

**HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA SUKU SAKAI
DI KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**



OLEH :

DIAN ANANDA

168110129

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya **Dian Ananda** dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Dan sepanjang sepengetahuan 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 sarjana saya dicabut.

Pekanbaru, Januari 2021

Yang menyatakan,

DIAN ANANDA

PERSEMBAHAN

... Atas izin Allah SWT ...

kupersembahkan karya ini untuk:

Kedua Orangtuaku yang sangat hebat yang selalu mendoakan,
mengusahakan apapun yang terbaik untuk anaknya, kini tiba
waktunya

saya

“ Dian Ananda ”

Mempersembahkan hasil kerja keras saya untuk ayah dan ibu tercinta

:

DASLAN & SUSILAWATI

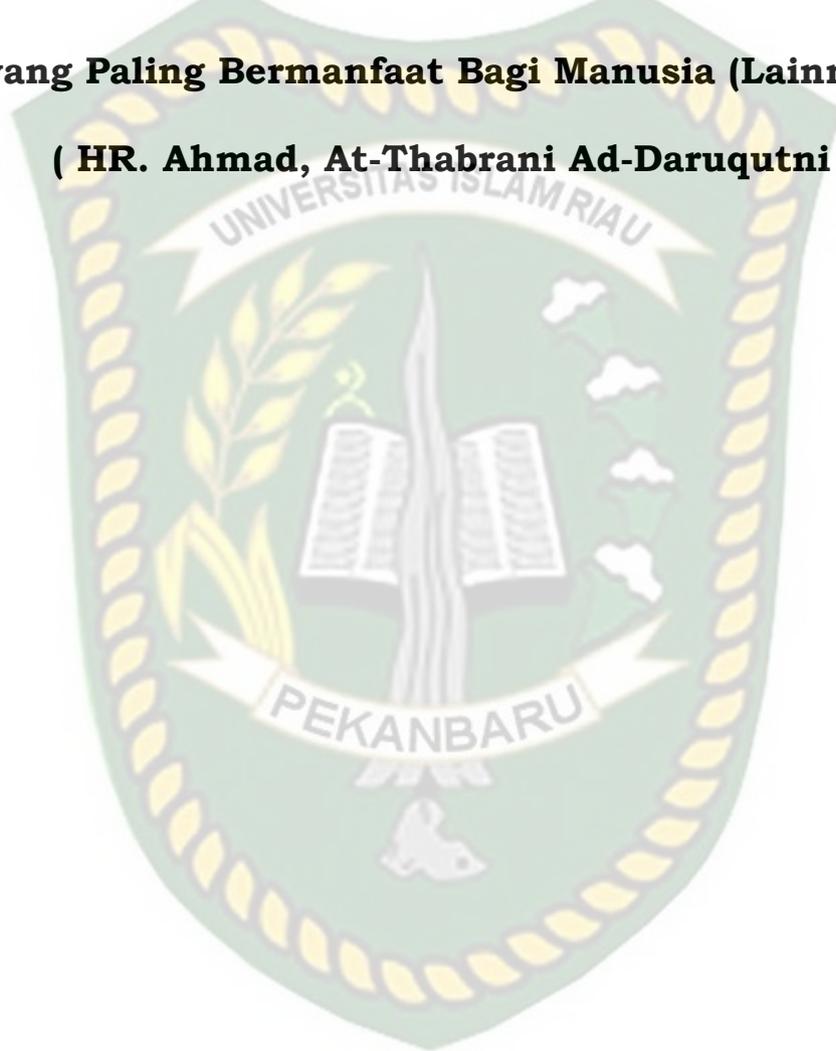
Segala perjuangan saya hingga titik ini saya persembahkan pada dua orang paling berharga dalam hidup saya, hidup menjadi begitu mudah ketika kita memiliki orang yang lebih memahami kita daripada diri kita sendiri. Terimakasih slalu ada sampai saat ini, cinta dan sayangku

kepadamu takkan pernah habis

Semoga hasil kerja kerasku ini dapat membanggakan keluarga.

