang tidak konsisten terhadap kebahagiaan. Laki-laki dan perempuan memiliki rata-rata tingkat emosi yang tidak berbeda namun, perempuan lebih mudah ketika mengekspresikan perasaannya seperti perasaan bahagia daripada laki-laki, maka dapat diartikan bahwa nyatanya hal ini dapat terjadi oleh mahasiswa pada umumnya. Hal tersebut terjadi dikarenakan setiap individu mempunyai faktor yang berbeda yang membuatnya bisa mendatangkan kebahagiaan untuk dirinya.

Menurut Rahayu (2016) menyatakan bahwa terdapat faktor yang memengaruhi kebahagiaan yaitu sifat. Sifat yang dimaksud adalah karakter dalam individu, seperti kepuasan terhadap masa lalu, bersyukur, memaafkan atau melupakan, optimis terhadap masa depan dan kebahagiaan masa sekarang. Artinya orientasi masa depan dan vitalitas subjektif akan memengaruhi kebahagiaan mahasiswa.

Jika dilihat dari hasil uji deskriptif maka dapat diketahui bahwa gambaran sebaran data subjek penelitian secara umum pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala kebahagiaan yang telah terisi diperoleh *mean* empirik 76.35 lebih tinggi dari *mean* hipotetik 69 dengan kategori tinggi. Hal ini memberikan bukti bahwa subjek penelitian berada pada kategori kebahagiaan yang tinggi. Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara vitalitas subjektif dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman dengan persentase 63.6% persen pada variabel vitalitas subjektif dan 46.3% pada variabel orientasi pada masa depan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara vitalitas subjektif dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman.
2. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara vitalitas subjektif dengan kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman.
3. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara orientasi masa depan dengan kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman.

## SARAN

Saran peneliti bagi mahasiswa, yaitu mampu memahami sumber kebahagiaan pada tiap-tiap kondisi dirinya, diharapkan mampu mempertahankan kebahagiaannya, sehingga dari pengaruh tersebut mahasiswa mampu untuk memotivasi diri dalam menjalani perkuliahan dengan memahami hal-hal penyebab yang memengaruhi kebahagiaan. Mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah, diharapkan mampu belajar untuk menyesuaikan diri dan mencari cara untuk menumbuhkan kebahagiaannya.

Saran bagi peneliti selanjutnya, yang tertarik meneliti mengenai kebahagiaan disarankan untuk mencari variabel lain yang diduga berhubungan dengan kebahagiaan, sehingga dapat menghasilkan referensi yang kaya. Selain itu, dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait kebahagiaan dengan subjek yang berbeda.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah. (2011). Pengaruh dukungan orang tua terhadap orientasi masa depan dalam area pekerjaan pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 132-142.
- Agustiniingsih, D. D., & Rusmana, E. (2017). Bahasa Indonesia untuk mengembangkan kreativitas mahasiswa. *Jurnal Semantik*, 6(2), 11-20.
- Ahmad, R. F. (2012). Orientasi masa depan narapidana remaja. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(1), 13-22.
- Akin, A., & Akin, U. (2015). Friendship quality and subjective happiness: the mediator role of subjective vitality. *Education and Science*, 40(177), 233-242.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., & Garcia M. M. (2011). Associations among perceived motivational climate created by the coach, dispositional orientation, motivational regulations and subjective vitality in young female tennis players. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 133-148.
- Center for Public Mental Health. (2012, 30 April). *Dasar pemikiran*. Diunduh pada 6 Maret 2020, dari <http://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/kesehatan-mental-sekolah/program-kampus-indonesia-sejahtera/dasar-pemikiran/>.
- Chen, L. H., Wu, C. H., & Chang J. H. (2017). Gratitude and athletes' life satisfaction: the moderating role of mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1147-1159.
- Crabtree, S. (2011). *What your employees need to know*. Diunduh pada 16 Januari 2021, dari <http://businessjournal.gallup.com/content/14696/employees-need-know.aspx>.
- Fitriyadewi, L. P. W., & Suarya, L. M. K. S. (2016). Peran interaksi sosial terhadap kepuasan hidup lanjut usia. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 332-341.
- Hilpert, J. C., Husman, J., Stump, G. S., Kim, W., Chung, W. T., & Duggan, M. A. (2012). Examining student's future time perspective: pathways to knowledge building 1. *Japanese Psychological Research*, 54(3), 229-240.
- Kurniawan, R. (2016). Apakah mahasiswa psikologi islam bahagia? gambaran psychological well-being dengan pendekatan pemodelan rasch. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 65-73.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Learning task attributable to students' stress during the pandemic covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Mahani, D. S. (2020). Beban kerja mental dan pendapatan dengan kebahagiaan di tempat kerja pada dosen di universitas jember. *Jurnal IKESMA*, 16(1), 16-25.
- Prabowo, A. (2018). Kebersyukuran dan kepuasan hidup pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 41-51.
- Prabowo, B. R., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1-7.
- Rahayu, T. P. (2016). Determinan kebahagiaan di indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 19(1), 149-170.
- Ratnasari, S., Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Santoso, S. (2012). *Aplikasi spss pada statistik parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sudarmanto, R. G. (2013) *Statistik terapan berbasis komputer dengan program ibm spss statistics 19*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Wardhana, Y. A. (2017). Penyesuaian pernikahan dan orientasi masa depan hubungan romantic pada pasangan menikah beda agama. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(3), 1-11.
- Winarno, A., & Iskandar, D. (2012). Analisis pengaruh faktor-faktor kompetensi, motivasi, dan kesempatan karir terhadap kinerja dosen politeknik telkom Bandung. *Jurnal Manajemen Indonesia*, 12(2), 121-130.