

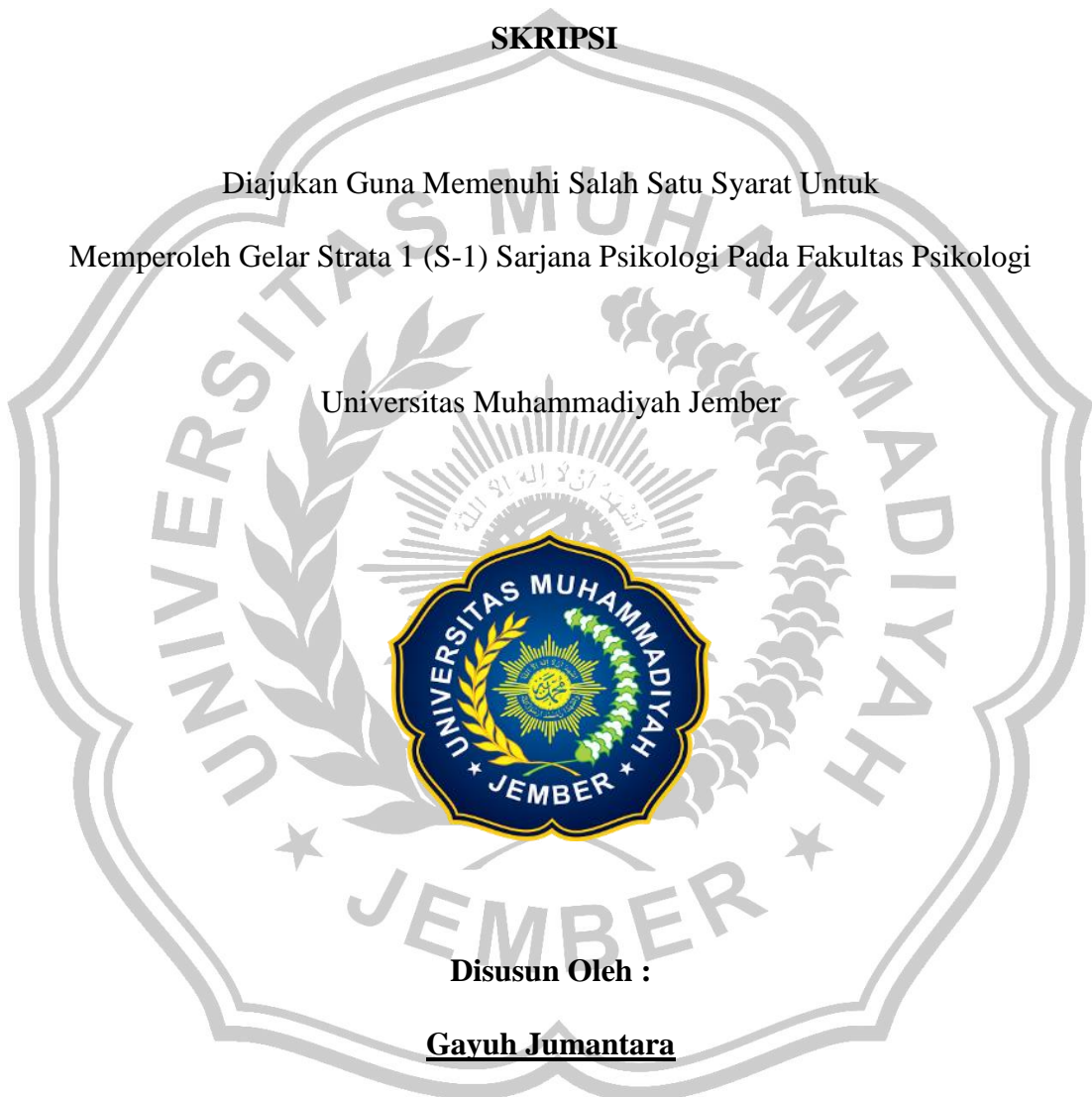
NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA YANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember



Disusun Oleh :

Gayuh Jumentara

15108111064

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

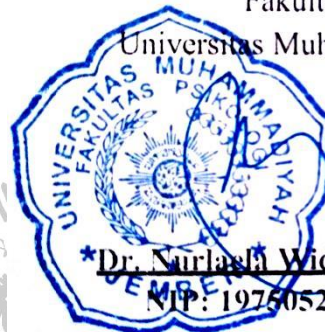
Pada Tanggal

5 Juli 2022

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember



***Dr. Nurlaeli Widyaningrum, S.Psi., M.Si**
NIP: 197505292005012001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Istiqomah, S. Psi, M. Si., Psikolog
(NIP: 197510242005012001)

Panca Kursistin Handayani, S. Psi., MA., Psikolog
(NIP: 197303032005012001)

A handwritten signature in blue ink is written over two horizontal lines, which are likely intended for the names of the examiners.

GAMBARAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI KABUPATEN JEMBER

Gayuh jumentara¹, Panca Kursistin Handayani²

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

INTISARI

Mahasiswa adalah Individu yang sedang menimba ilmu atau sedang belajar serta terdaftar dalam melaksanakan pendidikan di perguruan tinggi. Alasan utama seseorang melanjutkan studinya di perguruan tinggi yaitu meningkatkan keterampilan dan pengetahuan. Mahasiswa seringkali mengalami hambatan khususnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kesuksesan dalam menyelesaikan skripsi sangat dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa dapat menikmati dan merasa bahagia. Mahasiswa membutuhkan kebahagiaan khususnya pada mahasiswa semester akhir untuk dapat merasakan kenyamanan dalam proses pengerjaan skripsi. Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebahagiaan mahasiswa skripsi di kabupaten Jember. Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif deskriptif. Dengan populasi infinite (tidak terbatas), dengan jumlah sampel 384. Alat ukur yang digunakan yaitu skala happiness. Metode pengumpulan data yang dilakukan menggunakan kuisioner dalam bentuk google form dikarenakan situasi masih pandemi.

Hasil penelitian yang diperoleh dari kebahagiaan mahasiswa skripsi menunjukkan bahwa secara keseluruhan berada pada kategori tinggi dengan prosentase 57%. Berdasarkan kategori aspek menunjukkan bahwa aspek resiliensi berada pada kategori tinggi dengan prosentase 54%. Sedangkan, aspek terendah berada pada aspek penemuan makna dengan prosentase 56%. Berdasarkan kategori jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki yang tinggi dengan prosentase 61,7%. Sedangkan mahasiswa perempuan memperoleh hasil dengan prosentase 55.6%.

Kata Kunci : Kebahagiaan, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing 1

**THE DESCRIPTION OF STUDENTS WHO WORKING ON THE
TESIS IN JEMBER DISTRICT**

Gayuh Jumentara¹, Panca Kursistin Handayani²

Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Jember

ABSTRACT

Students are individuals who are studying or studying and are registered in carrying out education at universities. The main reason for someone to continue their studies in college is to increase their skills and knowledge. Students often experience obstacles, especially students who are working on their thesis. Success in completing the thesis is strongly influenced by how students can enjoy and feel happy. Students need happiness, especially for final semester students to be able to feel comfortable in the process of working on their thesis. Therefore, this study aims to determine the description of the happiness of thesis students in Jember district. This type of research is quantitative descriptive. With an infinite population (unlimited), with a sample size of 384. The measuring instrument used is the happiness scale. The data collection method was carried out using a questionnaire in the form of a google form because the situation was still a pandemic.

The results obtained from the happiness of thesis students indicate that overall they are in the high category with a percentage of 57%. Based on the aspect category, it shows that the resilience aspect is in the high category with a percentage of 54%. Meanwhile, the lowest aspect is in the aspect of finding meaning with a percentage of 56%. Based on the gender category, it shows that the male students are high with a percentage of 61.7%. While female students get results with a percentage of 55.6%.

Keywords : Happiness, Student who was working on thesis

1. *Researcher*
2. *Supervisor 1*

A. PENGANTAR

Mahasiswa adalah Individu yang sedang menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, instituti dan universitas (Hartaji, 2012). Alasan utama seseorang melanjutkan studinya di perguruan tinggi yaitu meningkatkan keterampilan dan pengetahuan serta mematangkan pola pikir dan mendewasakan diri. Salah satunya mahasiswa skripsi yang berada di Kabupaten Jember yang memiliki berbagai hambatan serta masalah untuk memperoleh gelar sarjana. Mahasiswa untuk dapat menyelesaikan studinya dari Universitas atau perguruan tinggi memiliki salah satu syarat kelulusan yaitu menyusun skripsi. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang wajib untuk dikerjakan oleh mahasiswa sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa, khususnya mahasiswa semester akhir seringkali mengalami banyak hambatan disaat mengerjakan skripsi (Abdullah dkk, 2017).