MOTTO

**“Sebaik – baik Manusia adalah
yang Paling Bermanfaat Bagi Manusia (Lainnya)”
(HR. Ahmad, At-Thabrani Ad-Daruqutni)**



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

KATA PENGANTAR

Assalammualaikum, wr.wb

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Kebahagiaan dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Suku Sakai di Kota Pekanbaru”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strata satu (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., MLC, selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan sebagai Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran ditengah kesibukan untuk selalu memberikan bimbingan, dorongan dan ilmu yang sangat bermanfaat sehingga penulis dapat memahami dan termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

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 Herawati, S.Psi., M.A selaku wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
6. Ibu Juliarni Siregar, M. Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan selaku Pembimbing Akademik yang selalu meluangkan waktu untuk membantu, memberi saran dan memberikan nasehat serta perhatian kepada penulis.
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Prodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas dukungan yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
9. Segenap pengurus TU Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau terimakasih atas bantuan dan pelayanan yang baik selama ini.
10. Terimakasih kepada Bapak Daslan, dan ibu Susilawati, A.Md.Pd dan seluruh keluarga besar yang sangatku cintai karena selalu mendoakan, membantu dan memberikanku semangat serta memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

11. Terimakasih kepada kakak dan abang tercinta Desy Gusrini dan Delly Arifianto, S.Pd yang selalu memberikan dorongan, semangat, nasehat, serta kasih sayang yang tiada henti kepada peneliti ketika peneliti mulai merasakan sesuatu hal yang gagal, terimakasih atas kasih sayang dan rasa peduli yang diberikan kepada peneliti.
12. Terimakasih kepada mahasiswa Suku Sakai yang telah memberikan izin penelitian kepada peneliti serta memberikan waktu luang dan dorongan semangat kepada peneliti.
13. Terimakasih kepada kedua orang sahabatku Reza Mustika, S.KL dan Yensi, S.Pd yang selalu memberiku nasehat, memberi motivasi, mendukung, meluangkan waktu untuk berkeluh kesah dan bersusah senang bersama.
14. Terimakasih kepada Tania Melisa, S.Psi, Angel Mistia Yontri, S.Psi, Tri Putri Islamiana, S.Psi, Bella Cytra Pratiwy, S.Psi dan seluruh teman-teman angkatan 2016 dan kelas B yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih untuk kebersamaan yang menghadirkan rasa kekeluargaan yang tidak terlupakan.
15. Terimakasih kepada abang, kakak, dan teman-teman organisasi BPRM UIR 2018, BEM UIR Kabinet Nawaharja 2018, dan DEMA UIR 2019 yang sudah memberi motivasi dan dukungan pada peneliti.
16. Terimakasih kepada teman seperjuanganku Haniza Yulandari, S.KM, Rida Rianti, Fadrial Hidayatullah, Ratna Iri Rahmayani, S.Pd, Fetty Wulandari, Nur Samila Sari, S.Pd, Nur Aisyah, Selpi Ariani, Leli Syafriani Azhari, S.Ip, Wahyu Riski Pratama, Wawan Hartobi, S.I.Kom, Fachrorozi, S.Psi, Sony

Putra, Andika Putra, Apriliandi, Ristian yang slalu membantu dan selalu memberikan dukungan.

17. Terimakasih kepada semua pihak yang telah bersedia membantu selama proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terimakasih atas bantuan, dukungan, dan motivasinya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

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, Januari 2021

Dian Ananda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PERNYATAAN	i
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ii
HALAMAN MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Kebahagiaan.....	11
2.1.1 Pengertian Kebahagiaan.....	11
2.1.2 Aspek-Aspek Kebahagiaan	13
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan	14
2.2 Penyesuaian Diri	16

2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri	16
2.2.2 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	18
2.2.3 Faktor-Faktor Penyesuaian Diri	19
2.3 Hubungan antara Kebahagiaan dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa.....	20
2.4 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
3.2 Defenisi Operasional.....	24
3.2.1 Kebahagiaan.....	24
3.2.2 Penyesuaian Diri	24
3.3 Subjek Penelitian.....	25
3.3.1 Populasi Penelitian.....	25
3.3.2 Sampel Penelitian.....	25
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	26
3.4 Metode Pengumpulan Data	26
3.4.1 Skala Kebahagiaan.....	27
3.4.2 Skala Penyesuaian Diri	28
3.5 Validitas Dan Realibilitas	30
3.5.1 Validitas	30
3.5.2 Realibilitas	31
3.6 Metode Analisis Data.....	31
3.6.1 Uji Asumsi Dasar	32

