

Gambaran Kebahagiaan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Angraini Nurul Fadila¹, Rezki Hariko²

¹Universitas Negeri Padang

²Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: rezki.hariko.bk.unp@gmail.com

Abstract

Proses penyusunan skripsi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ini sering diiringi oleh tingkat stres yang tinggi, karena mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang ketat. Salah satu faktor yang berpotensi membantu mahasiswa mengatasi stres dengan meningkatkan kebahagiaan. Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kebahagiaan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat memitigasi dampak negatif. Data menunjukkan bahwa kondisi ketidakbahagiaan marak terjadi dikalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran kebahagiaan mahasiswa FIP UNP yang sedang menyusun skripsi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Responden penelitian adalah mahasiswa FIP UNP yang sedang menyusun skripsi semester januari-juni 2023 sebanyak 291 mahasiswa yang dipilih dengan teknik proportional random sampling. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala kebahagiaan mahasiswa yang disusun berpedoman pada model skala likert. Data yang terkumpul diolah menggunakan analisis deskriptif dengan bantuan program Microsoft Excel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kebahagiaan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi. Artinya, mahasiswa FIP UNP yang sedang menyusun skripsi memiliki kondisi kebahagiaan yang baik. Pembahasan fokus pada aspek-aspek kebahagiaan dan implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling.

Keywords: *Happiness Descriptive*

Introduction

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi idealnya memiliki kemampuan atau performa dan resiliensi yang tinggi (Afsari, 2018; Wahyuni, 2018). Dalam upaya menyusun skripsi terkadang mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami hambatan. Salah satu hambatan tersebut adalah kacaunya kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Kekacauan kondisi psikologis tersebut mengakibatkan rendahnya tingkat kebahagiaan mahasiswa tahun akhir. Sehingga dampak dari permasalahan-permasalahan yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menimbulkan gejala-gejala emosi negatif seperti tidak percaya diri tentang judul skripsinya, adanya perasaan pesimis, merasa cemas, takut tidak akan sanggup menyusun skripsinya tepat

*Corresponding author, e-mail: rezki.hariko.bk.unp@gmail.com



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by Author

waktu, gelisah, sedih, murung, mudah lelah dan mudah putus asa, yang kemudian menimbulkan adanya keinginan untuk menunda pengerjaan skripsi, malas berinteraksi dengan teman, menimbulkan stres seperti hilangnya konsentrasi, dan menyebabkan rendahnya afeksi positif yang kemudian akan berdampak pada kebahagiaan (Zuchrufia, 2013; Fadillah, 2013; Puspitaningrum, 2018).

Kebahagiaan adalah kondisi psikologis seseorang yang kondusif (Diener & Chan, 2011). Kebahagiaan dibentuk oleh evaluasi afektif seseorang terhadap kehidupannya yang bersifat subjektif (Putra & Hariko, 2023). Kebahagiaan dimanifestasikan oleh perasaan senang, menikmati, dan puas (Diener & Tay, 2016; Putra & Hariko, 2023). Dalam konteks mahasiswa tahun akhir yang sedang menyusun skripsi, kebahagiaan tersebut adalah kebahagiaan mahasiswa tahun akhir dalam proses menyusun skripsi. Sehingga kebahagiaan berperan penting dalam diri individu karena mampu mengendalikan emosi, stres, dan memiliki tujuan hidup yang jelas (Carr, 2004; Carr, 2013).

Studi tentang kebahagiaan telah diteliti secara luas oleh penelitian lain. Penelitian yang dilakukan oleh Yunus et al., (2021) menemukan 50% dari 1.005 mahasiswa Malaysia yang sedang menyusun tugas akhir (*diploma theses*) berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian Solehah dan Solichah (2021) menemukan sebanyak 88% mahasiswa tahun akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri (UIN) Malang berada pada kategori kebahagiaan rendah hingga sedang. Hasil penelitian Alvionita, Damayanti dan Yulianti (2022) menunjukkan tingkat kebahagiaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada kategori sedang dengan persentase 76%.