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi membutuhkan kebahagiaan di ujung perkuliahannya. Seligman (dalam jannah, 2019) mendefinisikan bahwa kebahagiaan merupakan sebuah konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu. Kebahagiaan atau *Happiness* berhubungan erat dengan kepuasan seseorang pada diri atas pencapaiannya. Pada hakikatnya setiap individu akan mencari kebahagiaan di masa hidupnya. Berbagai cara dilakukan oleh individu untuk mencapai kebahagiaan bagi dirinya sendiri. Individu yang memiliki pemikiran positif untuk masa depannya akan merasa bahagia dan termotivasi untuk meraih kebahagiaannya di masa yang akan datang. Sama halnya dengan mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsinya di Kabupaten Jember. Mereka memiliki hak yang sama untuk

merasakan kebahagiaannya di ujung perkuliahan untuk bisa merasakan kenyamanan dalam proses pengerjaan skripsi, proses revisi serta bimbingan.

Fenomena yang teramati menunjukkan bahwa banyak dari mahasiswa yang mengerjakan skripsi merasakan kebahagiaan karena mereka senang memperoleh dukungan serta motivasi dari teman pejuang skripsinya dan mereka juga merasa senang karena akan mendapatkan gelar sarjana yang sudah di depan mata. Kebahagiaan tersebut muncul, karena mereka merasa nyaman menjadi mahasiswa semester akhir yang saat ini melaksanakan tugas skripsi. Fenomena tersebut diantaranya mereka siap lembur dan tidak tidur untuk mengerjakan skripsinya supaya segera lulus. Namun ternyata, fenomena yang teramati juga menggambarkan adanya perasaan ketidakbahagiaan yang dirasakan mahasiswa yang seringkali menemui hambatan serta kesulitan dalam proses pengerjaan skripsinya yang ditandai dengan adanya rasa bosan dan malas yang membuat mahasiswa menjadi kurang bahagia. Selain itu, mahasiswa yang mengerjakan skripsi kesulitan dalam menemukan referensi dan juga kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing. Dari kesulitan tersebut yang membuat mereka kurang bahagia. Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Aulia (2019) yang mengatakan masalah mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi yang sering ditemui antara lain yaitu kesulitan mencari judul, merevisi skripsinya berkali-kali, merasa sulit memperoleh referensi, sulit bertatap muka dengan dosen pembimbingnya.

Berdasarkan hasil wawancara pada aspek terjadinya hubungan positif dengan orang lain. Dari proses pengerjaan skripsinya menurut hasil wawancara yang diperoleh dari mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengatakan bahwa mereka ingin segera menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Mahasiswa pejuang skripsi tidak mementingkan dirinya sendiri. Salah satu contohnya yaitu mereka saling membantu sesama mahasiswa pejuang skripsi. Jika ada teman

yang merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi, saling membantu sesama pejuang skripsi, saling mengingatkan dan saling memotivasi sesama pejuang skripsi. Menurut mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain bukanlah suatu yang sulit. Keberhasilan menjalin hubungan positif dengan orang lain yaitu dengan tidak mementingkan dirinya sendiri. Namun juga, memikirkan orang lain.

Menurut mereka menjadi mahasiswa yang berjuang untuk menyelesaikan skripsi tidaklah mudah. Ketika awal-awal, mereka sulit diterima oleh teman pejuang skripsinya. Salah satu contohnya ketika mereka menghubungi temannya untuk berdiskusi tentang skripsi, namun, teman-temannya tidak merespon. Lalu mereka mencoba menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan salah satunya yaitu teman-teman pejuang skripsi dengan cara datang ke kosannya untuk diskusi mengenai skripsi. Mereka ingin memiliki teman yang juga mengerjakan skripsi. Salah satu contohnya teman-teman yang berada disampingnya saat ini memiliki karakter berbeda, akan tetapi tetap saling mengerti dan memahami keadaan temannya.

Pada aspek yang ke dua yaitu keterlibatan penuh, yang dimaksud keterlibatan penuh adalah Bagaimana seseorang mampu melibatkan diri sepenuhnya baik itu secara fisik maupun pikiran dalam pekerjaan yang dilakukan. Dari hasil wawancara, mereka merasa bahagia apabila melibatkan dirinya secara penuh dengan cara rajin bimbingan dengan dosen pembimbingnya sebanyak seminggu sekali dan merevisi skripsinya dengan teman-temannya. Mahasiswa antusias mengerjakan skripsinya dengan cara ikut terlibat diskusi dengan teman-teman pejuang skripsinya. Karena menurut mereka, diskusi dengan teman itu lebih mudah apabila harus mengerjakan sendiri di kosan. Hal itulah yang membuat dirinya bahagia. Menikmati keadaan dan tidak menjadikannya beban membuatnya semakin menikmati masa

