

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN KEBAHAGIAAN
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM RIAU DI MASA PANDEMI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

Untuk Memenuhi Sebagai Syarat-Syarat Guna Mencapai

Derajat Sarjana Strata Satu Psikologi



OLEH :

ISTIGH VANY

178110060

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2021

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM RIAU DI MASA PANDEMI

ISTIGH VANY
178110060

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal

17 Desember 2021

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Ahmad Hidayat, S.Psi., S.Th.I., M.Psi., Psikolog

Juliarni Siregar, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Bahril Hidayat, M.Psi., Psikolog

PEKANBARU

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh

gelar **Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 19 Januari 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



HALAMAN PERNYATAAN

Yanwar Arief, M.Psi Psikolog

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Istigh Vany

NPM : 178110060

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau Di Masa Pandemi.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, November 2021

Yang menyatakan,

Istigh Vany

178110060

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirahiim

Berkat rahmat dan izin dari Allah SWT

Skripsi ini saya persembahkan khususnya untuk:

Kedua orang tua yang sangat aku sayangi dan banggakan

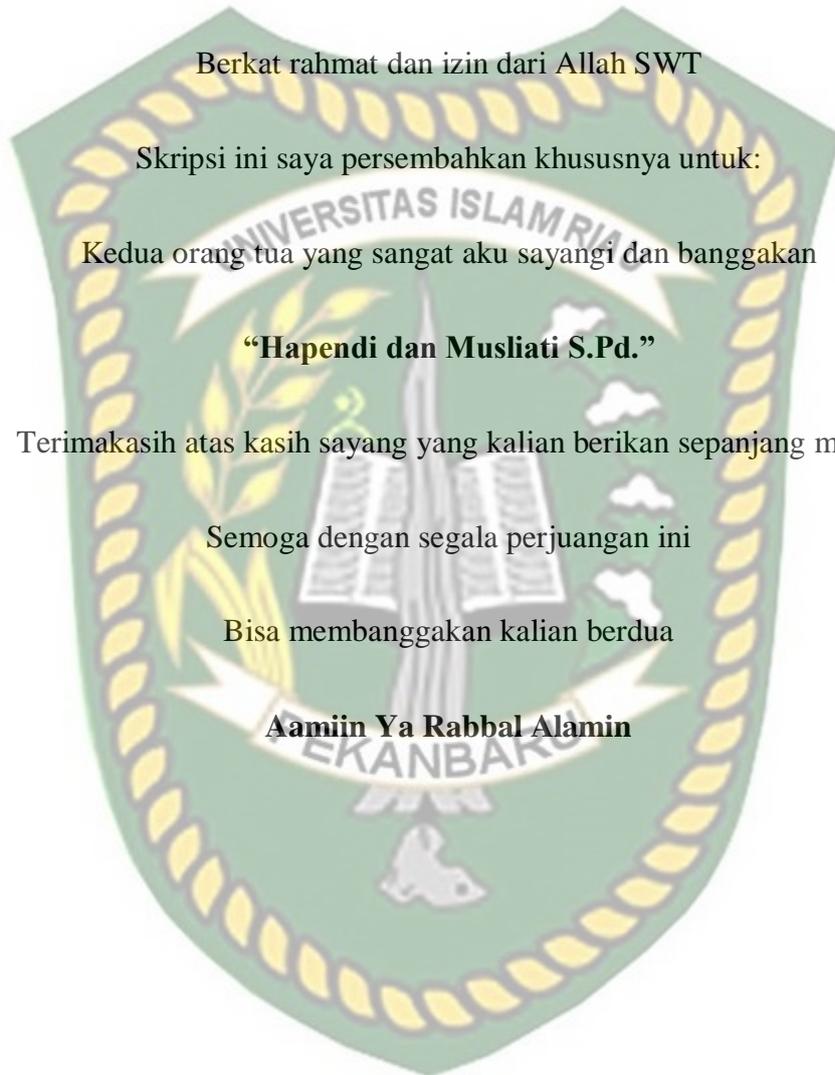
“Hapendi dan Musliati S.Pd.”

Terimakasih atas kasih sayang yang kalian berikan sepanjang masa

Semoga dengan segala perjuangan ini

Bisa membanggakan kalian berdua

Aamiin Ya Rabbal Alamin



MOTTO

“Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Itu Ada Kemudahan. Maka Apabila Kamu Telah Selesai (Dari Sesuatu) Kerjakanlah Dengan Sungguh-Sungguh (Urusan) Yang Lain. Dan Hanya Kepada Tuhanmulah Hendaknya Kamu Berharap”

(Qs. Al Insyirah 6-8)

“Berusahalah Untuk Tidak Menjadi Manusia Yang Berhasil, Tapi Berusahalah Menjadi Manusia Yang Berguna”

(Albert Einstein)

“Melakukan Hal Baik, Belum Tentu Itu Benar. Melakukan Hal Benar, Sudah Tentu Itu Baik”

(Fardi Yandi)



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izinNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam Riau Di Masa Pandemi”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi stara 1 (S1) pada Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL, selaku rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi, M.A selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Bapak Ahmad Hidayat, S.Psi., S.Th.I., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, penuh kesabaran ditengah kesibukannya tetap meluangkan waktu untuk memberi masukan, arahan, dan bimbingan kepada peneliti.
7. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
9. Bapak/ibu dosen dan Staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dimana penulis tidak dapat menyebutkan satu persatu. Penulis sangat mengucapkan ribuan terima kasih atas upaya bapak dan ibu dalam memberikan ilmu yang bermanfaat selama proses perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Kepada Prodi Pendidikan Bahasa Inggris, Prodi Ilmu Hukum, Prodi Akuntansi S1 dan Prodi Ilmu Pemerintahan dan staff yang ada diempat prodi tersebut, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya atas diberikannya kesempatan dalam melakukan penelitian tugas akhir.
11. Terima kasih kepada kedua orangtua penulis (Bapak Hapendi dan Ibu Musliati S.Pd.) yang telah memberikan dukungan dan motivasi utama bagi penulis untuk dapat segera menyelesaikan skripsi ini, serta keluarga yang

lainnya, abang (Irfal Nafiyandi S.Kom.) yang selalu memberikan dukungan secara materi dan tenaga dalam mendapatkan gelar sarjana.

12. Terimakasih kepada teman- teman Nisrina, Deva Ratu Fitria, Davita Wirawan yang telah memberikan semangat dan motivasi serta tenaga dalam mendapatkan gelar sarjana.
13. Terima kasih kepada teman-teman seperjuanganku Novia Hermawati, Sari, Givania Bunga Andini, Tia Armayani, Mardayani Siagian, Elsa Fatma Sandara, Elvida Yusri, Fitri Mustika Sari, Alifta Noor Sabrina yang selalu memberikan semangat dan bekerja sama dalam proses penyelesaian skripsi.
14. Kepada semua pihak terkait, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan, motivasi dan segala hal yang telah memudahkan penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini sehingga sampai pada titik mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Penulis berharap semoga skripsi ini sangat bermanfaat bagi orang banyak.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, Desember 2021

Istigh Vany

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	i
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan.....	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II	10

TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Kebahagiaan	10
2.1.1 Definisi Kebahagiaan	10
2.1.2 Aspek – Aspek Kebahagiaan	11
2.1.3 Faktor – Faktor Kebahagiaan.....	12
2.2 Kebersyukuran	14
2.2.1 Definisi Kebersyukuran.....	14
2.2.2 Aspek – Aspek dari Kebersyukuran.....	15
2.2.3 Faktor – Faktor Kebersyukuran	16
2.3 Hubungan Kebersyukuran dengan Kebahagiaan	17
2.4 Hipotesis	18
BAB III	19
METODE PENELITIAN	19
3.1 Identifikasi Variabel.....	19
3.2 Definisi Operasional.....	19
3.2.1 Kebahagiaan.....	19
3.2.2 Kebersyukuran	20
3.3 Subjek Penelitian	20
3.3.1 Populasi dalam Penelitian.....	20
3.3.2 Sampel dalam Penelitian	20

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	21
3.4 Metode Pengumpulan Data	23
3.4.1 Skala Kebahagiaan	24
3.4.2 Skala Kebersyukuran.....	26
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	28
3.5.1 Validitas.....	28
3.5.2 Reliabilitas	28
3.6 Metode Analisis Data.....	32
3.6.1 Uji Normalitas.....	32
3.6.2 Uji Linearlitas	32
3.6.3 Uji Hipotesis	33
BAB IV	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Prosedur Penelitian	34
4.1.1 Persiapan Penelitian	34
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian	35
4.2 Hasil Penelitian.....	35
4.2.1 Data Demografi.....	35
4.2.2 Deskriptif Data Penelitian	37
4.3 Hasil Analisis Data.....	39

4.3.1 Uji Normalitas.....	39
4.3.2 Uji Linearitas	40
4.3.3 Uji Hipotesis	41
4.4 Pembahasan	42
BAB V	45
PENUTUP	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Selebaran Mahasiswa.....	24
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kebahagiaan Sebelum Uji Coba (TryOut)...	26
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kebersyukuran Sebelum Uji Coba (TryOut)	28
Tabel 3.4 Blue Print Skala Kebahagiaan Setelah TryOut.....	31
Tabel 3.5 Blue Print Skala Kebersyukuran Setelah TryOut.....	32
Tabel 4.1 Data Demografi.....	37
Tabel 4.2 Deskriptif Data Hipotetik dan Data Emporik.....	38
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi.....	39
Tabel 4.4 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Subjek Skala Kebahagiaan (Y)	39
Tabel 4.5 Rentang Nilai Kategorisasi Subjek Skala Kebersyukuran (X)..	40
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I Skala Penelitian (*try out*)