Tingkat kebahagiaan yang tinggi ditandai dengan dominasi afek positif yang lebih kuat daripada afek negatif, sedangkan sebaliknya. Tingkat kebahagiaan rendah cenderung memiliki dominasi afek negatif dibandingkan dengan afek positif (Putra & Hariko, 2023; Helliwell et al., 2019). Dalam mengukur tingkat kebahagiaan seseorang, *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) (Diener et al., 2009) dapat digunakan sebagai alat pengukur yang menggambarkan pengalaman positif dan negatif yang dirasakan individu.

Sehubungan dengan itu, maka peran bimbingan dan konseling pada mahasiswa tingkat akhir diperlukan. Menurut Hariko (2016) bimbingan dan konseling merupakan suatu ilmu yang berusaha memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan individu. Salah satu layanan konseling yang dilakukan yaitu dengan layanan konseling bimbingan kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bisa dipergunakan oleh konselor dalam usahanya untuk mengentaskan permasalahan yang dialami oleh pelajar yang dibahas secara berkelompok (Sholihah, Sulian & Mishbahuddin, 2021).

Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan kebahagiaan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Gambaran yang akan dijelaskan dalam artikel ini terkait dengan distribusi frekuensi kebahagiaan, gambaran masing-masing aspek kebahagiaan, dan demografi kebahagiaan mahasiswa tahun akhir yang sedang menyusun skripsi.

Method

Artikel ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Responden penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi FIP UNP yang berjumlah 291 mahasiswa dengan memakai teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala kebahagiaan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan statistic deskriptif dengan bantuan program microsoft excel 10.

Tabel 1. Distribusi dan Presentase Kebahagiaan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi (n=291)

Kategori	Skor interval	f	%
Sangat Tinggi	73-85	17	5,842
Tinggi	59-72	144	49,485
Sedang	45-58	127	43,643
Rendah	31-44	3	1,031
Sangat Rendah	17-30	0	0,000
Jumlah		291	100

Berdasarkan Tabel 1, ditemukan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada tingkat. Kebahagiaan Sangat Tinggi sebanyak 17 mahasiswa dari 291 mahasiswa (5,842%), mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada tingkat kebahagiaan Tinggi sebanyak 144 mahasiswa dari 291 mahasiswa (49,485%), mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada tingkat kebahagiaan Rendah sebanyak 127 mahasiswa dari 291 mahasiswa (43,643%), dan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada tingkat Sangat Rendah sebanyak tidak ada. Jumlah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada kategori Tinggi dan Sedang lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang berada pada kategori rendah, dan Sangat Rendah. Artinya, secara umum kebahagiaan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan UNP dapat dikatakan ideal.

Selanjutnya data kebahagiaan dideskripsikan berdasarkan indikatornya. Deskripsi data kebahagiaan berdasarkan indikatornya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Data menurut Indikator Kebahagiaan

No	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	Max	Min	Total	\bar{x}	% \bar{x}	σ	Ket
1.	Perasaan Senang (5)	25	25	7	5058	17,38	69,52	2,72	S
2.	Perasaan Puas (6)	30	25	10	5185	17,82	59,40	3,17	S
3.	Perasaan Menikmati (6)	30	25	10	5424	18,64	62,13	2,82	T
TOTAL		85	50	27	15667	53,84	63,68	7,75	T

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata nilai kebahagiaan adalah tinggi ($\bar{x}=53,84$) dan nilai persentasenya adalah 63,68%. Skor di atas menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebahagiaan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan UNP tergolong ideal dan dapat dimaknai bahwa rata-rata mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tersebut bahagia.

Results and Discussion

Diener et al., (2009) mengemukakan kebahagiaan adalah pengalaman subjektif yang positif dan terdiri dari perasaan senang, puas, dan damai. Seiring dengan itu menurut White (2006) kebahagiaan dapat diartikan sebagai perasaan subjektif yang dirasakan oleh seseorang ketika merasa senang dan puas dengan keadaan hidupnya. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan bisa dirasakan dalam berbagai kehidupan individu, seperti hubungan sosial, karir, atau pencapaian pribadi, termasuk menyusun skripsi. Sebagai mahasiswa yang menyusun skripsi, *kebahagiaan* bisa dirasakan ketika berhasil menyusun skripsi tersebut dengan hasil yang memuaskan.