semester akhirnya sebagai mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Mahasiswa semester akhir yang sudah melaksanakan penelitian ingin melaksanakan penelitiannya sesuai yang diinginkan, dan ternyata sesuai keinginan dan menambah semangat untuk mengerjakan tugas akhir. Setiap proses pelaksanaan dilakukan bersama, sehingga menambah rasa keinginan untuk cepat lulus. Pada aspek ketiga yaitu penemuan makna dalam keseharian, yang dimaksud dengan mampu mengambil sebuah hikmah dalam setiap kejadian yang menimpa dirinya baik atau buruk. Terlebih lagi jika individu mampu mengambil sisi positif dalam setiap kejadian yang ia alami. Berdasarkan hasil wawancara, skripsi adalah sesuatu yang mudah dikerjakan apabila mempunyai daya juang yang tinggi untuk menyelesaikannya. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengatakan bahwa kritikan-kritikan dari dosen, mereka jadikan sebagai motivasi hidup agar tetap semangat dalam mengerjakan skripsi. Pada aspek empat yaitu optimis yang realistis, yang dimaksud dengan optimis yang realistis adalah Orang yang optimis ditemukan lebih bahagia. Berdasarkan hasil wawancara mahasiswa skripsi mengatakan bahwa kesulitan ketika bimbingan bertemu dengan dosen pembimbing dan bimbingan yang dilakukan secara daring. Mahasiswa kurang dapat memahami apa yang disampaikan oleh dosen pembimbingnya. Selain itu, hambatan yang dialami mahasiswa yaitu ketika dosen pembimbingnya susah dihubungi dan tidak membalas pesan whatsapp dari mahasiswa. Sehingga banyak mahasiswa yang mengerjakan skripsi lulus tidak sesuai target yang diharapkan. Mereka memaklumi karena dosen banyak kesibukan. Namun, hal seperti itu tidak mengurangi semangat mereka. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi tetap optimis untuk lulus dan bisa bahagia sebagai mahasiswa hingga akhir semester, salah satu contohnya ketika ada hambatan atau ada masalah dengan skripsinya, mereka bertanya kepada teman pejuang skripsinya. Menurutnya pengalaman baru yang mereka

dapatkan di skripsi, menjadi ilmu baik kedepannya. Selain itu, memiliki teman dan sahabat yang memahaminya akan membantu dirinya jika ia membutuhkannya. Menjalani dan menikmati hidup menjadi mahasiswa semester akhir dengan penuh harapan dan rasa syukur. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Schiffrin dan Nelson (2010) mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki stres tinggi cenderung akan mengalami kurang bahagia. Bisa dipahami jika mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang saat ini kurang bahagia dikarenakan mereka lebih memahami jika bimbingan secara tatap muka dengan dosen pembimbing.

Berdasarkan aspek yang terakhir yaitu aspek Resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mampu mengembalikan pikiran positifnya dan bangkit dari ketidaknyamanan dan ketidakbahagiaan yang didapat. Menurut mahasiswa yang mengerjakan skripsi tersebut. Selama memasuki semester akhir sering merasakan sakit. Ketika sakit, mereka merasa cemas dengan skripsinya, sehingga membuat mereka tidak bahagia dan tidak bimbingan selama sakit. Sejalan dengan Chaplin (dalam Sativa 2013) seseorang yang tidak bahagia akan memunculkan perasaan depresi, stres, kecemasan dan penyimpangan perilaku. Cara mengembalikan pikiran positifnya yaitu dengan cara sabar.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti dapat dirumuskan masalah yang akan diangkat dalam penelitian adalah gambaran kebahagiaan pada mahasiswa semester akhir. Dimana peneliti disini ingin mengetahui gambaran tingkat kebahagiaan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kabupaten Jember. Peneliti menganggap penelitiannya penting, karena dirasa belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti tentang kebahagiaan pada mahasiswa khususnya mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kabupaten Jember. Peneliti menganggap penelitian ini penting untuk dilakukan karena bisa memberikan

gambaran perasaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kabupaten Jember, selain itu juga dengan adanya penelitian ini diharap hasil yang di dapat bisa digunakan sebagai salah satu acuan untuk tetap merasa bahagia meskipun berada diujung semester dengan target tugas akhir dan kelulusan. Sedangkan manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini adalah bisa mengetahui gambaran umum dari tingkatan kebahagiaan mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kabupaten Jember.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dengan variabel tunggal yakni kebahagiaan. Pengumpulan data menggunakan skala happiness. Instrumen *happiness* dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala hasil dari modifikasi (Vinda Rizqillah, 2020). Instrumen penelitian ini terdapat beberapa aspek *happiness* (Seligman, 2013) yaitu : a) Optimisme b) Keterlibatan penuh c) Hubungan Sosial positif d) Menemukan makna dalam kehidupan e) Resiliensi.