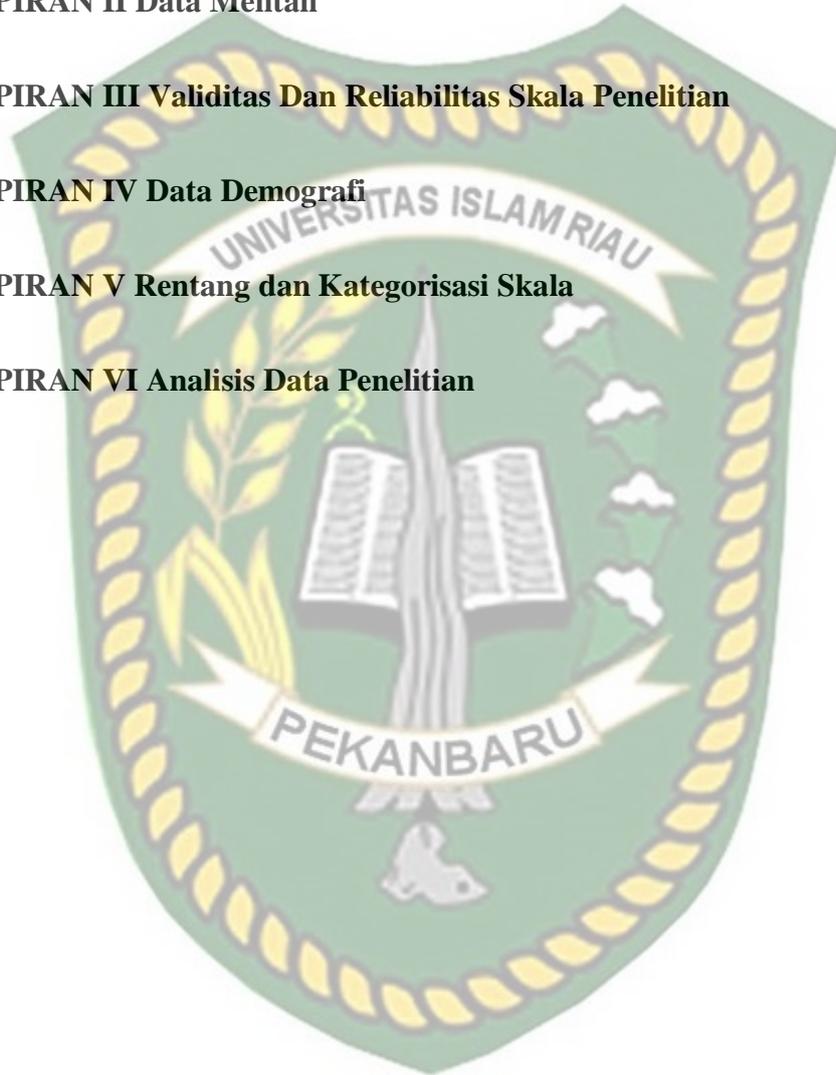
LAMPIRAN II Data Mentah

LAMPIRAN III Validitas Dan Reliabilitas Skala Penelitian

LAMPIRAN IV Data Demografi

LAMPIRAN V Rentang dan Kategorisasi Skala

LAMPIRAN VI Analisis Data Penelitian



**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN KEBAHAGIAAN
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM RIAU DI MASA PANDEMI**

Istigh Vany

178110060

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa Universitas Islam Riau di masa pandemi. Penelitian ini terdapat 110 sampel mahasiswa Universitas Islam Riau yang berpartisipasi dan dipilih dengan menggunakan metode *Cluster Random Sampling*. Kaidah pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan skala kebahagiaan yang disusun oleh Ananda (2021) dan skala Kebersyukuran yang disusun oleh Surya (2018) dimana kedua skala tersebut telah dimodifikasi oleh peneliti. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yakni analisis korelasi *Spearman Rank's* dan menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,684 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah yang positif antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada mahasiswa dimasa pandemic. Artinya, bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi kebahagiaan dan begitu juga sebaliknya. Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 49% yang artinya kebersyukuran memberikan sumbangan sebesar 49% terhadap kebahagiaan.

Kata kunci : Kebersyukuran, Kebahagiaan, Mahasiswa.

***THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATEFULNESS AND HAPPINESS IN
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY STUDENTS DURING PANDEMIC***

Istigh Vany

178110060

***FACULTY OF PSYCHOLOGY
UNIVERSITAS ISLAM RIAU***

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between gratitude and happiness in students during the pandemic. In this study, there were 110 samples of students from the Islamic University of Riau who participated and were selected using the Cluster Random Sampling method. The rules of data collection in this study used the happiness scale compiled by Ananda (2021) and the Gratitude scale compiled by Surya (2018) where both scales have been modified by the researcher. The data analysis used in this study is Spearman Rank's correlation analysis and shows a correlation coefficient of 0.684 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The results of this study indicate that there is a significant relationship with a positive direction between gratitude and happiness in college students during the pandemic. This means that the higher the level of gratitude, the higher the happiness and vice versa. The effective contribution of this research is 49%, which means that gratitude contributes 49% to happiness.

Keywords: Gratitude, Happiness, Students.

ارتباط بين الشكر بسعادة لدى الطلاب في الجامعة الاسلامية الرياوية في عصر كورونا

استيغ فاني

178110060

كلية علم النفس

الجامعة الاسلامية الرياوية

ملخص

يهدف هذا البحث إلى معرفة هل وجود ارتباط بين الشكر بسعادة لدى الطلاب في الجامعة الاسلامية الرياوية في عصر كورونا. تتكون عينة البحث على 100 طالبا في الجامعة الاسلامية الرياوية الذي أخذتها الباحثة بطريقة *Cluster Random Sampling*. وتجمع البيانات بمقياس السعادة الذي ألفه أنندا (2021) ومقياس الشكر الذي ألفه سوريا (2018) وقد تطورت الباحثة المقياسين. وتحلل البيانات بتحليل *spearman rank's* ودلت نتيجة koofesien ارتباط على 0.684 ونتيجة *signifikansi* 0.000 ($p < 0.05$). ودلت نتيجة البحث على أن وجود ارتباط واثقي إيجابي بين الشكر بسعادة لدى الطلاب في الجامعة الاسلامية الرياوية في عصر كورونا. أي إذا ارتفع الشكر فيرتفع السعادة أو العكس. ونتيجة مشاركة البحث دلت على 49% أي يتأثر الشكر على السعادة بنتيجة 49%.

الكلمات الرئيسية: الشكر، السعادة، الطلاب

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Wabah Covid-19 saat ini telah menjadi sebuah musibah yang telah menggemparkan dunia. Penyebaran virus Covid-19 telah membuat banyak kerugian diberbagai sektor pemerintahan ditengah air dan semua lapisan masyarakat. Hampir semua kehidupan dimasa pandemi Covid-19 mengalami berbagai macam perubahan kehidupan yang signifikan.

Berbagai cara yang telah dilakukan agar penyebaran virus Covid-19 bisa dihentikan. Di Indonesia sendiri pemerintah menerapkan beberapa keputusan untuk menghentikan Covid-19 yakni dengan melakukan *Social distancing* yang menuntut seluruh masyarakat agar melaksanakan isolasi mandiri, serta menjalankan model kehidupan baru yang biasa disebut "*New Normal*", dan pembatasan social bersekala besar (PSBB). Dibeberapa daerah hingga kini masih menetapkan sistem PPKM (Pemberlakuan Pembatas Kegiatan Masyarakat). Salah satu dampak buruk Covid-19 adalah pada kondisi Kesehatan mental masyarakat merasa tidak bahagia.

Setiap individu pasti menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya dan kebahagiaan menjadi salah satu bagian penting dalam kehidupan. Kebahagiaan bersifat subjektif, lantaran setiap individu mempunyai standar kebahagiaan yang berbeda sesuai dengan kebutuhannya masing -masing. Individu yang merasa Bahagia akan merasa sejahtera dan ketenangan lahir dan bathin.

Menurut Tamir (2017) kebahagiaan adalah sesuatu yang tumpang tindih atau saling melengkapi, misalnya merasakan perasaan yang positif seseorang yang dapat memenuhi kebutuhan dasar dalam hidup, hal ini juga menunjukkan efek positif. selanjutnya kebahagiaan merupakan cerminan perasaan baik tentang diri sendiri, merasa puas dengan semua kebutuhan dasar hidup, dan menikmati hidup atau merasa puas.

Kebahagiaan sangat penting bagi setiap orang, juga bagi mahasiswa, baik itu dalam pertemanan, keluarga atau ketika proses menuntut ilmu. Kebahagiaan itu sendiri memiliki banyak manfaat baik bagi kehidupan mahasiswa seperti dalam kehidupan sosial. Orang yang bahagia cenderung mampu mengendalikan dirinya dan mengatasi situasi negatif, dengan adanya kebahagiaan individu dapat mencapai apa yang diinginkannya dalam. Mahasiswa yang Bahagia menjadi lebih mudah ketika harus berhadapan dengan orang lain dan lingkungan barunya. (Cahya, 2018).

Menurut Cahya (2018) mahasiswa termasuk orang yang berada pada fase perkembangan manusia yakni perkembangan dewasa awal. Pada masa dewasa awal ini merupakan salah satu tanda bahwa sedang berada dalam masa yang sulit, mahasiswa menghadapi masalah baru dan dunia baru yang harus dihadapi. Berada dalam fase transisi, mahasiswa berkewajiban guna menghadapi perubahan yang telah terjadi. Dimana perubahan yang telah dihasilkan ialah tugas perkembangan yang seharusnya ditetapkan dan diselesaikan. Sebagai mahasiswa, seorang yang dapat mengambil keputusan tentang bagaimana menjalani hidupnya.

Mahasiswa adalah penerus bangsa yang wajib mempersiapkan masa depannya. Mahasiswa sering dihadapkan pada permasalahan yang tidak sama misalnya ketika

mereka masih menempuh Sekolah Menengah Atas (SMA). Dalam perkuliahan mereka wajib siap dengan suasana yang tidak sama baik itu cara belajarnya maupun juga lingkungan yang pastinya tidak sama, misalnya beban akademik yang lebih berat. Selain permasalahan tersebut, dimasa sekarang ini yaitu pandemi Covid-19 yang mengharuskan mahasiswa belajar online sehingga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress dan berdampak pada tingkat kebahagiaan mahasiswa tersebut.

Menurut Nariswari (2021) berdasarkan riset yang dilakukan Aulia Iskandarsyah, M.Psi yang meupakan pakar psikologi medis yakni pada 3.686 responden dari 33 Provinsi di Indonesia yang menghasilkan bahwa sebanyak 23% melaporkan bahwa orang-orang merasa tidak bahagia.

Penelitian yang dilakukan oleh Rayan (2020) didapatkan hasil bahwa pandemi Covid-19 memberi pengaruh terhadap kondisi pikologis mahasiswa yakni menurunnya tingkat kebahagiaan pada mahasiswa, hal ini disebabkan oleh perasaan jenuh, cemas, takut, kesepian hingga merasa stress.