Kehidupan yang berjalan dengan baik akan tercapai apabila individu bahagia, namun apabila individu tidak bahagia tentu berdampak negatif terhadap diri dan lingkungan sosial individu termasuk mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Alvionita, 2022). Dampak negatif terhadap kehidupannya berupa kesedihan dalam diri, sulit berkonsentrasi dan senang menyendiri yang akan berpengaruh terhadap orang di sekitarnya. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa dampak tidak bahagia dalam diri seseorang akan berpengaruh terhadap diri individu dan lingkungan sosialnya.

Sehubungan dengan itu, maka peran bimbingan dan konseling pada mahasiswa diperlukan. Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk individu, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir berdasarkan norma-norma yang berlaku (Prayitno & Amti, 2009). Menurut Hariko (2016) bimbingan dan konseling merupakan suatu ilmu yang berusaha memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan individu. Jadi, dapat disimpulkan bahwa konselor berperan meningkatkan kualitas hubungan sosial yang dapat meningkatkan kebahagiaan.

Conclusion

Kebahagiaan adalah penilaian individu yang terdapat dalam dirinya berupa perasaan dan pengalaman positif yang bersifat subjektif. Seseorang dikatakan bahagia apabila memiliki perasaan senang, perasaan puas, dan perasaan menikmati. Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat kebahagiaan tinggi karena berada pada lingkungan sosial yang baik. Namun ada beberapa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang pada indikator perasaan senang dan perasaan puas. Apabila mahasiswa yang sedang Hal ini dikarenakan banyaknya tuntutan dalam proses menyusun skripsi. Hal ini mengakibatkan individu menjadi stres tidak sesuai harapan serta mempengaruhi kondisi psikologisnya. Tingkat kebahagiaan yang rendah ini dapat menurunkan performa menyusun skripsi dan menghambat keefektifan mahasiswa akhir dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sehingga konseling di perguruan tinggi sangat berperan penting untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Konselor di perguruan tinggi memiliki potensi untuk menggunakan pendekatan dan teknik konseling yang sesuai guna meningkatkan kebahagiaan mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi..

References

- Afsari, N. (2018). *Whatsapp Cooperative Learning: Metode Pembelajaran Campuran Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dalam Menulis*.
- Alvionita, F., Damayanti, R., & Yulianti, I. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(2), 185-196.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology*. USA and Canada by Brunner-Routledge.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of kebahagiaan and human strengths*. London: Routledge.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim, P. C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas, D. R. (2009). New Measures of Well-Being: *Flourishing and Positive and Negative Feelings*. *Social Indicators Research*, 39, 247–266.
- Diener, E., & Tay, L. (2016). New frontiers: societal measures of subjective well-being for input to policy. *Handbook of Research Methods and Applications in Kebahagiaan and Quality of Life*, 35–52.
- Fadillah, R. E. A. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo*, 1(3), 148–156.
- Hariko, R. (2016). Ilmu Bimbingan dan Konseling, Nilai dan Kesejahteraan Individu: Studi literatur. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 118-123
- Helliwell, J. F., Huang, H., & Wang, S. (2019). Changing world happiness. *World Kebahagiaan Report*, 11–46.

-
- Prayitno, & Amti, E. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Burnout pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi The*, 4(1), 11.
- Putra, A. H., & Hariko, R. (2023). Studi Deskriptif Kebahagiaan pada Mahasiswa Baru. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 57-62.
- Solehah, H. Y., & Solichah, N. (2021). Pengaruh Altruisme terhadap Kebahagiaan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01).
- Sholihah, A., Sulian, I., & Mishbahuddin, A. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Bermain Peran Terhadap Self Esteem Mahasiswa Semester III Prodi Bimbingan dan Konseling. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 208–218.
- Wahyuni, I. (2018). *Pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi diri pada Guru Sekolah Dasar Swasta di Jakarta Timur* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- White, P. N. (2006). *A Brief History of Happiness*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Yunus, Wan Mohd. W. M. A., Badri, S. K. Z., Panatik, S. A., & Mukhtar, F. (2021). The Unprecedented Movement Control Order (Lockdown) and Factors Associated with the Negative Emotional Symptoms, Happiness, and Work-Life Balance of Malaysian University Students During The Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Frontiers in psychiatry*, 11, 566221.
- Zuchrufia, A. R. (2013). Pengaruh Menonton Film Drama Komedi Korea terhadap Emosi Positif pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan*.