

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian

5.1.1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi. Untuk mengetahui sebaran item normal atau tidak normal perlu dilakukan uji asumsi sehingga dapat diketahui apakah ada hubungan antara variabel tergantung dan variabel bebas pada penelitian. Uji asumsi terdiri dari dua jenis yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antar variabel yang dianalisis.

1. Uji Normalitas

1) Kebahagiaan pada Mahasiswa

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidak suatu persebaran item dari hasil penelitian. Suatu data yang berdistribusi normal bila data tersebut memiliki nilai signifikansi 0,05 atau 5% ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas skala Kebahagiaan Pada Mahasiswa menunjukkan skor K-S-Z sebesar 0,62 dengan nilai p 0,200 ($p > 0,05$) yang berarti distribusi persebaran data pada skala Kebahagiaan pada Mahasiswa berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran D1.

2) Kebersyukuran

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap skala Kebersyukuran dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Z* menunjukkan angka K-S-Z sebesar 0,76 dengan nilai p sebesar 0,159 ($p > 0,05$). Berdasar hasil tersebut maka dapat disimpulkan data persebaran skala berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel memenuhi asumsi linear. Bila terdapat perubahan pada satu variabel diikuti dengan perubahan pada variabel lainnya maka dapat dikatakan terdapat asumsi linier. Apabila suatu variabel memiliki nilai $\text{sig} < 0,05$ maka dapat dikatakan linear. Jika terdapat hubungan yang linear pada variabel maka dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis.

Pada uji linieritas penelitian ini, variabel kebersyukuran diuji dengan variabel kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir karena kebersyukuran sebagai variabel bebas sedangkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir sebagai variabel tergantung.

Hasil uji linearitas menghasilkan nilai hitung $F = 33,751$ dengan nilai $\text{sig} = 0,000$ ($\text{sig} < 0,05$) hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan linear antara variabel kebersyukuran dengan variabel kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada lampiran D2.

5.1.2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Uji hipotesis dilakukan setelah melakukan uji asumsi. Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson* dengan bantuan program *SPSS 25.0 for windows*.

Variabel penelitian yang memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ dapat dikatakan memiliki hubungan dengan variabel lain. Dalam penelitian hasil uji korelasi antara variabel kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir mendapatkan nilai $r = 0,519$ dengan nilai $\text{sig} = 0,000$ ($\text{sig} < 0,01$). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan kebahagiaan mahasiswa tingkat akhir.

5.2. Pembahasan

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson, didapatkan hasil $r = 0,519$ dengan sig 0,000 ($\text{sig} < 0,01$). Nilai sig digunakan sebagai petunjuk ada tidaknya hubungan antar variabel yang diteliti. Dari hasil uji hipotesis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang telah peneliti ajukan diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir yang signifikan.

Dengan nilai $r = 0,519$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Dapat disimpulkan mahasiswa yang memiliki rasa syukur yang tinggi maka akan memiliki kebahagiaan yang tinggi pula. Bersyukur berpengaruh pada kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini diperoleh dari nilai r sebesar 27% yang diperoleh dari hasil r^2 , dan 73% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain kebahagiaan seperti uang, kehidupan sosial, kesehatan, agama, bersyukur, emosi negatif, usia, pekerjaan, pendidikan, iklim, ras dan gender.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Laksmiwati & Prabowo (2020) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya, sehingga semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kebahagiaan, begitu pula sebaliknya. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Safaria (2014) bahwa syukur menjadi salah satu faktor penting yang memiliki peranan penting terhadap kebahagiaan. . Dalam kehidupan seseorang yang bersyukur mereka memiliki harapan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik serta memiliki kepuasan (McCullough, 2002).

Hasil penelitian Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003) menjelaskan bahwa seseorang yang menerapkan kebersyukuran lebih cenderung memiliki emosi positif, kebahagiaan, kegembiraan serta harapan yang lebih besar dibandingkan seseorang yang tidak bersyukur. Mereka juga menjabarkan mekanisme bagaimana kebersyukuran dapat berpengaruh dengan kebahagiaan. Pertama, bersyukur ketika menerima sesuatu dapat meningkatkan rasa bahagia. Kedua, individu yang mampu bersyukur saja akan mendapatkan rasa puas dalam dirinya. Ketiga, kebersyukuran mampu berfungsi sebagai koping positif bagi individu yang sedang menghadapi masalah. Keempat, dapat meningkatkan aksesibilitas serta mengingat peristiwa menyenangkan. Terakhir, mampu mengurangi kemungkinan tekanan suasana hati yang dialami individu.

Kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir merupakan suatu emosi positif dengan proporsi yang lebih besar dibanding komponen emosi negatif atas peristiwa hidup yang dialami oleh seseorang yang sedang menempuh studi di perguruan tinggi dan dalam tahap proses penyusunan skripsi. Namun pada realitanya mahasiswa tingkat akhir berada pada masa transisi yang bisa saja menyebabkan mahasiswa yang rentang bersyukur sulit untuk mencapai kondisi diatas dengan beragam masalah yang sedang dihadapi sekarang.

Hasil penelitian Froh, Miller dan Snyder (2007) bersyukur dapat memunculkan rasa bahagia, optimis serta kepuasan dalam hidup seseorang. Mahasiswa yang memiliki kebersyukuran secara tidak langsung merasakan kebahagiaan, dan cenderung menerima keadaan yang sulit sekalipun. Bersyukur dapat membantu mahasiswa melihat secara lebih luas dan memiliki perspektif yang lebih positif dalam menghadapi masalahnya.

Pandangan yang lebih positif dapat membantu mahasiswa untuk menghadapi berbagai situasi dalam hidupnya, mahasiswa rentan menghadapi permasalahan sehingga dengan mudahnya mengalami ketidak bahagiaan. Selain itu bersyukur dapat berguna untuk mengevaluasi diri serta dapat membantu mahasiswa untuk terus berjuang menyelesaikan tuntutan tugas akhir sebagai salah satu tanggung jawab besar untuk mendapatkan sebuah gelar pada suatu perguruan tinggi.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini mengkategorikan subjek berdasarkan tinggi, sedang, rendahnya kebahagiaan serta kebersyukuran yang diperoleh dari skor yang diperoleh dengan menghitung melalui SPSS. Dapat dilihat pada lampiran halaman 85.

Tabel 5.1 Kategori subjek

| Kategori | Kebahagiaan | Kebersyukuran |
|----------|-------------|---------------|
| Tinggi | 21 subjek | 18 subjek |
| Sedang | 62 subjek | 64 subjek |
| Rendah | 17 subjek | 18 subjek |
| Total | 100 subjek | 100 subjek |

Dari data tersebut terlihat bahwa mayoritas subjek berada pada kategori sedang dikedua variabel kebersyukuran maupun kebahagiaan. Hal ini menggambarkan mahasiswa tingkat akhir unika soegijapranata sudah memiliki kebersyukuran didalam diri namun mayoritas berada pada kategori sedang sehingga mampu untuk mensyukuri dan mampu menerima berbagai aspek kehidupan. Menurut Waktins (2003) kebersyukuran menempati kedudukan paling tinggi untuk meraih kualitas kehidupan yang lebih baik. Sejalan dengan pendapat diatas Emmons (2002) berpendapat bahwa individu yang bahagia akan menjadi lebih kreatif, bergairah, percaya diri serta memiliki yang lebih baik sehingga mampu

menghadapi segala tantangan khususnya untuk menyelesaikan tugas akhirnya sebagai mahasiswa.

Mahasiswa yang bersyukur mampu memunculkan emosi positif yang meningkat, serta melakukan kegiatan yang positif hal ini dapat meningkatkan kebahagiaan. Senada dengan pendapat tersebut, Edianti dan Pitaloka (2015) menyebutkan bahwa individu yang lebih banyak bersyukur dalam kehidupannya cenderung merasa bahagia karena dengan bersyukur mampu mengubah *mood* seseorang menjadi lebih baik. Dengan demikian mahasiswa yang bahagia dapat memenuhi tuntutan tugas akhirnya sehingga mampu mendapatkan gelar sarjana yang kemudian dapat menjadi bekal untuk kehidupan selanjutnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Witvliet (2018) bersyukur sebagai penghargaan atas sesuatu yang diterima, kebahagiaan sebagai kenikmatan dari kebaikan saat ini dan harapan adalah keinginan untuk masa depan yang berharga. Pada penelitian tersebut rasa bersyukur dijadikan prediktor harapan dan kebahagiaan sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap mahasiswa harus meningkatkan kebersyukuran dalam diri karena terdapat banyak manfaat yang diperoleh seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Manfaat positif yang dapat diterapkan untuk menghadapi kesulitan karena individu tidak akan terlepas dari masalah sehingga kebersyukuran mampu menjadi koping positif ketika menghadapi masalah serta dapat memperoleh kebahagiaan. Mahasiswa yang memiliki kebersyukuran akan memiliki rasa damai, tenang, sabar, kebersyukuran sehingga mampu berpikir lebih bijak dalam mengambil sebuah keputusan.

Dari uraian diatas, peneliti menemukan kelemahan dalam penelitian ini. Kelemahan yang dilakukan saat pengisian skala dengan cara *google form* adalah identitas subjek belum tercantum program studi dan satu partisipan dapat mengisi

lebih dari satu kali karena pengisian *google form* ini tidak meminta identitas partisipan berupa *email* sehingga partisipan dapat mengisi lebih dari satu kali.