Menurut Yunus (2021) bahwa dimasa pandemi Covid-19 terjadi lonjakan kasus bunuh diri di Sulawesi Selatan secara drastis. Alasan individu melakukan bunuh diri bermacam - macam salah satunya adalah merasa tidak bahagia yakni dialami oleh pelajar berinisial SI di Kecamatan Mamuju Kabupaten Gowa, alasan SI bunuh diri adalah karena merasa depresi akibat tidak bisa memahami pelajaran yang dilakukan secara online.

Idris (2021) hasil survei yang dilakukan, menyatakan bahwa pandemi memberi dampak salah satunya menunjukkan bahwa 56 mahasiswa diantaranya proses

belajar dilakukan secara daring ini dinilai kurang efektif. 23 mahasiswa mengatakan kurang efektif karena kesulitan mendapatkan sinyal atau jaringan internet. 33 mahasiswa menyatakan bahwa materi yang diberikan oleh dosen lebih sulit dipahami karena tidak saling mengenal secara langsung dan pengalaman praktik juga kurang. Adapun masalah lain yang dikeluhkan oleh 7 mahasiswa yakni berupa masalah ekonomi. Kemudian mahasiswa lainnya yang berjumlah 35 mahasiswa juga merasakan efek kebosanan, kurangnya bersosialisasi dengan teman sebaya, merasa jenuh, merasa waspada serta kesedihan tanpa didasari dengan alasan jelas. Penelitian yang dilakukan Livana, Mubhin dan Basthomi (2020) menemukan dalam penelitiannya bahwa wanita berusia sekitar 21 tahun lebih stress dan Sebagian besar penyebab stress adalah tugas belajar selama pandemic Covid 19. Dari hasil penelitian sebelumnya terlihat bahwa keadaan psikologis mahasiswa pada saat ini mengalami penurunan kebahagiaan ini merupakan gambaran awal dari kondisi kebahagiaan mahasiswa yang rendah.

Pramukti, dkk (2020) melakukan penelitian di kalangan mahasiswa di 3 negara yaitu Thailand, Indonesia dan Taiwan untuk mengkaji respon psikologis terhadap Covid-19, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pada mahasiswa Thailand memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, mahasiswa Indonesia merasa dukungan yang kurang memuaskan dan lebih banyak pikiran untuk melakukan bunuh diri sedangkan mahasiswa Taiwan yang lebih terpengaruh secara negatif dari informasi yang dikumpulkan melalui internet dan staf medis.

Berdasarkan survei yang dilakukan penulis pada tanggal 23 Agustus 2021, di dapatkan hasil bahwa dari 24 responden yang merupakan mahasiswa UIR.

sebanyak 13 responden menjawab bahwa mereka merasa bahagia dengan jumlah persentase sebesar 54,2%. Adapun alasan responden menjawab bahagia adalah karena responden menganggap walaupun kondisi saat ini sangat berat namun menyakini bahwa semua yang terjadi adalah terbaik untuknya, masih diberi banyak nikmat oleh Allah SWT, masih mampu menjalani aktivitas secara baik meski ada sedikit kesulitan, masih bisa berkumpul dengan keluarga, merasakan masakan yang enak, dikelilingi sama orang tersayang dan diberi kesehatan.

Kemudian 11 responden menjawab bahwa mereka merasa tidak bahagia di kondisi saat ini dengan jumlah persentase sebesar 45,8%. Adapun alasan responden menjawab tidak bahagia adalah karena responden menganggap keadaan sekarang menjadi penghalang untuk bertemu dengan orang lain karena banyaknya masalah yang dialami hingga saat ini yakni tidak bisa fokus untuk menyelesaikan skripsi, sejak adanya pandemi, menyelesaikan skripsi menjadi terhambat karena sulit menemui dosen pembimbing dan urusan sedikit terhambat, banyaknya tekanan baik dalam kuliah maupun lainnya, perkuliahan online yang sangat menyiksa, merasa saat ini tidak ada yang peduli dan harus memikul beban sendiri.

Dari jawaban responden diatas dapat disimpulkan bahwa dimasa pandemi ini mempengaruhi kondisi psikologis pada mahasiswa yakni merasa tidak Bahagia, namun tidak semua mahasiswa tidak bahagia ini disebabkan karna mahasiswa tersebut menanamkan rasa kebersyukuran didalam dirinya.

Menurut Pitaloka dan Ediati (dalam Azizah, 2018) bersyukur dapat membuat individu merasa bahagia sehingga tidak merasa kesulitan walaupun kondisi yang sedang dialami tidak sesuai dengan harapan. Individu yang memiliki pola pikir

untuk terus bersyukur juga cenderung menjadi individu yang bahagia, karena syukur mampu mengubah *mood* menjadi lebih baik.

Menurut Emmons dkk (dalam Helwati, 2018) menjelaskan kebersyukuran adalah suatu perasaan atau pun bentuk sebuah emosi yang kemudian berubah menjadi suatu sikap, akhlak yang baik, sifat kepribadian, serta kebiasaan yang akan mempengaruhi individu agar bereaksi dalam menanggapi suatu keadaan.

Dalam menghadapi permasalahan yang dialami manusia terutama bagi mahasiswa selain pentingnya faktor kebahagiaan individu, rasa kebersyukuran juga penting, karena rasa syukur dapat memberikan mahasiswa pandangan yang jauh lebih positif dan pandangan hidup yang lebih luas, mengenai kehidupan dan berbagai peristiwa. Dengan adanya rasa kebersyukuran yang ada di dalam diri mahasiswa akan memperoleh keuntungan secara emosi dan interpersonal.

Menurut Beni (2018) mahasiswa yang sangat bersyukur dalam hidupnya merasa sulit untuk mengeluhkan setiap masalah yang dialaminya, berfikir positif, dan mengambil pelajaran dari peristiwa atau masalah yang di hadapinya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kebersyukuran memegang peran penting dalam meningkatkan kebahagiaan, karena orang yang memiliki kebersyukuran yang tinggi dapat memiliki mentalitas dan emosi yang positif dalam peristiwa yang pernah dialaminya baik peristiwa positif maupun negatif, mereka dapat mensyukuri apa yang telah diberikan dan mensyukuri apa yang mereka miliki.

Menurut Emmons dan Shelton (dalam Surya, 2018) rasa syukur menunjukkan kecenderungan individu untuk memandang hidupnya sebagai sesuatu yang bernilai. Mc.Cullough (dalam Prabowo & Laksmiwati, 2020) seseorang individu yang

memiliki rasa syukur akan merasakan emosi positif, apabila dibandingkan dengan rekan atau orang yang kurang bersyukur, individu yang pandai bersyukur mempunyai kepuasan dan harapan hidup yang lebih besar. Rasa syukur membawa seseorang untuk mempunyai perspektif atau pandangan yang lebih ke arah positif serta lebih luas mengenai jalan hidup, yakni pandangan bahwa hidup merupakan sebuah anugerah.

Menurut Pitaloka dan Ediati (2015) syukur memiliki berbagai konsep yang berbeda, dapat berupa emosional, *moral virtue*, kepribadian, Tindakan, kebiasaan, dan sikap, sebagai kondisi psikologis, serta rasa syukur merupakan perasaan kagum, penghargaan dan terimakasih atas kehidupan. Rasa syukur memberi manfaat secara psikologis pada manusia dan rasa syukur terkait dengan kebahagiaan. Ini juga didukung oleh pendapat Seligman (dalam Azizah, 2018) bahwa kebahagiaan dapat muncul dalam diri individu ketika individu tersebut membawa serta perasaan keramah-kemudahan dan kepuasan dengan bersyukur terhadap kejadian baik yang telah terjadi dan memberi maaf atas kejadian buruk yang telah terjadi.

Penelitian Khumas dan Halima (2020) menyimpulkan bahwa mayoritas responden, baik pria maupun wanita, melihat pandemic covid sebagai dorongan untuk memulai hidup bersih dan bermain dengan keluarga. Banyak yang sudah mulai mendekati diri kepada Tuhan dan memulai semua aktivitas dirumah dan Sebagian besar responden sangat percaya dan juga percaya akan bahaya Covid 19.

Hal ini sejalan dengan Anggoro dan Widiharso (2010) yang melakukan penelitian tentang kebahagiaan berdasarkan *Indigenous psychology* yang

menemukan bahwa orang Indonesia memaknai peristiwa yang bahagia dalam kaitannya dengan kelekatan rasa kekeluargaan, yang dinyatakan dalam bentuk dukungan sebuah materi atau pun non materi dari keluarga terhadap individu disaat menjalankan kegiatan. jadi bagi orang Indonesia, kebutuhan spiritual adalah hal yang membahagiakan yang berhubungan dengan proses pertemuan atau pemenuhan tujuan individu, seperti kegiatan yang mencerminkan keyakinan agama.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis memutuskan untuk meneliti dengan mengangkat judul **“Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam Riau Di Masa Pandemi”**.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa Universitas Islam Riau di masa pandemi?

1.3 Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa Universitas Islam Riau dimasa pandemi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penulis berhadap penelitian ini memberikan pemahaman serta wawasan di bidang ilmu psikologi khusus nya di lingkup psikologi positif, yang berkaitan dengan kebahagiaan dan kebersyukuran pada mahasiswa di masa pandemi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat berguna sebagai:

1. Berguna buat memberi pengetahuan baru yang berkaitan dengan psikologi positif, tentang kebersyukuran & kebahagiaan dimasa pandemi. Penelitian ini pun menaruh pelajaran pada peneliti buat bersyukur pada menjalani kehidupan supaya senantiasa bahagia.
2. Penelitian ini diharapkan menaruh sumbangan pemikiran, saran, dan keterangan tentang mengenai kebersyukuran dan kebahagiaan di masa pandemi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebahagiaan

2.1.1 Definisi Kebahagiaan

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) kebahagiaan merupakan suatu perasaan kesenangan atau keadaan pikiran, ketentraman hidup yang dirasakan secara lahir dan bathin yang memiliki makna untuk meningkatkan kualitas diri.

Seligman (dalam Rusdi dkk, 2020) menyebutkan kebahagiaan ialah sebuah konsep yang terkait dengan perasaan atau emosi positif yang dirasakan seseorang serta kegiatan yang positif tanpa unsur emosional. Definisi kebahagiaan merupakan istilah subjektif dan setiap orang memiliki standar yang berbeda.

