

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Hasil Uji Asumsi

Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment Pearson*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi:

5.1.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian memiliki distribusi normal atau tidak normal, dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Suatu data dinyatakan normal, apabila memiliki nilai $p > 0,05$. Data yang normal berarti sampel benar-benar mewakili populasi, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

1. Variabel kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19

Variabel kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 saat dilakukan uji normalitas memperoleh hasil $Z_{K-S} = 0,092$ ($p > 0,05$), yang berarti memiliki sebaran data normal. Variabel kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 memenuhi asumsi normalitas.

2. Variabel rasa bersyukur

Variabel rasa bersyukur saat dilakukan uji normalitas memperoleh hasil $Z_{K-S} = 0,095$ ($p > 0,05$), yang berarti memiliki sebaran data normal. Variabel rasa bersyukur memenuhi asumsi normalitas.

5.1.1.2 Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel tergantung, dengan menggunakan uji F. Suatu model dinyatakan linier, apabila nilai $p < 0,05$. Hasil uji linieritas pada model ini adalah diperoleh nilai $F = 27,506$ ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan linier yang sangat signifikan antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, sehingga asumsi linieritas terpenuhi.

5.1.2 Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi *product moment Pearson* dan memberikan hasil nilai $r_{xy} = 0,497$ ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Semakin besar rasa bersyukur maka semakin besar pula kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, dan begitu pula sebaliknya.

5.2 Pembahasan

Pada penelitian ini, hipotesis yang diajukan diterima karena $r_{xy} = 0,497$ ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Semakin besar rasa bersyukur maka semakin besar pula kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini sesuai dengan pendapat Lyubomirsky, dkk (2005) bahwa bersyukur merupakan faktor dari kebahagiaan. Orang bersyukur cenderung tidak terlalu berambisi untuk mendapatkan semua hal dan mereka akan selalu mensyukuri apa yang telah

mereka miliki bagaimanapun keadaannya, sehingga kehidupannya menjadi lebih tenang dan membuatnya lebih bahagia.

Individu yang memiliki rasa bersyukur tinggi berarti memiliki rasa berterimakasih terhadap segala sesuatu dalam hidupnya, sehingga individu akan semakin bahagia, karena individu memandang hidupnya sebagai sesuatu yang positif. Individu juga akan memunculkan respon yang positif ketika individu menghadapi situasi serta masalah yang mungkin muncul dalam hidupnya. Hal ini dapat menyebabkan individu memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi (Lubis, 2019).

Bersyukur berhubungan positif dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, karena bersyukur membuat individu memiliki pandangan lebih positif dan perspektif lebih luas mengenai kehidupan, seperti hidup adalah anugerah, sehingga penderitaan akan dilihat dalam perspektif positif, dimana hal ini meningkatkan coping dan pemaknaan diri yang memadai, yang pada akhirnya membawa kebahagiaan (McMillen dalam Listiyandini, dkk., 2015).

Bersyukur berhubungan positif dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, karena rasa bersyukur membuat individu lebih puas dan optimis, serta mengurangi kecemasan dan depresi. Bersyukur membuat individu mampu mengevaluasi kehidupan emosi, pikiran dan memori yang positif sehingga kehidupannya akan dipersepsikan sebagai sesuatu yang membahagiakan (Lubis, 2019).

Bersyukur berhubungan positif dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, karena rasa bersyukur membuat individu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan dirinya dan mengapresiasi kesenangan yang sederhana. Rasa bersyukur membuat individu lebih menghargai

kontribusi orang lain atas pertumbuhannya dirinya, sehingga sikap dan perilaku orang lain menimbulkan penderitaan akan cenderung dimaknai sebagai pengalaman yang membuatnya bertumbuh, sehingga memberikan kepuasan dan rasa bahagia. Individu lebih mudah menghargai kesenangan-kesenangan sederhana, seperti keberadaan orang lain, kehidupan yang dijalannya, maupun hari-hari yang dilaluinya, dimana hal ini mengurangi efek stressor yang negatif yang ditemui dalam sehari-harinya, yang pada akhirnya membuatnya menikmati kebahagiaan-kebahagiaan sederhana (Listiyandini, dkk., 2015).

Bersyukur berhubungan positif dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, karena rasa bersyukur membuat individu memiliki perasaan positif akan kehidupan, karena individu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya (Watkins, et al., 2003). Individu merasa berkecukupan terhadap apa yang dimiliki dan puas dengan apa yang dijalannya.

Bersyukur berhubungan positif dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, karena rasa bersyukur membuat individu cenderung bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Individu cenderung berpikir positif dan melakukan sesuatu dengan niat yang baik atau tidak memiliki prasangka sehingga perasaan dan pikiran positif ini membuat individu lebih bahagia (Listiyandini, dkk., 2015).