Adapun *blueprint* yang dipakai dari skala *happiness* dapat dilihat tabel dibawah ini :

Aspek	Indikator	Item	Jumlah	
Relasi sosial yang positif	Memperoleh dukungan dari orang lain	Favorabel	1,2	2
		Unfavorabel	11,12	2
Keterlibatan penuh	Melakukan aktivitas dengan sepenuh hati	Favorabel	3,4	2
		Unfavorabel	13,14	2
Penemuan makna dalam keseharian	Mengambil pelajaran secara positif	Favorabel	5,6	2
		Unfavorabel	15,16	2
Optimis	Memiliki harapan positif	Favorabel	7,8	2
		Unfavorabel	17,18	2
Resiliensi	Mampu bangkit dalam kondisi tertekan	Favorabel	9,10	2
		Unfavorabel	19,20	2
Jumlah				20

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh tentang gambaran kebahagiaan pada mahasiswa yang skripsi menunjukkan kategori tinggi dengan prosentase 58% yang artinya mahasiswa skripsi mempunyai tingkat kebahagiaan yang tinggi seperti rasa nyaman, senang, gembira, nyaman, damai. Kebahagiaan yang positif tersebut ditunjukkan dengan adanya rasa senang karena mereka akan segera memperoleh gelar sarjana dan merasa nyaman serta damai karena mereka selalu mendapatkan support dari teman pejuang skripsinya. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Di, Bina, & Polewali, 2017) yang mengatakan bahwa skripsi adalah mata kuliah akhir yang dinanti mahasiswa dengan alasan setelah menyelesaikan skripsi, mereka akan wisuda dan memperoleh gelar sarjana. Penjelasan tentang kebahagiaan yang telah digambarkan secara keseluruhan dapat ditandai dengan adanya lima aspek, antara lain aspek relasi sosial yang positif yang artinya mereka mampu menjalin hubungan positif teman pejuang skripsinya. Aspek yang kedua keterlibatan penuh yang artinya mereka melibatkan dirinya secara penuh dalam proses pengerjaan skripsi dan juga proses bimbingan dengan dosen pembimbingnya, aspek yang ketiga penemuan makna yang artinya mereka mampu mengambil hikmah dari kritikan-kritikan oleh dosen pembimbingnya. Aspek yang keempat optimis yang artinya mereka tetap optimis meskipun banyak tantangan yang di hadapi dalam pengerjaan skripsinya. Aspek yang kelima resiliensi yang artinya mereka mampu bangkit dari keterpurukannya. Ketika mereka merasakan ketidakbahagiaan dalam pengerjaan skripsi, mereka segera bangkit untuk segera menyelesaikan skripsinya. Menurut Seligman (dalam Vinda, 2020) mengatakan bahwa individu yang mempunyai tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung memperoleh prestasi di perguruan tinggi daripada mahasiswa yang mempunyai tingkat kebahagiaan yang rendah (Water, 2011).

Berdasarkan data yang diperoleh tentang gambaran kebahagiaan mahasiswa skripsi dilihat dari aspek-aspeknya menunjukkan bahwa aspek resiliensi berada pada kategori tinggi yaitu 54% dengan jumlah 203 mahasiswa, hal ini juga diperkuat oleh pernyataan Seligman (dalam Vinda, 2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi mampu mengubah pikiran negatifnya menjadi pikiran positif dan mampu bangkit dari rasa ketidaknyamanannya. Pada saat individu khususnya mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami ketidakbahagiaan dan mengalami banyak masalah dalam skripsinya. Permasalahan tersebut, contohnya yakni, kesulitan mencari judul, sampel, proses revisi berkali-kali, dosen pembimbing yang banyak kesibukan serta susah ditemui, Maritapiska (dalam Shahnaz, 2016). Hambatan terbesar yang dialami mahasiswa skripsi yaitu bimbingan secara daring karena masih pandemi. Hal tersebut membuat mahasiswa semester akhir kesulitan memahami apa yang disampaikan dosen pembimbing. Namun pada kenyataannya dibalik ketidakbahagiaannya tersebut, mereka mampu bangkit dari keterpurukannya dan memiliki rasa optimis serta etos kerja untuk segera menyelesaikan skripsinya. Hal ini selaras oleh penelitian yang dilakukan Seligman, (dalam Shahnaz, 2016) mengatakan apabila individu yang memiliki resiliensi baik yaitu individu yang optimis serta mempunyai keyakinan bahwa semua masalah bisa dirubah menjadi lebih baik. Individu memiliki harapan akan masa depan dan dapat mengontrol arah kehidupannya. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi akan mempengaruhi kebahagiaannya.