Menurut Prastuti (2019) kebahagiaan merupakan perasaan positif serta merasa puas dengan hidupnya dan relatif bebas dari perasaan negatif. Makna kebahagiaan bersifat internal dan subjektif oleh karena itu indikasi bahwa seseorang individu akan bahagia jika merasakan puas terhadap hidupnya karena kebutuhan dan tujuan terpenuhi.

Bastaman (2008) mengatakan kalau hidup senang merupakan orang yang melaksanakan bermacam aktivitas yang menciptakan karya- karya yang berguna, mempunyai tujuan hidup yang jelas, tingkatan metode berfikir serta berperan positif, dan berupaya secara maksimal buat meningkatkan kemampuan dirinya yang meliputi kemampuan raga, mental, sosial, serta spiritual. Karakteristik orang lain

yang merasa hidupnya senang merupakan dengan mempunyai jenis karakter yang sehat.

Menurut Arif (2016) kebahagiaan adalah sesuatu tujuan akhir dari seluruh kegiatan, seluruh energi upaya, seluruh pergumulan serta perjuangan dalam hidup ini dengan tujuan yang umum serta kekal. Nyaris seluruh orang setuju kalau kebahagiaan merupakan idaman umum dari seluruh manusia (apalagi seluruh makhluk), disepanjang sejarah serta hingga selama-lamanya. Memanglah pemaknaan masing- masing budaya, kelompok maupun individu tentang kebahagiaan berbeda- beda pula bisa berganti sejalan dengan waktu.

Berdasarkan definisi kebahagiaan dari beberapa teori diatas yaitu Kebahagiaan merupakan suatu perasaan positif, kesenangan, suasana hati, ketentraman hidup dari segala kegiatan serta daya upaya untuk perjuangan yang di alami seseorang yang telah dapat mencapai apa yang sudah di inginkannya serta bebas dari perasaan negatif..

2.1.2 Aspek – Aspek Kebahagiaan

Seligman (dalam Surya, 2018), menyatakan tiga aspek kebahagiaan diantaranya ialah:

a. Kepuasan terhadap masa lalu

Kepuasan dalam masa lalu dari penerimaan, memaafkan, dan ketenangan, segala bentuk emosi itu sepenuhnya berkaitan dengan yang pikiran seseorang mengenai masa lalunya. Emosi positif tentang masa lalu mencakup keringanan, kepuasan, kedamaian, kebanggaan, dan kesuksesan.

b. Optimisme terhadap masa depan

Optimisme pada masa depan ialah harapan secara umum terhadap sesuatu yang baik atau pun yang buruk yang akan terjadi di masa mendatang, Emosi atau energi positif mengenai masa yang akan datang diantaranya optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan.

c. Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan terhadap masa sekarang berbeda dengan kebahagiaan masa yang berlalu dan masa yang mendatang. Kebahagiaan meliputi dua hal yakni kesenangan yang mempunyai emosional serta komponen sensori yang kuat, bersifat sebentar, melibatkan minimnya pemikiran, yang disebut dengan perasaan dasar seperti rasa senang, nyaman dan riang. Emosi positif tentang masa sekarang mencakup kenikmatan yang berasal dari kenikmatan panca indra dan gratifikasi yang berasal dari aktivitas, serta kegembiraan yang melibatkan individu.

2.1.3 Faktor – Faktor Kebahagiaan

Seligman (dalam Surya, 2018) Setiap orang mempunyai faktor yang berbeda yang dapat membawa mereka kebahagiaan. Berikut factor-faktor kebahagiaan :

a. Uang

Merupakan suatu kebutuhan dasar yang memang diperlukan oleh setiap orang, evaluasi seseorang terhadap uang akan menghipnotis kebahagiaan lebih menurut dalam uang tersebut.

b. Pernikahan

Pernikahan erat kaitannya dengan kebahagiaan, Dengan adanya pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan. Pernikahan kadang kala disebut sebagai perbudakan dan kadang pula dipuji sebagai kesenangan selamanya.

c. Kehidupan Sosial

Orang yang berbahagia paling sedikit menghabiskan ketika sendirian & berdasarkan dari mereka sering berinteraksi sosial menggunakan lebih baik

d. Usia

Seiring bertambahnya usia maka kepuasan hidup yang dirasakan individu sedikit meningkat, kesenangan mengurang dengan mudah, dan efek negatif tidak mengalami perubahan. Apa yang berubah seiring bertambahnya usia adalah intensitas emosi kita.

e. Kesehatan

Kesehatan merupakan kunci dari kebahagiaan bagi beberapa orang yang berfikir, ini disebabkan karna Kesehatan merupakan aspek terpenting dari kehidupan individu.

f. Agama / tingkat religiusitas

Kepercayaan kepercayaan kepada Tuhan dan ibadah seseorang cenderung mengarah pada hal-hal positif, orang beragama cenderung hidup lebih optimis dan memiliki lebih banyak harapan untuk pertumbuhan lebih lanjut.

2.2 Kebersyukuran

2.2.1 Definisi Kebersyukuran

Menurut McCullough dan Emmons (dalam Rachmadi dkk, 2018) menjelaskan bahwa kebersyukuran merupakan suatu perasaan yang terjadi didalam sebuah ikatan maupun hubungan interpersonal sebagai hadiah atau penghargaan terhadap kebaikan serta manfaat yang didapat dari orang lain kepada seseorang individu tersebut.

Perilaku syukur diwujudkan dalam tiga hal. pertama, syukur lisan yaitu membicarakan nikmat Allah. Kedua, syukur perbuatan yaitu bekerja hanya untuk dan karena Allah. Ketiga, syukur hati yaitu pengakuan bahwa semua nikmat yang berada pada diri manusia adalah dari Allah (Hambali, Meiza & Fahmi, 2016).

Menurut Seligman (dalam Akmal & Masyhuri, 2018) syukur (*gratitude*) adalah bagian dari salah satu kajian dari psikologi positif, yang memiliki makna yakni mengucapkan terimakasih atas setiap anugrah yang telah diberikan kepada seseorang.

Menurut Fanun (2021) Rasa syukur merupakan perasaan yang memotivasi seseorang untuk memberikan sesuatu Kembali dengan cara yang berbeda. Perasaan ini bukan sekedar ucapan terimakasih, tapi makna yang lebih dalam serta lebih berkesan. Emosi yang diungkapkan rasa syukur umumnya akan membuat seseorang sadar serta menjadi pribadi yang lebih baik. Rasa syukur yang terkait dengan keyakinan terhadap kasih sayang tuhan yang mana tiada henti dialirkan kepada semua makhluk-nya.

Berdasarkan definisi kebersyukuran dari beberapa teori diatas yaitu kebersyukuran adalah bentuk rasa terimakasih atas karunia yang diterima dan suatu perasaan yang memotivasi seseorang untuk mengembalikan sesuatu dengan berbagai cara. Bersyukur dapat dilihat juga dari kebahagiaan yang di alami membuat merasa baik, dan bahkan dapat meningkatkan motivasi.

2.2.2 Aspek – Aspek dari Kebersyukuran

Menurut Fitzgerald dan Watkins (dalam Ratih, 2015) Komponen dari kebersyukuran penulis merangkum menjadi tiga bagian. Tiga komponen berikut:

a. Memiliki rasa apresiasi.

Perasaan penghargaan terhadap individu atau sesuatu yang lain serta digambarkan oleh karakteristik, penghargaan atas campur tangan dari orang lain terhadap kesejahteraan dirinya, dan kecendrungan untuk kesenangan sederhana. Rasa terimakasih dan rasa hormat yang hangat terhadap orang-orang disekitar, dapat mewakili perasaan cinta, dan kasih sayang.

b. Perasaan positif terhadap kehidupan

Perasaan ini berawal dari sifat seseorang yang pandai bersyukur, selalu merasa berkecukupan didalam hidupnya dan memiliki rasa pemenuhan. Seseorang yang selalu merasa berkecukupan akan mempunyai perasaan positif. Akan merasa cukup dengan apa yang dimiliki, puas dengan kehidupan yang dijalani. Keinginan membantu orang lain yang membutuhkan dan dapat menanamkan keinginan untuk berbagi.

c. Kecendrungan untuk berperilaku positif.

Niat baik terhadap individu atau yang lain, dan kecenderungan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan penghargaan dan niat baik yang dimiliki. Pemahaman tentang pentingnya bersyukur adalah sifat yang harus dimiliki individu.

2.2.3 Faktor – Faktor Kebersyukuran

Menurut Hambali, Meiza dan Fahmi (2015) faktor – faktor berikut berperan dalam rasa syukur :

- a. Penerimaan diri terhadap keadaan sebagai rencana yang baik dari sang pencipta.
- b. Dukungan sosial, pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan spiritual untuk menerima keadaan.
- c. Rasa penghargaan yang baik terhadap individu, termasuk kasih sayang dan cinta kepada seseorang.
- d. Niat baik diberikan untuk individu dalam bentuk keinginan dalam menolong orang lain yang sedang mengalami kesusahan dan keinginan yang besar.
- e. Kecenderungan untuk melakukan hal-hal yang positif berdasarkan pada penghargaan dan niat baik, diantaranya adalah pemeliharaan kondisi diri, upaya membesarkan anak, penyediaan sarana dan fasilitas, beribadah dan tidak menyakiti orang lain.
- f. Munculnya kondisi spiritual yang beragam sehingga membangkitkan keinginan dalam mendekatkan diri pada Tuhan.

2.3 Hubungan Kebersyukuran dengan Kebahagiaan

Sejak berlangsungnya Covid-19 dalam waktu setahun lamanya, kegiatan dan aktivitas masyarakat dunia menghadapi wabah ini telah mengalami banyak perubahan, termasuk Indonesia yang masih berjuang untuk melawan pandemi agar kehidupan bermasyarakat yang normal dapat kembali dilakukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Muhammad Defaq Nur Rayan (2020) didapatkan hasil bahwa pandemi Covid-19 memberi pengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa yakni menurunnya tingkat kebahagiaan pada mahasiswa, hal ini disebabkan oleh perasaan jenuh, cemas, takut, kesepian hingga merasa stress. Menurut FaktualNews.com perasaan ketidakbahagiaan yang dialami seseorang individu dipicu oleh perasaan stress, cemas, jenuh, takut hingga merasa kesepian pada mahasiswa. Sebenarnya untuk bangkit dari keterpurukan individu dapat menumbuhkan rasa kebersyukuran di dalam dirinya karena selain membuat bahagia bersyukur dapat membuat individu lebih tangguh dalam menghadapi pahit manisnya masalah yang kita alami disetiap harinya. Kebersyukuran bisa mengubah pengalaman yang buruk mejadi pelajaran yang berharga.