3.6.1.1 Uji Normalitas	32
3.6.1.2 Uji Linearitas	33
3.6.2 Uji Hipotesis	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian	34
4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian	34
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian	35
4.2 Hasil Penelitian	35
a. Kebahagiaan	36
b. Penyesuaian Diri	37
4.3 Hasil Analisis Data	38
4.3.1 Data Demografi	38
4.3.2 Deskripsi Data Penelitian	38
4.4 Uji Asumsi	42
1. Uji Normalitas	42
2. Uji Linearitas	42
3. Uji Hipotesis	43
4.5 Hasil Uji Koefisien Determinasi	44
4.6 Pembahasan	45

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan 53

5.2 Saran 53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala Kebahagiaan.....	28
Tabel 3.2 Blue Print Skala Penyesuaian Diri	29
Tabel 4.1 Blue Print Skala Kebahagiaan Setelah Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Blue Print Skala Penyesuaian Diri Setelah Penelitian	37
Tabel 4.3 Respon Identitas Diri Subjek.....	38
Tabel 4.4 Rentang Skor Penelitian.....	39
Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi	40
Tabel 4.6 Rentang Nilai Kategorisasi Skor Skala Kebahagiaan	41
Tabel 4.7 Rentang Nilai Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Diri	41
Tabel 4.8 Hasil Uji Asumsi Normalitas.....	42
Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas.....	43
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Kebahagiaan dengan Penyesuaian Diri.....	44
Tabel 4.11 Hasil Uji Koefisien Determinasi	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I** : Skala Penelitian Kebahagiaan Dan Penyesuaian Diri
- Lampiran II** : Penelitian Kebahagiaan
- Lampiran III** : Penelitian Penyesuaian Diri
- Lampiran IV** : Hasil Penelitian
- Lampiran V** : Uji Asumsi
- Lampiran VI** : Uji Linearitas
- Lampiran VII** : Uji Hipotesis
- Lampiran VIII** : Uji Koefisien Determinasi
- Lampiran IX** : Demografi
- Lampiran X** : Kategorisasi Kebahagiaan
- Lampiran XI** : Kategorisasi Penyesuaian Diri

**HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA SUKU SAKAI
DI KOTA PEKANBARU**

DIAN ANANDA
168110129

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Kebahagiaan adalah sebuah rasa positif yang berada disetiap kehidupan manusia. Rasa positif ini muncul karena emosi positif yang didapat oleh setiap individu, emosi positif ini berupa rasa bahagia maupun sukacita yang mana didapat oleh individu dengan kemampuannya dalam bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengatasi suatu masalah dengan mengubah diri sesuai dengan keadaan, serta mampu beradaptasi sehingga diterima di lingkungan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Suku Sakai di Kota Pekanbaru. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa suku Sakai dengan jumlah 79 orang dan teknik pengambilan sample yang digunakan sampel jenuh dan proses pengumpulan data menggunakan skala kebahagiaan dan skala penyesuaian diri melalui google form. Metode analisis data yang digunakan analisis *product moment*. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan SPSS.22 *for windows* dengan nilai $r = 0,747$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Suku Sakai di Kota Pekanbaru.

Kata kunci : Kebahagiaan, Penyesuaian diri, Mahasiswa Suku Sakai

**The Relationship Between Happiness and Adjustment
in Students of The Sakai Tribe in The City of Pekanbaru**

DIAN ANANDA

168110129

**Faculty of Psychology
Islamic University of Riau**

ABSTRACT

Happiness is a positive feeling that is in every human life. This positive feeling arises because of the positive emotions received by each individual, this positive emotion in the form of happiness and joy which is obtained by individuals with the ability to socialize and adapt to the surrounding environment. Adaptation is a person's ability to overcome a problem by changing oneself according to circumstances and being able to adapt so that they are accepted in that environment. The purpose of this study was to determine the relationship between happiness and self-adjustment in students of the Sakai tribe in the city of Pekanbaru. The subjects in this study were students of the Sakai tribe with a total of 79 people and the sampling technique was saturated and the data collection process used the happiness scale and the adjustment scale through google form. Data analysis method used product moment analysis. Hypothesis testing was carried out using SPSS.22 for windows with a value of $r = 0.747$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$) it means that there is a relationship between happiness and adjustment to the students of the Sakai tribe in the city of Pekanbaru.