Resiliensi merupakan sumber kebahagiaan yang ada pada diri mahasiswa. Dalam menghadapi berbagai masalah dalam skripsi, mahasiswa membutuhkan peran resiliensi. Meskipun mahasiswa skripsi memiliki banyak masalah dan kesulitan dalam skripsinya, mereka berusaha resiliensi yaitu dengan cara segera mungkin untuk bangkit dari ketidakbahagiaannya. Hal ini disebabkan oleh

mahasiswa skripsi yang mengalami beberapa hambatan selama proses pengerjaan skripsi dan proses bimbingan dengan dosen pembimbingnya yang membuat mereka tidak bahagia selama menjadi mahasiswa skripsi.

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa aspek terendah yaitu pada aspek penemuan makna dalam keseharian yang artinya mahasiswa skripsi belum mampu mengambil hikmah dari setiap pengalaman buruk maupun baik dalam skripsinya. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara yang menyebutkan bahwa mereka belum dapat menemukan sisi positif dari dirinya. Mereka belum bisa mencari kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya. Sehingga ketika ada masalah dalam skripsinya, mereka perlu adaptasi dengan masalah tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat (aisyah 2019) yang mengatakan bahwa penerimaan diri kurang baik ditandai dengan kurang memahami semua situasi yang ada serta belum bisa menerima perasaan masa lalunya.

Selain itu, berdasarkan data yang didapat serta dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin laki-laki atau perempuan yaitu sama-sama mempunyai tingkat kebahagiaan yang tinggi, yang artinya mahasiswa skripsi di Kabupaten Jember yang berjenis kelamin laki-laki atau perempuan mempunyai tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan mereka yang memiliki daya juang yang tinggi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yaitu ketika mengerjakan skripsinya. Selain itu mereka juga yakin dengan kemampuan yang mereka miliki serta mempunyai kepercayaan yang tinggi untuk segera menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam skripsinya. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara yang mengatakan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan mampu menjalin hubungan yang positif dengan teman pejuang skripsinya. Menurut mereka, skripsi adalah sesuatu yang mudah dikerjakan apabila memiliki niat yang sungguh-sungguh untuk segera menyelesaikan skripsinya dengan rutin bimbingan, rajin membaca serta rutin merevisi skripsinya. Mereka memiliki jadwal khusus dalam

mengerjakan skripsi dan berdiskusi dalam seminggu sekali bersama teman pejuang skripsinya. Mereka mengatakan bahwa lebih nyaman mengerjakan bersama temannya daripada mengerjakan sendiri dirumah, karena ketika mereka mengerjakan bersama temannya, mereka bisa saling bertukar pikiran. Mereka juga ikut berkontribusi dalam membantu temannya yang mengalami kesulitan dan memiliki hambatan dalam skripsinya. Menurut (Chao, 2012) mengatakan mahasiswa yang memperoleh support dari teman-teman di kampusnya akan mempunyai emosi positif yang tinggi, cenderung merasa lebih bahagia, serta mempunyai kemauan yang lebih tinggi untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan sosial. Hal ini dipengaruhi karena mahasiswa saling mensupport sesama teman pejuang skripsi dan saling mengingatkan antara satu dengan yang lainnya. Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Seligman (dalam Jannah, 2016) mengatakan bahwa Individu yang mempunyai kebahagiaan yang tinggi cenderung mendapatkan kemudahan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, di lingkungan baru atau lingkungan sebelumnya.

