



Studi Deskriptif Happiness Level Mahasiswa Tahun Pertama di Kota Semarang

Fauzi Krisna Putra*¹, Mulya Virgonita Iswindari Winta², MM Shinta Pratiwi³

^{1,2,3}Universitas Semarang, Indonesia

E-mail: krisnaputra991@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-04-09 Revised: 2024-05-27 Published: 2024-06-01	The aim of this research is to describe the happiness of new students in Semarang City. This research applies quantitative descriptive methods with a research sample of new students in the city of Semarang. The research data analysis used is quantitative descriptive analysis. The results of this research show that the overall average score for new students' happiness level is 54.94 with an ideal score of 80. Furthermore, the happiness percentage value for new students is 68.67%. This shows that the level of happiness of new students is in the high category.
Keywords: <i>Happiness Level;</i> <i>Student;</i> <i>First Year.</i>	
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-04-09 Direvisi: 2024-05-27 Dipublikasi: 2024-06-01	Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kebahagiaan mahasiswa baru di Kota Semarang. Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kuantitatif dengan sampel penelitian mahasiswa baru di Kota Semarang. Analisis data penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan nilai rata-rata tingkat kebahagiaan mahasiswa baru sebesar 54,94 dengan skor ideal 80. Selanjutnya nilai persentase kebahagiaan mahasiswa baru adalah 68,67%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan mahasiswa baru berada pada kategori tinggi.
Kata kunci: <i>Happines Level;</i> <i>Mahasiswa;</i> <i>Tahun Pertama.</i>	

I. PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan masa transisi yang penuh dengan berbagai perubahan bagi mahasiswa. Pada masa ini, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tantangan baru, seperti tuntutan akademik yang tinggi, adaptasi dengan lingkungan baru, dan pergaulan yang berbeda. Mahasiswa baru perlu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik perguruan tinggi dan kehidupannya sebagai seorang mahasiswa (Gilmour & Wehby, 2020; Hamza et al., 2021; Putra & Ahmad, 2020; Rooij et al., 2018). Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik perguruan tinggi dan juga kehidupan sebagai mahasiswa, berpotensi menyebabkan mahasiswa baru berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Hal ini disebabkan karena adanya harapan yang tidak terpenuhi akibat ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri tersebut.

Hal ini dapat berdampak pada tingkat kebahagiaan (happiness level) mahasiswa. Kebahagiaan (happiness) merupakan keadaan mental yang positif dan menyenangkan yang ditandai dengan perasaan puas, senang, dan bahagia. Kebahagiaan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, termasuk dalam kehidupan perkuliahan. Mahasiswa yang bahagia memiliki tingkat stres yang lebih rendah, lebih fokus dalam belajar, dan lebih termotivasi untuk

mencapai tujuan mereka. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk dapat mengukur tingkat kebahagiaan mahasiswa di berbagai negara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan mahasiswa bervariasi, tergantung pada berbagai faktor, seperti jenis kelamin, jurusan, status sosial ekonomi, dan kondisi lingkungan.

Tidak dapat dipungkiri bahwa kebahagiaan adalah tujuan yang ingin dicapai oleh semua orang. Namun, dalam mencapainya terkadang ada masalah yang menghambat. Dalam konteks mahasiswa baru, idealnya mereka berada pada tingkat kebahagiaan yang tinggi dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa (Grahmani et al., 2019; Pengpid & Peltzer, 2019). Kenyataannya, tidak semua mahasiswa baru bisa berada pada tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Wilcox & Nordstokke (2019) yang menemukan 83,9% mahasiswa baru di Australia berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mahmoodi et al (2019) juga menemukan bahwa tingkat kebahagiaan mahasiswa baru di Iran cenderung rendah. Selain itu, hasil penelitian Rahman (2020) juga menunjukkan bahwa 69% mahasiswa baru berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Dari beberapa hasil penelitian tersebut, penyebab mahasiswa baru berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah

adalah karena kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik perguruan tinggi. Hal ini ditambah dengan perubahan hidup yang dialami mahasiswa baru. Kondisi tersebut memicu mahasiswa baru tidak dapat menerima keadaan, sehingga gangguan psikologis seperti stres dan depresi rawan dialami (Calderon et al., 2021; Crowley et al., 2022; Sengar, 2021).