keywords: happiness, adjustment, students of the Sakai tribe

ارتباط بين السعادة وتكيف لدى طلاب قبيلة ساكاي في مدينة بكنبارو

ديان أنندا

168110129

كلية علم النفس

الجامعة الاسلامية الرياوية

الملخص

السعادة هي ذوق إيجابي في الحياة الانسانية. ظهر هذا الذوق بسبب الشعور الإيجابي من كل انسان. كان الشعور الإيجابي يتكون على السعادة و السراء التي يجدها الإنسان بكفاءته في التفاعل والتكيف مع البيئة التي يعيش فيها. التكيف هو كفاءة الإنسان في حل المشكلة بتغير نفسه حسب الحال ويستطيع لتكيف مع البيئة. ويهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط بين السعادة والتكيف لدى طلاب قبيلة ساكاي في مدينة بكنبارو. وأما أفراد كل الطلاب من ساكاي وعددهم 79 شخصا. والاسلوب المستخدم لأخذ العينة هو عينة jenuh و الاسلوب لجمع البيانات باستخدام مقياس السعادة ومقياس التكيف من خلال google form. وأما طريقة تحليل البيانات فتستخدم الباحثة تحليل product moment. وكان حساب الفرضية باستخدام for spss.22 windows بنتيجة $r=0,773$ و $(p<0<05)$ $p= 0,000$ أي وجود ارتباط بين السعادة والتكيف لدى طلاب قبيلة ساكاي في مدينة بكنبارو.

الكلمات الرئيسية: السعادة، التكيف، طلاب قبيلة ساكاي

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Di dalam Al-Qur'an dijelaskan manusia itu diciptakan Tuhan memiliki identitas bersuku-suku, berbangsa-bangsa, dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh masing-masing etnis, tetapi perbedaan itu dimaksud untuk menjadi sarana pergaulan, saling mengenal dan saling bekerjasama dalam kebaikan (ta'aruf). Sebagai makhluk sosial, manusia pasti membutuhkan orang lain, dan bagaimana sosok kedirian seorang manusia terbentuk oleh lingkungan yang menjadi sosiokulturnya. Manusia menjadi manusia jika ia berkumpul dengan manusia. Manusia menjadi siapa tergantung pengalamannya dengan siapa. Di hadapan Tuhan, manusia diperlakukan sama dalam martabat kemanusiaannya. Tuhan tidak memandang identitas etnis (bahasa, warna kulit) dan sosok fisiknya sebagai suatu kelebihan. Hanya takwa (kualitas rohani) manusia yang dinilai oleh Tuhan. (QS. al Hujurat:13).

Provinsi Riau merupakan salah satu provinsi yang terdapat di gugusan pulau Sumatera Indonesia Provinsi Riau dikenal sebagai salah satu provinsi terkaya di Indonesia karena memiliki sumber daya alam yang melimpah seperti minyak bumi dan hasil hutannya. Selain kaya akan sumber daya alam dan hasil hutan, Provinsi Riau juga kaya akan budaya dan tradisi baik lisan maupun tulisan. Provinsi Riau merupakan pusat kebudayaan dan tradisi Melayu. Anggapan tersebut didukung oleh fakta

bahwa di kawasan ini sampai sekarang masih ada sejumlah suku asli atau yang lebih terkenal dengan sebutan suku terasing, yaitu, suku Sakai, suku Talangmamak, suku Kubu, suku Hutan, dan suku Petalangan yang mendiami daratan di Riau. Kemudian ada suku Laut atau suku Akit yang mendiami kawasan Kepulauan Riau.

Di Riau daerah yang terdapat suku Sakai salah satunya ialah Minas. Minas adalah sebuah Kecamatan yang berada di Kabupaten Siak, Provinsi Riau. Kampung Minas merupakan salah satu daerah yang banyak berpenghuni dengan masyarakat asli seperti masyarakat Suku Sakai. Masa-masa sekarang Suku Sakai di Kampung Minas Barat bermukiman empat (4) Dusun dengan populasi 5.561 Jiwa masyarakat hidup beradaptasi dengan masyarakat yang mayoritas Islam. Dengan hidup yang biasa berpindah-pindah orang suku Sakai harus mengalami adaptasi dengan lingkungan barunya, hal ini menjadi salah satu pemicu yang mempengaruhi kebahagiaan orang suku Sakai (Ningsih, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Haryanto (2019) suku Sakai merupakan salah satu suku asli yang tinggal jauh di pedalaman Sungai Rokan. Masyarakat ini sulit dijangkau dan terisolasi secara sosial. Mereka hidup dari hasil pertanian ladang berpindah-pindah, perikanan, dan meramu. Sebagai suku terpencil di Provinsi Riau, Suku Sakai memiliki aturan-aturan yang bisa menjamin kelestarian hutan dan sungai. Bila aturan-aturan yang diberlakukan Suku Sakai ini juga dijalankan suku-suku lain yang ada di Provinsi Riau maka permasalahan kerusakan hutan dan