Mahasiswa laki-laki dan perempuan tetap mempunyai semangat yang tinggi meskipun banyak mendapatkan kritikan dari dosen pembimbingnya. Mereka mengatakan bahwa kritikan tersebut menjadi motivasi tersendiri untuk tetap semangat di ujung perkuliahannya. Mereka selalu bersyukur ketika diberi kritikan, karena dari kritikan tersebut mereka dapat mengetahui apa yang perlu ditingkatkan dari kekurangan mereka. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Jun (dalam Nabila, 2016), apabila seorang mahasiswa yang selalu bisa bersyukur atas apapun yang dialami dan didapatnya cenderung menunjukkan kebahagiaan yang tinggi. Mereka juga mengatakan apabila menemukan kesulitan dalam skripsinya, mereka tidak mudah putus asa dan berupaya mencari jalan keluar saat menemui masalah dalam skripsinya. Oleh

karena itu, mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi membutuhkan peran optimisme agar dalam proses penyelesaian skripsi mahasiswa tingkat akhir memiliki sikap menerima masukan-masukan dari dosen pembimbingnya. Optimisme merupakan sebuah sikap serta harapan yang kuat dalam menghadapi rintangan dan tantangan, sebab, individu itu bisa menyelesaikan masalahnya (Slamet, 2014).

D. KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data yang dilaksanakan oleh peneliti, gambaran kebahagiaan mahasiswa skripsi secara keseluruhan menunjukkan bahwa mahasiswa skripsi di kabupaten Jember berada pada kategori tinggi dengan prosentase 57% yang artinya mahasiswa skripsi memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi, seperti rasa tenang, gembira, nyaman, damai yang berasal dari pikiran serta sikap yang ditandai dengan adanya hubungan sosial yang positif, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme, dan resiliensi atau ketahanan diri.

Berdasarkan analisa data tentang gambaran kebahagiaan mahasiswa skripsi di kabupaten Jember dilihat dari aspek-aspeknya menunjukkan bahwa aspek resiliensi berada pada kategori tertinggi dengan prosentase 54% yang artinya mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kabupaten Jember mempunyai resiliensi atau ketahanan diri yang baik. Disaat mereka merasakan ketidakbahagiaan selama mengerjakan skripsi, mereka memiliki kemampuan untuk segera bangkit dari ketidakbahagiaannya. Pada kategori rendah, aspek penemuan makna berada pada kategori paling rendah dengan yang artinya mahasiswa yang mengerjakan skripsi belum bisa menemukan sisi positif dari dirinya serta belum bisa mengambil hikmah dalam setiap masalah yang dihadapi dalam skripsinya.

Berdasarkan analisa data tentang gambaran kebahagiaan mahasiswa skripsi dilihat dari jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berada pada kategori tinggi. Mahasiswa laki-laki memperoleh hasil dengan prosentase 61.7%. Sedangkan mahasiswa perempuan memiliki prosentase sebesar 55,6%.

E. SARAN

1. Bagi mahasiswa yang akan menjadi mahasiswa skripsi
 - a. Mampu meminimalisir kesulitan-kesulitan disaat mengerjakan skripsi serta menata ulang emosi negatif dengan cara membuang kebiasaan-kebiasaan lama seperti rasa malas, gelisah dan bosan.
 - b. Mampu menjaga kebahagiaan dalam kondisi apapun dengan cara selalu berpikir positif dan tidak mudah putus asa dalam pengerjaan skripsi
 - c. Tidak mudah cemas ketika mengalami berbagai kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama disarankan agar menambahkan analisis deskriptif berdasarkan data demografi supaya dinamika happinessnya lebih tergambar.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan topik kebahagiaan mahasiswa semester akhir dapat menambahkan dan mengaitkan dengan variabel lainnya. Metode penelitian yang dipakai juga berbeda contohnya menggunakan penelitian kualitatif dengan melakukan wawancara supaya hasilnya lebih dapat menghayati lagi tentang bagaimana perilaku mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

- c. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian tentang kebahagiaan disarankan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Daftar Pustaka

- Abdullah (2017) Efikasi diri terhadap kemampuan menulis skripsi pada mahasiswa konseling islam. *Jurnal inovasi strategi model pembelajaran*. Vol. 1 No. 2
- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal EL-Tarbawi*, Vol. 10 No.2, 39-62
- Aisyah Riskia Pujantoro. (2021). *Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Asmawan. (2016). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. *Jurnal pendidikan ilmu sosial*. Vol. 26, No. 2
- Audi Vidya. (2017). Hubungan antara kemandirian dan kebahagiaan pada mahasiswa rantau tahun pertama
- Aulia. (2019). *Kesejahteraan psikologis dan tingkat stress pada mahasiswa semester akhir*
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan permasalahan dalam remaja (penggunaan informasi dalam pelayanan bimbingan individual). *konseling religi, Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295-316.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Chao. (2012). Managing perceived stress among college students: The rolers of social support and dysfunctional coping. *Journal of college counseling*
- Desi Arisska. (2020). Makna Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perempuan Di Era Millenials. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*. Vol. 5 Nomor. 01
- Desy mariana maloky (2015) *Hubungan antara Happiness dengan kualitas hidup pada pasien kanker*
- Deviana, M. (2015).Tingkat kebahagiaan (happiness) pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Yogyakarta. *Jurnal dan konseling*, Vol. 6 No. 04
- Di, Bina, & Polewali. (2017). PENDAHULUAN Tertawa adalah kemampuan yang hanya dimiliki manusia yang merupakan ekspresi kebahagiaan dan bisa dilakukan tanpa syarat dan sama batuk dan flu kronis, gangguan syaraf, insomnia, gangguan pencernaan, alergi, bahkan kanker. *Jurnal kesehatan*
- Fitriana. (2018). *Perilaku makan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa*