Di Indonesia, penelitian tentang tingkat kebahagiaan mahasiswa masih tergolong minim. Penelitian yang ada biasanya fokus pada mahasiswa di perguruan tinggi tertentu atau pada jurusan tertentu. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang lebih komprehensif untuk mengukur tingkat kebahagiaan mahasiswa di Indonesia. Kota Semarang merupakan salah satu kota besar di Indonesia yang memiliki banyak perguruan tinggi. Kota ini memiliki populasi mahasiswa yang cukup besar, dengan latar belakang dan budaya yang beragam. Hal ini menjadikan Kota Semarang sebagai lokasi yang ideal untuk melakukan penelitian tentang tingkat kebahagiaan mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat happiness level mahasiswa tahun pertama di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa tahun pertama di berbagai perguruan tinggi di Kota Semarang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat happiness level mahasiswa tahun pertama di Kota Semarang. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi pihak perguruan tinggi untuk meningkatkan kualitas layanan dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif bagi mahasiswa.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk dapat mendeskripsikan kebahagiaan mahasiswa baru. Kebahagiaan bagi mahasiswa baru digambarkan dengan distribusi frekuensi, deskripsi indikator kebahagiaan, dan deskripsi demografi kebahagiaan mahasiswa baru. Penelitian ini melibatkan mahasiswa baru di Kota Semarang Tahun Masuk 2022 sebagai responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kebahagiaan yang diadaptasi dari Scale of Positive and Negative Experience (Diener et al., 2009). Skala tersebut disesuaikan dengan kondisi mahasiswa baru, sehingga benar-benar dapat menggambar-

kan tingkat kebahagiaan mahasiswa baru. Setelah instrumen diadaptasi, dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Pengujian validitas dengan formula product moment correlation menghasilkan semua item instrumen memiliki validitas yang baik, artinya benar-benar dapat mengukur tingkat kebahagiaan mahasiswa baru. Tolok ukur reliabilitas instrumen dilihat dari nilai Cronbach's Alpha. Instrumen yang memiliki reliabilitas baik memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,6 (Ghozali & Latan, 2015). Nilai Cronbach's Alpha instrumen ini setelah dilakukan uji reliabilitas adalah 0,940, artinya instrumen ini dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang baik dalam mengukur tingkat kebahagiaan mahasiswa baru. Instrumen penelitian ini terdiri dari 20 item pernyataan. Skor kebahagiaan tertinggi yang dapat diperoleh melalui instrumen ini adalah 80, sedangkan skor kebahagiaan terendah adalah 20. Pengumpulan data dilakukan melalui survei online kepada mahasiswa baru di Kota Semarang Analisis data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan survei *online*, diperoleh data tentang distribusi frekuensi dan persentase kebahagiaan mahasiswa baru.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kebahagiaan Mahasiswa Baru Berdasarkan Kategori(n=314)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	66-80	32	30,8
2	Tinggi	51-65	35	33,6
3	Rendah	36-50	22	21,2
4	Sangat Rendah	20-35	15	14,4
Total			104	100

Berdasarkan data dalam tabel 1, terdapat 32 mahasiswa baru dari total 104 mahasiswa (sekitar 30,8%) yang mengalami tingkat kebahagiaan Sangat Tinggi, sedangkan 33,6 mahasiswa baru (sekitar 33,6%) mengalami tingkat kebahagiaan Tinggi. Hasil analisis juga menunjukkan terdapat 22 mahasiswa baru (sekitar 21,2%) dengan tingkat kebahagiaan Rendah, dan 15 mahasiswa baru (sekitar 14,4%) dengan tingkat kebahagiaan Sangat Rendah. Jumlah mahasiswa baru yang merasakan tingkat kebahagiaan Sangat Tinggi dan Tinggi jauh lebih banyak daripada mereka yang mengalami tingkat kebahagiaan Rendah dan Sangat Rendah.

Kesimpulan yang dapat diketahui yaitu secara keseluruhan kebahagiaan mahasiswa baru di Kota Semarang cenderung ideal.

Hasil perhitungan terkait dengan kebahagiaan digambarkan menyesuaikan dengan indikator yang sudah dipilih. Penjabaran data kebahagiaan sesuai dengan indikator kebahagiaan seperti dalam tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Data menurut Indikator Kebahagiaan

Aspek	Skor Ideal	Skor Maks	Skor Min	Total	Rata-rata	Persentase	Ket.
Afek Positif	80	75	27	17251	54,94	68,67	Tinggi