Sebuah penelitian oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015) menyebutkan bahwa individu yang lebih banyak bersyukur dibandingkan dengan individu yang kurang bersyukur memperoleh lebih banyak kebahagiaan, kebanggaan, optimisme, kepuasan hidup, perasaan hati yang positif, puas dalam kehidupan. Berdasarkan dari penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa individu lebih sedikit mengalami depresi dan merasa iri hati.

Beni (2018) mahasiswa yang sangat bersyukur dalam hidupnya merasa sulit untuk mengeluhkan setiap masalah yang dialaminya, berfikir positif, dan mengambil pelajaran dari peristiwa atau masalah yang di hadapinya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kebersyukuran memegang peran penting dalam meningkatkan kebahagiaan, karena orang yang memiliki kebersyukuran yang tinggi dapat memiliki mentalitas dan emosi yang positif dalam peristiwa yang pernah dialaminya baik peristiwa positif maupun negatif, mereka dapat mensyukuri apa yang telah diberikan dan mensyukuri apa yang mereka miliki.

Dari penjelasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa rasa syukur atau kebersyukuran erat kaitannya dengan kebahagiaan dimasa pandemi. Kebahagiaan individu akan meningkat adanya sikap bersyukur dan kebahagiaan akan muncul ketika orang tersebut dapat memaknai nikmat yang diberikan. Ketika hati dapat memaknai nikmat yang telah diberikan kepadanya, maka segera timbul perasaan damai, aman dan tentram yang akan membentuk suatu perasaan yang disebut kebahagiaan.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan uraian teori diatas, maka penulis mengajukan hipotesis bahwa adanya hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa dimasa pandemi. Semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kebahagiaan pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah kebahagiaan pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2019) Variabel adalah karakter yang memiliki jenis antara satu dengan orang lain, maupun satu objek dengan objek lain. Variabel bisa dibidang sebagai watak yang diperoleh dari nilai yang bersifat berbeda, jadi variabel adalah suatu karakter atau objek yang bervariasi atau berbeda-beda.

Adapun variabel penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Variabel Terikat (Y): Kebahagiaan

Variabel Bebas (X): Kebersyukuran

3.2 Definisi Operasional

3.2.1 Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan suatu perasaan menyenangkan yang ditandai dengan emosi positif yang lebih besar dibandingkan dengan emosi negatif atas peristiwa hidup yang di alami. Kebahagiaan di ukur dengan menggunakan skala kebahagiaan yang disusun oleh Ananda (2021) yang terdiri dari tiga aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Seligman yaitu kepuasan masa lalu, optimisme masa yang akan datang dan kebahagiaan masa saat ini. Semakin tinggi skor skala maka semakin tinggi kebahagiaan begitu juga sebaliknya.

3.2.2 Kebersyukuran

Kebersyukuran merupakan perasaan terimakasih yang dirasakan setiap individu atas suatu kejadian yang menjadi sikap yang akan mempengaruhi individu tersebut untuk merespon suatu keadaan. Kebersyukuran diukur dengan menggunakan skala kebersyukuran yang disusun oleh Surya (2018) yang terdiri dari tiga komponen kebersyukuran yang dikemukakan oleh Fitzgerald dan Watkins (dalam Ratih, 2015) yaitu memiliki rasa apresiasi, perasaan positif terhadap kehidupan, dan kecenderungan untuk berperilaku positif. Semakin tinggi skor skala maka semakin tinggi kebersyukuran begitu juga sebaliknya.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi dalam Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) Populasi merupakan semua elemen pengukuran yang akan dijadikan wilayah generalisasi yang memiliki karakteristik tertentu untuk diarik kesimpulan. Adapun populasi yang dijadikan dalam penelitian ini yakni seluruh mahasiswa UIR (Universitas Islam Riau) dengan jumlah 23.064 orang mahasiswa yang aktif pada tahun ajaran 2021/2022 (Sumber: BAAK Universitas Islam Riau)

3.3.2 Sampel dalam Penelitian

Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi disebut sampel. Menurut Sugiyono (2019) Sampel Dalam Penelitian kuantitatif merupakan bagian dari jumlah populasi. Sampel yang didapatkan harus *representative* atau mewakili sebuah populasi. Dalam menentukan ukuran sampel dari populasi

sebanyak 23.064 penulis menggunakan rumus Slovin. Berdasarkan hasil perhitungan jumlah sampel yang sudah ditentukan yaitu sebanyak 100 orang dengan tingkat kesalahan sebesar 10% (Siregar, 2020). Peneliti menambah lagi jumlah sampel menjadi 110 orang.

Rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} = \frac{23.064}{1 + 23.064 (0,10)^2} = \frac{23.064}{231,64} = 100$$

Keterangan :

n = jumlah sampel yang diperlukan

N = populasi

e = batas tingkat kesalahan (sampling error)

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *cluster random sampling* bertahap melalui 2 tingkatan, yaitu melalui random fakultas dan random kedua untuk program studi.

Berdasarkan teori (Sugiyono, 2019) penulis memakai Teknik *cluster random sampling* dipakai buat memastikan sampel jika objek yang bakal di uji atau pun sumber data yang sangat besar, misalnya masyarakat dari suatu kota, daerah, atau pun kelurahan. Untuk memastikan subjek yang mana untuk dijadikan sumber data hingga dilakukan pengambilan sampel di dalam penelitian ini secara bertahap. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara dua tahap berdasarkan 9 fakultas, yaitu:

1. Tahap pertama, penulis membuat 9 gulungan kertas yang berisi 9 Fakultas, setelah itu dikocok dan penulis mengambil 4 kertas. Kertas tersebut berisi 4 Fakultas yaitu: Fakultas Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Hukum.
2. Tahap kedua, penulis membuat beberapa gulungan kertas yang berisi masing – masing program studi dari masing – masing fakultas, untuk Fakultas Ekonomi penulis membuat 4 gulungan kertas yang masing- masing berisikan nama program studi, penulis mengambil 1 gulungan kertas yaitu program studi Akuntansi S1, untuk Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan penulis membuat 9 gulungan kertas yang masing-masing berisikan nama program studi, penulis mengambil 1 gulungan kertas yaitu program studi Pendidikan Bahasa Inggris, untuk Fakultas Ilmu Sosial dan Politik penulis membuat 5 gulungan kertas dari nama program studi dan penulis mengambil 1 gulungan kertas yaitu program studi Ilmu Pemerintahan, untuk Fakultas Hukum penulis tidak membuat gulungan kertas dikarenakan fakultas tersebut hanya ada satu program studi yaitu Ilmu Hukum.

Jumlah mahasiswa dari masing-masing program studi dari Fakultas yang peneliti pilih secara random dapat dilihat pada tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3.1

Selebaran Mahasiswa

Fakultas	Program Studi	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Sampel
Fakultas Ekonomi	Akuntansi S1	1321	16
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	Pendidikan Bahasa Inggris	543	46
Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	Ilmu Pemerintahan	1592	19
Fakultas Hukum	Ilmu Hukum	2616	29

3.4 Metode Pengumpulan Data

Adapun metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah memakai skala. Menurut Sugiyono (2019) skala pengukuran ialah cara yang dipakai sebagai rujukan guna menentukan panjang pendeknya interval yang ada didalam alat ukur, sehingga apabila alat ukur tersebut dipakai atau digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.

Skala yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap permasalahan yang terjadi (Sugiyono, 2019). Skala dalam penelitian ini menggunakan intelval 1-4 dengan rincian penelitian yang diberikan adalah sebagai berikut: penilaian untuk respon terhadap pernyataan positif (*Favorable*): Sangat Sesuai (SS) dengan nilai 4, Sesuai (S) 3, Tidak Sesuai (TS) 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) 1. Respon terhadap pernyataan negatif (*Unfavorable*). Sangat Sesuai (SS) dengan nilai 1, Sesuai (S) 2, Tidak Sesuai (TS) 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) 4.

3.4.1 Skala Kebahagiaan

Skala kebahagiaan ini disusun berdasarkan aspek kebahagiaan yang disusun oleh Seligman (dalam Surya, 2018) dengan tiga kategori yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimis terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang. Skala kebahagiaan sebelum dilakukan uji coba terdiri dari 32 butir dengan jumlah *favorable* sebanyak 23 butir dan *unfavorable* 9 butir.

Skala kebahagiaan ini malakukan modifikasi dengan mengubah aitem sesuai dengan judul penulis dari penelitian Ananda (2021) dengan hasil uji reliabilitas diperoleh *alfa cronbach* 0,865. Berikut adalah *blue print* yang menyajikan distribusi aitem- aitem skala kebahagiaan :

Tabel 3.2

Blue Print Skala Kebahagiaan sebelum *Try Out*

Aspek	indikator	No. aitem		jumlah
		<i>fav</i>	<i>unfav</i>	
Kepuasan akan masa lalu	1.) Merasa puas dengan pencapaian yang didapat.	1,28	10,	3
	2.) Merasa kesejahteraan bagian dalam tubuh	5,26,27	30	4
	3.) Mempunyai penilaian terhadap diri yang positif	22,24,11		3
	4.) Memaafkan kesalahan yang ada pada masa lalu	7,	8,	2
	5.) Mensyukuri dengan apa yang telah didapat	23		1
Optimis akan masa depan	1.) Percaya bahwa harapan/keinginan akan tercapai	4,		1
	2.) Yakin setiap masalah besar atau pun kecil dapat terselesaikan	3,14,6	15,32	5
	3.) Memiliki keyakinan bahwa hidup akan menjadi lebih baik	12,16	31	3
	4.) Percaya dengan diri sendiri terhadap kemampuan yang dimiliki	18	13,17	3
Kebahagiaan masa sekarang	1.) Menikmati kegiatan yang disenangi	20,29		2
	2.) Merasakan kenikmatan indrawi	9,2	21	3
	3.) Merasakan kenikmatan dengan bersifat kognitif	19,25		2
Total		23	9	32

3.4.2 Skala Kebersyukuran

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebersyukuran yang disusun oleh Fitzgerald dan Watkins (dalam Ratih, 2015). Dengan tiga kategori: (a) memiliki rasa apresiasi (b) perasaan positif terhadap kehidupan (c) kecenderungan untuk berperilaku positif. Skala kebersyukuran sebelum dilakukan uji coba terdiri dari 30 butir dengan *favorable* berjumlah 12 butir dan *unfavorable* berjumlah 18 butir.