- Fuad. (2015). *Psikologi kebahagiaan manusia. Jurnal dakwah dan komunikasi.*
- Harijanto, J. & Setiawan, J., L. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85-93.
- Hartaji (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*
- Indiena Saraswati. *Gambaran kebahagiaan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Padjajaran dengan latar belakang budaya batak, jawa, minang, dan sunda.*
- Isdiyah. (2020). *Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir IAIN Surakarta Di Tengah Pandemi Covid-19*
- Jessica Harijanto. *Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Surabaya*
- Julia tirta putri. (2018). *Hubungan antara self disclosure dengan happiness pada mahasiswa perantauan skripsi*
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). (2005). Jakarta: PT (Persero) penerbitan dan percetakan.
- King, K. A., Rebecca, A., Vidourek, Ashley, L., Meha, S. (2014). A study of stress, social support, and perceived happiness among college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 132-144.
- M. Defaq. (2020). *Menurunnya tingkat kebahagiaan mahasiswa di masa pandemi covid-19*
- Made saihi. (2021). Strategi coping stress mahasiswa dalam penulisan skripsi. *Journal of Islamic Education*. Vol. 3 No. 1
- Maritapiska. (2019). *Kesejahteraan psikologis dan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir*
- Myers, D. G., & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific America*, 6(1), 10-19.
- Nabila alifia ahmad. (2021). *Gambaran kebahagiaan pada mahasiswa keperawatan. Jurnal keperawatan jiwa*. Vol. 9 No. 1
- Novavita Oktavianey. (2016). *Perbedaan tingkat kebahagiaan ditinjau dari status pendidikan remaja di daerah pertambangan kecamatan kabupaten bengkayang kalimantan barat*
- Permata, D.C. & Listiyandini, R. A. (2015). Peranan pola asuh orang tua dalam memprediksi resiliensi mahasiswa tahun pertama yang merantau di jakarta. *Prosiding PESAT*, 6, 6-13.
- Puspitorini, Y. W., (2012). *Tingkah Laku Prosocial dan Kebahagiaan. Skripsi Publikasi: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata*

- Rahardjo, W .2007. Kebahagiaan Sebagai Proses Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2 No. 2
- Rahmatu Jannah. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Jurnal psikologi terapan dan pendidikan*. Vol. 1, No. 1
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. New York : The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sativa dan Helmi. (2013). *Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja*
- Schiffrin dan Nelson. (2010). *Hubungan stress akademik dengan subjective well being pada mahasiswa*
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential Fulfi Ilment* (Terj. Eva Yulia Nukman). Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Shahnaz Roellyana. (2021). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Vol. 1 No. 1
- Sillick, W. J., Bruce, A., Stevens., Stuart, C. (2016). Religiosity and happiness: A comparison of the happiness levels between the religious and the nonreligious. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 115-127.
- Slamet. (2014). *Pelatihan motivasi berprestasi guna meningkatkan efikasi diri dan optimisme pada mahasiswa aktivis organisasi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* Bandung: ALPABETA
- Vinda rizqillah. (2020). *Hubungan religious faith dengan happiness pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan 2016*
- Waters, L. (2011). *A review of school based positive psychology*
- Widihapsari. (2016). Peran kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Udayana yang berasal dari luar pulau Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol 1. No. 1
- Yohanes dimas. (2017). *Resiliensi pada mahasiswa perantau tahun pertama*
- Yulia Woro Puspitorini. (2012). *Tingkah Laku Prosocial dan Kebahagiaan*. Skripsi Publikasi: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Zahrotun, N. (2014). *Hubungan asertif dengan kebahagiaan pada mahasiswa psikologi angkatan 2013 Universitas Islam Negeri Malang*