Berdasarkan dari tabel 2, rata-rata nilai kebahagiaan adalah 54,94 dan nilai persentasenya adalah 68,67%. Skor di atas menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebahagiaan mahasiswa baru di Kota Semarang tergolong ideal dan dapat dimaknai bahwa rata-rata mahasiswa baru tersebut bahagia dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Evaluasi emosional terhadap kehidupan seseorang dapat diukur melalui tingkat kebahagiaannya. Individu yang mengalami tingkat kebahagiaan yang tinggi umumnya didominasi oleh emosi positif. Saat menjalani masa adaptasi di lingkungan akademik perguruan tinggi dan menghadapi perubahan kehidupan sebagai mahasiswa, mahasiswa baru mungkin mengalami tingkat kebahagiaan yang kurang optimal. Hal ini dapat disebabkan oleh persepsi mereka terhadap tuntutan akademik yang tidak sesuai harapan, ketidakpuasan saat berada di kelas, serta ketidaknyamanan dalam menyesuaikan diri dengan gaya hidup mahasiswa. Kondisi kebahagiaan yang kurang ini berpotensi mengganggu prestasi belajar dan menghalangi kinerja sehari-hari mahasiswa baru.

B. Saran

Oleh karena itu, peran pusat konseling di perguruan tinggi menjadi sangat penting dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa baru. Konselor dapat mengimplementasikan berbagai pendekatan dan teknik konseling yang sesuai untuk membantu meningkatkan tingkat kebahagiaan mahasiswa baru.

DAFTAR RUJUKAN

- Abuhoff, E., Gaydos, M., Poland, E., & Sena, S. (2022). Exploring the effects of nature-based art therapy on happiness and life satisfaction. *The Arts in Psychotherapy, 81*, 101966.
- Aknin, L. B., Whillans, A. V., Norton, M. I., & Dunn, E. W. (2019). Happiness and prosocial behavior: An evaluation of the evidence. *World Happiness Report 2019*, 67–86.
- Binkley, S. (2011). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity, 4*, 371–394.
- Calderon, J. R., Pupanead, S., Prachakul, W., & Kim, G. (2021). Happiness, perceived stress, psychological well-being, and health behaviors of Thai university students: Preliminary results from a multinational study on well-being. *Journal of American College Health, 69*(2), 176–184.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Routledge.
- Cavanagh, C., Tello, E., & Lo, K. P. Y. (2019). Using Art Therapy Techniques to Explore Home Life Happiness. *Perspectives on Happiness*, 50–63.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. California: Sage Publications.
- 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.
- Ghozali, I., & Latan, H. (2015). *Partial Least Squares: Konsep, Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program SmartPLS 3.0*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gilmour, A. F., & Wehby, J. H. (2020). The Association Between Teaching Students with Disabilities and Teacher Turnover. *Journal of Educational Psychology, 112*(5), 1042.
- Grahmani, S., Jahromi, A. T., Khoshroor, D., Seifooripour, R., & Sepehrpoor, M. (2019).

- The relationship between emotional intelligence and happiness in medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 31(1), 29.
- Greenawalt, K. E., Orsega, S. E., Turner, J. L., Goodwin, S., & Rathie, E. J. (2019). The impact of "the art of happiness" class on community dwelling older adults: A positive psychology intervention. *Activities, Adaptation & Aging*, 43(2), 118–132.
- Hamza, C. A., Ewing, L., Heath, L. N., & Goldstein, A. L. (2021). When Social Isolation is Nothing New: A Longitudinal Study on Psychological Distress During COVID-19 among University Students with and Without Preexisting Mental Health Concerns. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 62(1), 20.
- Hariko, R. (2016). Ilmu bimbingan dan konseling, nilai dan kesejahteraan individu: Studi literatur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 118–123.
- Lambert, L., Passmore, H. A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1141–1162.
- Mahmoodi, H., Nadrian, H., Javid, F., Ahmadi, G., Kasravi, R., Chavosi, M., & Golmohammadi, F. (2019). Factors associated with happiness among college students: do academic self-efficacy and stress predict happiness?. *International Journal of Happiness and Development*, 5(1), 14–24. *International Journal of Happiness and Development*, 5(1), 14–24.
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2084.
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Rahman, F. (2020). Studi deskriptif psychological well-being pada mahasiswa tahun pertama prodi x dan implikasi dalam bimbingan dan konseling. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 1(1), 9–22.
- Roos, V. E., Jansen, E. P., & Grift, W. J. (2018). First Year University Students' Academic Success: The Importance of Academic Adjustment. *European Journal of Psychology of Education*, 33(4), 749–767.
- Sengar, S. (2021). Psychological capital, happiness and academic stress among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 9(2).
- Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2019). Predictors of university student satisfaction with life, academic self-efficacy, and achievement in the first year. *Canadian Journal of Higher Education*, 49(1), 104–124.