Skala kebersyukuran ini melakukan modifikasi dengan mengubah aitem sesuai dengan judul penulis dari penelitian Surya (2018) dengan hasil uji reliabilitas diperoleh alfa cronbach 0,980. Adapun perincian butir pernyataan terlihat pada tabel berikut :

Tabel 3.3

Blue Print Skala Kebersyukuran Sebelum *Try Out*

Komponen	Jenis	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
rasa apresiasi	Transpersonal	1.) Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan.	5,	-	1
		2.)Mempercayai kebaikan Tuhan untuk kehidupan.	6	3	2
		3.)Memandang kehidupan serta Tuhan dengan positif.	1	7,2,10	4
	Personal	1.) Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain.	4	-	1
		2.)Menerima peran orang lain demi kesejahteraan kita.	-	9	1
		3.)Memandang orang lain dengan positif.	8	11,12	3
Perasaan positif terhadap kehidupan	Transpersonal	1.) Merasa puas dengan hidup (<i>sense of abundance</i>).	20	15,16	3
		2.) Merasakan bahagia dengan keadaan dirinya sendiri.	19	18,13,17	4
	Personal	1.) Merasakan bahagia dengan adanya keberadaan orang lain.	-	14	1
Kecenderungan untuk bertindak positif.	Transpersonal	1.)Melaksanakan ibadah sebagai wujud syukur kepada Tuhan.	23	24	2
		2.)Menjalankan kegiatan sebaik mungkin sebagai bentuk rasa terimakasih kepada Tuhan.	27,21,22	25,	4
	Personal	1.)Membantu orang lain sebagai bentuk terima kasih.	30	29,28	3
		2.)Membalas kebaikan orang lain sebagai bentuk apresiasi.	-	26	1
		Total		12	18

3.5 Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 Validitas

Pengujian validitas dilaksanakan guna memperlihatkan keabsahan dari instrumen yang akan digunakan dalam sebuah penelitian. Instrumen yang dinyatakan valid memiliki arti alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah valid. Valid artinya alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu pengukuran disebut mempunyai validitas yang tinggi apabila mampu memberikan data yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2012). Uji validitas isi pada suatu skala kebahagiaan dan skala kebersyukuran dengan memakai metode validitas isi. Validitas isi ialah validitas yang melewati pengujian pada kelayakan isi suatu tes melalui penilaian dari *expert judgment*.

3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur dapat diartikan sebagai konsistensi, dimana hal ini memperlihatkan sejauh mana suatu alat ukur mampu memberikan hasil yang relatif tidak berbeda jika dilakukan pada topik yang sama, (Azwar, 2012) Uji reliabilitas dalam pada penelitian ini menggunakan rumus formula *alpha cronbach*. (Azwar, 2012) Reliabilitas merentang antara 0 sampai 1,00. semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas alat ukur semakin tinggi.

Sebelum alat ukur digunakan untuk penelitian, maka melakukan *tryout* atau uji coba lebih dahulu. Proses *try out* ini dilaksanakan agar mengetahui apakah alat ukur yang digunakan layak. Kriteria yang akan dipilih berlandaskan dari indes daya diskriminasi aitem sebesar $\geq 0,30$, akan tetapi apabila jumlah butir yang lolos belum

mencukupi jumlah yang diharapkan, sehingga ketentuan tersebut dapat diturunkan sedikit menjadi $\geq 0,25$ maka butir yang diinginkan tercapai (Azwar, 2012).

Hasil uji reliabilitas skala kebahagiaan menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,834 dengan aitem nomor 1,2,6,7,8,10,13,17,25,23 memiliki koefisien indeks daya diskriminasi aitem $\leq 0,25$ sehingga aitem dinyatakan gugur dan dilakukan pengujian lagi dan koefisien reliabilitas meningkat menjadi 0,869, namun aitem nomor 15 kembali gugur dan dilakukan lagi pengujian Kembali sehingga koefisien reliabilitas skala kebahagiaan menjadi 0,876.



Tabel 3.4

Blueprint Skala Kebahagiaan Penelitian Sesudah *Try Out*

Aspek	indikator	No. aitem		jumlah
		<i>Fav</i>	<i>unfav</i>	
Kepuasan akan masa lalu	1.) Merasa puas terhadap pencapaian yang didapat.	28		1
	2.) Merasa kesejahteraan bagian dalam tubuh.	5,26,27	30	4
	3.) Mempunyai penilaian terhadap diri yang positif.	22,24,11		3
	4.) Memaafkan kesalahan yang ada pada masa lalu.			
	5.) Mensyukuri dengan apa yang telah didapat.	23		1
Optimis akan masa depan	1.) Percaya bahwa harapan/keinginan akan tercapai.	4,		1
	2.) Yakin setiap masalah besar atau pun kecil dapat terselesaikan.	3,14		2
	3.) Memiliki keyakinan bahwa hidup akan menjadi lebih baik.	12,16	31	3
	4.) Percaya dengan diri sendiri terhadap kemampuan yang dimiliki.	18		1
Kebahagiaan masa sekarang	1.) Menikmati kegiatan yang disenangi.	20,29		2
	2.) Merasakan kenikmatan indrawi.	9	21	2
	3.) Merasakan kenikmatan dengan bersifat kognitif.	19		1
Total		18	3	21

Berdasarkan hasil uji reliabilitas coba skala kebersyukuran, maka didapatkan nilai koefisien sebesar 0,923 dengan aitem nomor 25 memiliki koefisien korelasi \leq

025 sehingga aitem dinyatakan gugur dan dilakukan pengujian lagi dan koefisien reliabilitas meningkat menjadi 0,928.

Tabel 3.5

Blue Print Skala Kebersyukuran Sesudah Try Out

Komponen	Jenis	Indikator	No. Aitem		Jumlah	
			Fav	Unfav		
rasa apresiasi	Transpersonal	4.) Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari tuhan dan kehidupan.	5,	-	1	
		5.)Mempercayai kebaikan tuhan untuk kehidupan.	6	3	2	
		6.)Memandang kehidupan serta tuhan dengan positif.	1	7,2,10	4	
	Personal	4.) Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain.	4	-	1	
		5.)Menerima peran orang lain demi kesejahteraan kita.	-	9	1	
		6.)Memandang orang lain dengan positif.	8	11,12	3	
Perasaan positif terhadap kehidupan	Transpersonal	3.) Merasa puas dengan hidup (<i>sense of abundance</i>).	20	15,16	3	
		4.) Merasakan bahagia dengan keadaan dirinya sendiri.	19	18,13,17	4	
	Personal	2.) Merasakan bahagia dengan adanya keberadaan orang lain.	-	14	1	
Kecenderungan untuk bertindak positif.	Transpersonal	3.)Melaksanakan ibadah sebagai wujud syukur kepada tuhan.	23	24	2	
		4.)Menjalankan kegiatan sebaik mungkin sebagai bentuk rasa terimakasih kepada tuhan.	27,21,22		3	
	Personal	3.)Membantu orang lain sebagai bentuk terima kasih.	30	29,28	3	
		4.)Membalas kebaikan orang lain sebagai bentuk apresiasi.	-	26	1	
	Total			12	18	30

3.6 Metode Analisis Data

Data kuantitatif ini dikenal sebagai penelitian analisis statistik dimana data tersebut berhubungan dengan angka. Analisis data pada penelitian kuantitatif meliputi kegiatan membagi data didasari pada jenis responden dan variabel, melakukan tabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, dan mengerjakan perhitungan untuk melakukan uji hipotesis. Teknik analisis data yang digunakan adalah antara lain :

3.6.1 Uji Normalitas

Menurut (Siregar, 2020) uji normalitas dilakukan mencari tahu apakah skor dan variabel yang diteliti memiliki distribusi normal atau tidak. Suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai sig. $> 0,05$ dan suatu data dikatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai sig. $< 0,05$. Bila data berdistribusi normal sehingga dapat menggunakan uji statistik parametrik, kemudian bila data tidak berdistribusi normal sehingga dapat menggunakan uji statistik nonparametrik.

3.6.2 Uji Linearitas

Menurut (Siregar, 2020) uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*) apakah mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Apabila nilai signifikansi (p) dari nilai F (*Linearity*) $> 0,05$ maka variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai hubungan yang linear, namun jika nilai signifikansi (p) dari nilai F (*Linearity*) $< 0,05$ maka variabel bebas dengan variabel terikat tidak mempunyai hubungan yang linear.

3.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini memakai analisis korelasi *Spearman Rho*. Analisis yang dikerjakan sehingga mendapati hasil dari hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi. Analisis ini dapat dilakukan dengan cara bantuan program *SPSS versi 20*.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Prosedur Penelitian

4.1.1 Persiapan Penelitian

Tahapan pertama yang dilaksanakan peneliti yaitu mengurus permohonan surat izin penelitian beserta nomor surat 883/E-UIR/27-F.Psi/2021 sebagai syarat untuk memperoleh data mengenai jumlah mahasiswa Universitas Islam Riau yang aktif pada tahun ajaran 2021/2022 yang diperoleh dari BAAK UIR.

Kemudian penulis juga mengurus permohonan surat izin penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau untuk prodi Ilmu Pemerintahan, Pendidikan Bahasa Inggris, Akutansi S1 dan Ilmu Hukum. Pada tanggal 30 Agustus 2021 peneliti meminta izin penelitian dengan Nomor surat 958/E-UIR/27-F.Psi/2021 di prodi Akuntansi S1, pada tanggal 30 Agustus 2021 peneliti meminta izin penelitian dengan Nomor Surat 958/E-UIR/27-F.Psi/2021 di prodi Pendidikan Bahasa Inggris, pada tanggal 30 Agustus 2021 peneliti meminta izin peneliti dengan Nomor Surat 958/E-UIR/27-F.Psi/2021 di Prodi Ilmu Pemerintahan, pada tanggal 30 Agustus 2021 peneliti meminta izin penelitian dengan Nomor Surat 958/E-UIR/27-F.Psi/2021 di prodi Ilmu Hukum.

Adapun skala penelitian disusun dalam bentuk *google form* hal ini dilakukan untuk mempermudah peneliti mendapatkan responden yang dibutuhkan dimasa-masa pandemi Covid-19 saat ini demi menjaga protokol kesehatan.

4.1.2 Pelaksanaan Penelitian

Pada tanggal 30 Agustus 2021 peneliti menyebarkan 21 aitem kebahagiaan dan 29 aitem kebersyukuran melalui *google form* yang dibagikan kepada mahasiswa Ilmu Pemerintahan, Pendidikan Bahasa Inggris, Akutansi S1 dan Ilmu Hukum. Peneliti mengirimkan *link google form* melalui chat *Whatsapp* kepada mahasiswa untuk mengisi skala penelitian dan share ke grup kelas dan ke grup angkatan, penulis juga mengirim pesan melalui Instagram kepada mahasiswa program studi Ilmu Pemerintahan, Pendidikan Bahasa Inggris, Ilmu Hukum dan Akuntansi S1 untuk meminta bantu mengisi skala penelitian dan mengirimkan *link google form*. Sebelum itu, peneliti menjelaskan cara pengisian skala melalui *google form* dan meminta subjek agar dapat mengisi skala sesuai dengan petunjuk pengisian skala yang sudah tertera di *google form*.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Data Demografi

Hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan jumlah respon dari subjek seperti yang dijelaskan pada tabel dibawah:

Table 4.1

Data Demografi		F	%
Jenis Kelamin	Laki -Laki	26	23,6
	Perempuan	84	76,4
Usia (Tahun)	18	2	1,8
	19	15	13,6
	20	15	13,6
	21	43	39,1
	22	26	23,6
	23	6	5,5
	24	2	1,8
Prodi	25	1	,9
	Pendidikan Bahasa Inggris	46	41,8
	Akuntansi S1	16	14,5
	Ilmu Hukum	29	26,4
	Ilmu Pemerintahan	19	17,3
Agama	Islam	105	95,5
	Protestan	4	3,6
	Khatolik	1	,9
Semester	1	1	,9
	3	25	22,7
	5	21	19,1
	7	41	37,3
	9	22	20,0

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Riau dengan jumlah sampel 110 orang mahasiswa dari 4 program studi yaitu Pendidikan Bahasa Inggris, Akuntansi S1, Ilmu Hukum dan Ilmu Pemerintahan. Adapun penelitian ini lebih banyak jumlah perempuan dibanding laki- laki dengan nilai sebanyak (76,4%), berusia 21 Tahun (39,1%), dimana ditunjukkan bahwasanya mahasiswa pada program studi Pendidikan Bahasa Inggris lebih banyak mengisi skala peneliti (41,8) dan semester 7 paling banyak mengisi skala (37,3) untuk agama Islam yang paling banyak mengisi skala (95,5%).

4.2.2 Deskriptif Data Penelitian

Adapun hasil penelitian lapangan mengenai hubungan kebersyukuran dan kebahagiaan pada mahasiswa dimasa pandemi. Kemudian setelah dilakukan skoring dan analisis data yang didapatkan gambaran deskriptif dari kedua data yang dilihat dari jumlah nilai minimal dan maksimal, nilai rata-rata dan nilai standar deviasi ditunjukkan pada hasil sebagai berikut :

Table 4.2
Deskriptif Data Hipotetik dan Data Empirik

Variabel Penelitian	Skor yang diperoleh (Skor Empirik)				Skor yang dimungkinkan (Skor Hipotetik)			
	Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
Kebahagiaan (Y)	84	49	68,99	6,58	84	21	52,5	10,5
Kebersyukuran (X)	115	72	92,64	9,81	116	29	72,5	14,5

Berdasarkan table diatas, skor empirik yang telah diperoleh hasilnya memakai bantuan *SPSS 20 for windows* diperoleh rata-rata (*mean*) untuk Kebahagiaan (Y) yakni sebesar 68,99 dengan standar deviasi (SD) sebesar 6,58. Pada variabel Kebersyukuran (X) yakni diperoleh rata-rata (*mean*) sebesar 92,64 dan standar deviasi (SD) sebesar 9,81. Hasil skor hipotetik pada variabel Kebahagiaan (Y) yakni sebesar 52,5 dengan standar deviasi (SD) sebesar 10,5. Lalu pada variabel Kebersyukuran (X) diperoleh rata-rata (*mean*) dengan nilai 72,5 dan standar deviasi (SD) senilai 14,5.

Selanjutnya skor kebahagiaan dengan kebersyukuran dibuat katgorisasi. Tujuan dari kategorisasi ini ialah untuk melihat pengelompokkan secara terpisah lalu secara berjenjang dengan menggunakan dimensi yang diukur.

Pengelompokkan ini berdasarkan pada hasil skor hipotetik pada tabel 4.2 diatas. rumus kategorisasi dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini:

Tabel 4.3
Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$

Ket :

M = Mean Hipotetik

SD = Standar Deviasi

Kategorisasi variabel kebahagiaan pada penelitian terbagi menjadi 5 bagian yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kategori skor dari kebahagiaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.4
Rentang Nilai dan Kategorisasi Subjek Skala Kebahagiaan (Y)

Kategori	Rentang Nilai	F	%
Sangat Tinggi	$X \geq 68,25$	52	47,3%
Tinggi	$57,75 \leq X < 68,25$	56	50,9%
Sedang	$47,25 \leq X < 57,75$	2	1,8%
Rendah	$36,75 \leq X < 47,25$	0	0
Sangat Rendah	$X \leq 36,75$	0	0

Berdasarkan kategorisasi subjek skala kebahagiaan yang tertera pada tabel 4.3 diatas, diketahui bahwa responden penelitian memiliki skor pada kategori tinggi

yakni sebanyak 56 reponden dari 110 responden atau sebesar 50,9% lalu pada kategori sangat tinggi sebanyak 52 responden atau sebesar 47,3%.

Tabel 4.5
Rentang nilai dan kategorisasi subjek skala kebersyukuran (X)

Kategori	Rentang Nilai	f	%
Sangat Tinggi	$X \geq 94,5$	41	6,4
Tinggi	$79,75 \leq X < 94,25$	62	56,4
Sedang	$65,25 \leq X < 79,75$	7	37,3
Rendah	$50,75 \leq X < 65,25$	0	0
Sangat Rendah	$X \leq 50,75$	0	0

Hasil dari rentang nilai dan kategorisasi pada subjek skala kebersyukuran pada tabel 4.4 diatas ditemukan bahwa responden memiliki skor pada kategori tinggi yakni sebanyak 62 responden dari 110 responden atau sebesar 56,4% lalu pada kategori sangat tinggi sebanyak 41 responden atau sebesar 6,4%.

Berdasarkan dari kategorisasi di atas, sehingga dapat disimpulkan bahwasanya mahasiswa Universitas Islam Riau dilihat dari keseluruhan memiliki skor pada kategori tinggi pada variabel kebahagiaan dan juga variabel kebersyukuran.

4.3 Hasil Analisis Data

4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Dalam uji normalitas ini peneiti menguji kedua variabel yaitu variabel kebahagiaan dan kebersyukuran yang dianalisis menggunakan bantuan program *SPSS versi 20*. Dapat dilihat berdasarkan nilai *p* dari nilai (*Kolmogorov-*

$Smirnov) > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal, namun sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Siregar, 2020). Berdasarkan analisis data yang dilakukan maka didapatkan hasil table 4.6 berikut ini:

Tabel 4.6
Hasil uji normalitas skala kebahagiaan dan kebersyukuran

Variabel	Signifikasi	Keterangan
Kebahagiaan	$0,007 (p < 0,05)$	Tidak Normal
Kebersyukuran	$0,048 (p < 0,05)$	Tidak Normal

Dari hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa variabel Kebahagiaan mendapatkan nilai signifikansi sebesar $0,007 (p < 0,05)$ dan variabel kebersyukuran mendapatkan nilai singnifikansi sebesar $0,048 (p < 0,05)$. Yang artinya dari kedua variabel yaitu variabel kebahagiaan dan variabel kebersyukuran tidak berdistribusi normal.

4.3.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mencari arah hubungan disetiap variabel penelitian yaitu variabel kebersyukuran dan kebahagiaan. Adapun uji linearitas ini menggunakan *signifikansi (p) dari nilai F (linearity) < 0,05* sehingga terdapat hubungan yang linear antara variabel kebersyukuran dengan kebahagiaan. Namun ketika *signifikansi (p) dari nilai F (linearity) > 0,05* maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat tidak linear. Berdasarkan hasil uji linearitas yang sudah dilakukan terdapat nilai *F (linearity)* sebesar 105,512 dengan nilai p sebesar $0,000 (p < 0,05)$. Kemudian berdasarkan hasil uji linear yang sudah dijelaskan diatas

dapat disimpulkan bahwa variabel kebersyukuran dengan kebahagiaan memiliki hubungan yang linear. Hal ini sesuai dengan hasil table 4.7 berikut ini:

Tabel 4.7
Hasil Uji Asumsi Linearitas

Variabel	Linearity (F)	Signifikansi	Keterangan
Kebahagiaan	105,512	0,000	Linear
Kebersyukuran			

4.3.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang didapatkan didalam penelitian ini adalah terdapat arah hubungan yang positif antara kebahagiaan dengan kebersyukuran pada mahasiswa. Analisis yang dilakukan dengan menggunakan teknik *spearman rank order*. Berdasarkan hasil uji korelasi antara kebersyukuran dengan kebahagiaan diperoleh nilai koefisien korelasi ($r = 0,684$) menurut Sugiyono (2007) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antar kebersyukuran dengan kebahagiaan di masa pademi. nilai koefisien korelasi ($r = 0,684$) dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) Hal ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan, semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kebahagiaan pada mahasiswa dimasa pandemi. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah kebahagiaan pada mahasiswa dimasa pandemi. Berdasarkan uji analisis dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam data penelitian ini diterima.

4.4 Pembahasan

Berdasarkan data hasil dari analisis dengan menggunakan Teknik *spearman rank order* diketahui bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa dimasa pandemi. Dimana ditunjukkan dengan nilai korelasi (r) = 0,684 kemudian nilai signifikan dari kedua variabel sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Yang artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kebahagiaan pada mahasiswa dimasa pandemi. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah kebahagiaan pada mahasiswa dimasa pandemi.

Dari hasil penelitian diatas, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Prabowo dan Laksmiwati (2020) terdapat korelasi antara kebersyukuran dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya dengan nilai r sebesar 0,859 ($r = 0,859$) dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara rasa syukur dan kebahagiaan pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya termasuk kedalam kategori sangat kuat untuk rasa syukur dengan kebahagiaan.

Selanjutnya pada Penelitian yang dilakukan oleh Surya (2018) terdapat korelasi yang signifikan dengan hubungan positif antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada remaja akhir dengan nilai r sebesar 0,529 dengan nilai (p) 0,000 ($p < 0,01$). Penelitian Lubis (2019) terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan kebahagiaan pada remaja dengan nilai Nilai signifikan yang dihasilkan adalah

0,008 yang merupakan nilai tersebut dibawah $\alpha = 0,05$ atau 5%. Menurut Kristanto (2016) orang yang bersyukur memiliki hidup yang positif, di karenakan rasa syukur yang dimiliki adalah bentuk kebahagiaan yang berkaitannya dengan kesejahteraan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dipahami bahwa “seseorang dapat ditemukan oleh faktor internal dan eksternal”. Peristiwa yang paling dominan membuat seseorang bahagia adalah keluarga sebesar 34,9%, peristiwa tersebut antara lain; kebersamaan, anggota keluarga yang harmonis, anggota keluarga yang baik, peristiwa mencintai dan dicintai, diterima dan menerima, dan faktor ekonomi (Oetami & Yuniarti, 2011). Hal ini sejalan dengan Anggoro dan Widiharso (2010) yang melakukan penelitian tentang kebahagiaan berdasarkan *Indigenous psychology* yang menemukan bahwa orang Indonesia memaknai peristiwa yang bahagia dalam kaitannya dengan kekeluargaan, dinyatakan dalam dukungan baik materi maupun non materi dari keluarga saat melakukan aktivitas. jadi bagi orang Indonesia, kebutuhan spiritual adalah hal yang membahagiakan yang berhubungan dengan proses pertemuan atau pemenuhan tujuan individu, seperti kegiatan yang mencerminkan keyakinan agama.

Menurut Beni (2018) mahasiswa yang sangat bersyukur dalam hidupnya merasa sulit untuk mengeluhkan setiap masalah yang dialaminya, berfikir positif, dan mengambil pelajaran dari peristiwa atau masalah yang di hadapinya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kebersyukuran memegang peran penting dalam meningkatkan kebahagiaan, karena orang yang memiliki kebersyukuran yang tinggi dapat memiliki mentalitas dan emosi yang positif dalam peristiwa yang

pernah dialaminya baik peristiwa positif maupun negatif, mereka dapat mensyukuri segala sesuatu yang diberikan dan mensyukuri segala yang di miliki.

Berdasarkan data penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan kebahagiaan dimasa pandemic saat ini, dengan tingkat variabel kebahagiaan kedalam kategori tinggi dan untuk variabel kebersyukuran memiliki tingkat kategori tinggi.

Adapun keterbatasan penelitian ini adalah populasi yang terbatas hanya kepada mahasiswa Universitas Islam Riau (UIR) saja, sehingga tidak menggambarkan keadaan mahasiswa diluar Universitas Islam Riau (UIR). Hasil analisis data tidak berdistribusi normal pada kedua variabel. Oleh karena itu didalam penelitian ini peneliti menggunakan *teknik statistik nonparametrik*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari paparan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis maka bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa di masa pandemi. Hal ini memperlihatkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada mahasiswa dimasa pandemi. Sehingga semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kebahagiaan mahasiswa. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah pula kebahagiaan pada mahasiswa dimasa pandemi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada Mahasiswa

Bagi mahasiswa disarankan untuk lebih meningkatkan lagi rasa syukur yang tinggi agar selalu bahagia. Cara yang bisa dilaksanakan yakni dengan menerima secara ikhlas setiap peristiwa atau kejadian dengan mengutamakan pandangan yang positif, melakukan segala kegiatan yang bersifat positif meliputi seperti berbagi dengan orang yang membutuhkan, meningkatkan ibadah. Supaya kita memperoleh kebahagiaan sehingga semuanya akan terasa lebih mudah.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Di harapkan peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah sampel yang lebih banyak, agar data berdistribusi normal dan menghasilkan penelitian yang maksimal, serta peneliti disarankan untuk melibatkan variabel-variabel lainnya, agar bisa memperkaya hasil penelitian selanjutnya. Seperti penerimaan diri, rasa pengampunan, optimism, dll.



DAFTAR PUSTAKA

- Akmal & Masyhuri. (2018). Konsep Syukur (*gratefulnes*) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes *Daarunnahdhah thawalib* Bangkinang Seberang, Kampar, Riau). *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*,7(2).
- Anggoro,W.J & Widhiarso,W. (2010). Konstruksi dan Identifikasi Properti Psikometris Instrumen Pengukuran Kebahagiaan Berbasis Pendekatan Indigenous Psychology: Studi Multitrait-Multimethod. *Jurnal Psikologi*, 176-188.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Azizah, Y. R. (2018). *Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini*. Universitas Islam Indonesia.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, H. D. (2008) *Kebahagiaan dambaan psikologi dan tasawuf*. Depok: Fordiba.
- Beni, L. A. (2018). Hubungan Self-Compassion Dengan Kebahagiaan Dimoderasi Oleh Kebersyukuran Pada Mahasiswa. *Thesis*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Cahya, R. D. (2018). *Kebahagiaan Ditinjau Dari Perilaku Prososial Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Riau.

Faktualnews.com. (2020, 18 Agustus). 8 Tips Menumbuhkan Rasa Mudah Bersyukur. Artikel. diunduh pada 18 Agustus, 2021 dari <https://www.google.com/amp/s/faktualnews.co/2020/08/18/8-tips-menumbuhkan-rasa-mudah-bersyukur/229380/amp/>.

Fanun, D. (2021). *the art of emoticon*. Yogyakarta: Araska.

Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor- Faktor yang berperan dalam kebersyukuran (*gratitude*) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2,(1),94-101.

Hasanah, U., Fitri, N.L., Supardi, S., Livana, P.H. (2020). Depresi Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421-424.

Helwati, N. (2018). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kepuasan Hidup Pada Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Ganting Gunung Kecamatan Padang Panjang Timur.

Idris, S. R. (2021). *Hubungan Kebersyukuran Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Menjalankan Study From Home*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Imtiyas , A., Faruq, M., Paulia, S., & Fatirahma, N. (2018). *Mata Kuliah Psikologi Dalam Perspektif Islam Kebersyukuran dan Kebahagiaan*. Universitas Muhammadiyah Malang.

KBBI.web.id. (2021). Kebahagiaan. diunduh dari <http://www.google.com/amp/s/kbbi.web.id/bahagia.html>.

Khairani, M. (2018). *Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Stres pada Mahasiswa di Kota Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.

Khumas,. & Halima, A. (2020). Descriptive Study Of Happiness And Meaningfulness In Facing The Covid-19 Pandemic. *the international conference on science and advanced technology (ICSAT)*, 673-696.

Kompas.(2021, 2 September). Pandemi Bikin Orang Indonesia Tidak Bahagia, Apa Pemicunya?, Artikel. Diunduh pada 28 September, 2021 dari <https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/lifestyle/read/2021/09/02/162713520/pandemi-bikin-orang-indonesia-tidak-bahagia-apa-pemicunya>.

Kristanto, E. (19-20 Februari, 2016). *Perbedaan tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. dipresentasikan pada seminar ASEAN 2nd Psychology and Humanity, Malang.*

Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2),203-208.

Lubis, B. (2019). Syukur Dengan Kebahagiaan Remaja.*jurnal pionir LPPM Universitas Assahan*,5(4),282-287.

Mukhlis, H., & Koentjoro, K. (2016). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA. *Gajah Mada Journal of profesional psychology*,1(3), Desember 2015:203-215 ISSN: 2407-7801.

- Oetami, P., & Yuniarti, K. W. (2011). Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indegeneous pada Siswa Laki-laki dan Perempuan. *Humanitas*, pp. 8, 106-113.
- Pitaloka, D., & Ediati, A. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 4(2), 43-50.
- Pramukti ,I., Strong ,C., Sitthimongkol ,Y., Setiawan ,A., & Glorino ,M.(2020) Anxiety and suicidal thoughts during covid-19 pandemic: A cross-country comparison among Indonesian, Taiwanese, and Thai university students. *journal of medical internet research*.
- Prastuti, E. (2019). *Rasa Syukur : Kunci Kebahagiaan Dalam Keluarga*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Pratama, F. F. (2019). *Hubungan Antara Happiness Dengan Gratitude Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Prabowo, R. B & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1-7.
- Rachmadi, A.G., Safitri, N., Aini, T.Q. (2019). Kebersyukuran : Studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi islam. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 115-128.

Ratih, A.L. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*,2(2), 473-496.

Rayan, D. N. (2020). Menurunnya Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Dimasa Pandemi Covid-19.

Rusdi, A., Wicaksono, K.A., Ardiyantara, N., Saputro, T.A., Peduk, A., Ramadhani, K. (2018). Sedekah Sebagai Prediktor Kebahagiaan. *Jurnal Psikologi Islam*,5(1),59-68.

Siregar, S. (2020). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. PT Bumi Aksara.

Sugiyono. (2019). *metode penelitian (kuantitatif, kualitatif, kombiasi, R&D dan penelitian pendidikan*. Bandung: alfabeta.

Suarasulsel.id. (2021, 04 Februari). Sulsel Darurat Kasus Bunuh Diri di Masa Pandemi, Ini Daftar Panjang Korban. *Artikel*. Diunduh pada 18 Agustus, 2021. dari

<https://www.google.com/amp/s/sulsel.suara.com/amp/read/2021/02/04/124913/sulsel-darurat-kasus-bunuh-diri-di-masa-pandemi-ini-daftar-panjang-korban>.

Surya, D. P. (2018). *Kebersyukuran Dan Kebahagiaan pada Remaja Akhir*. Universitas Islam Riau.

Tamir, M. (2017). *The secret to happiness Feeling good or feeling right*. *Journal of experiemental psychology*, 44-59.

Yusuf, M. (2016). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kebahagiaan Pada Anak Yatim*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Yuwanda, I. (2019). *Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Karyawan Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.