sungai bisa diminimalisir. Selain salah satu suku yang terasingkan serta dulunya mereka hidup di hutan dan berpindah-pindah, orang suku Sakai ini belum mengetahui yang namanya pendidikan. Namun, seiring berjalannya waktu suku Sakai mengalami perubahan menjadi lebih maju dari sebelumnya, suku Sakai mengalami perubahan pada budaya, mata pencaharian, kepercayaan dan pendidikan (Ningsih, 2017).

Di dunia pendidikan suku Sakai ini tidak hanya belajar dibangku SD, SMP, SMA, tetapi juga sampai kejenjang perguruan tinggi. Setiap jenjang pendidikan memiliki permasalahan tersendiri, setiap orang pasti ada yang merasa sulit dan mudah dalam menghadapi kondisi yang dihadapi, ada yang bisa beradaptasi dengan kondisi yang dialami dan ada yang tidak. Pada saat memasuki perguruan tinggi kebanyakan calon mahasiswa rela meninggalkan tempat asalnya untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik, hal ini yang mengharuskan mereka tinggal atau merantau ke kota lain dan berpisah dari keluarga. Sesuatu yang baru dapat menjadi hal yang menarik untuk dijalani dan ada yang tidak, permasalahan umum yang sering terjadi saat memasuki suatu kawasan baru ialah penyesuaian diri.

Dari penjelasan Dwi (2013) dalam penelitiannya berjudul gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa baru angkatan 2012 program studi Psikologi UNJ adalah: 1) lingkungan teman sebaya yang merupakan faktor penting dalam penyesuaian diri pada masa remaja. Teman-teman yang saling mendukung dan merasa mengalami sebuah

perjalanan pengalaman yang bersama, 2) proses belajar dalam perkuliahan, dalam proses belajar ini mahasiswa menjadi lebih memahami karakteristik dosen dan pembelajaran di setiap mata kuliah yang dipelajari 3) kemauan dalam belajar, merubah kebiasaan belajar saat masih berada di bangku sekolah dengan kebiasaan yang lebih menuntut tanggung jawab pribadi di perguruan tinggi, 4) kegiatan atau program di luar aktivitas akademik yang dilakukan oleh badan eksekutif dapat membantu mahasiswa baru agar lebih mengenal senior serta mendapat bimbingan dan ilmu di luar perkuliahan formal.

Memasuki dunia perkuliahan memberikan perubahan yang penting bagi mahasiswa mengingat usia mahasiswa mendekati dewasa awal karena mahasiswa akan menghadapi suatu kesempatan dan tantangan dalam kehidupan diperkuliahan. Masa-masa yang akan dihadapi mahasiswa tersebut membutuhkan kemampuan penyesuaian diri, jika mahasiswa baru tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik dan cepat dengan lingkungan yang baru, maka dampaknya akan memengaruhi proses belajar dan perkembangan psikologis dalam diri mahasiswa (Wang *et al.*, 2006). Mahasiswa yang berhasil dalam penyesuaian diri akan mendapatkan dampak yang positif, seperti meningkatnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Wang *et al.*, 2006). Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) memiliki beberapa dimensi didalamnya, penelitian ini akan berfokus pada dimensi kebahagiaan karena di antara semua hal baik yang dapat dicapai manusia yang tertinggi adalah

kebahagiaan. Bagaimana perubahan sosial yang terjadi (misalnya perubahan dalam jenjang pendidikan, pola kerja, urbanisasi dan tekanan dalam politik) memengaruhi kehidupan individu dalam kesejahteraan psikologisnya terutama pada kebahagiaan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nur (2019) mengenai hubungan penyesuaian diri dan kebahagiaan pada lansia yang bekerja, ia menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah suatu hal yang menunjukkan tingkat pemenuhan keinginan seseorang sehingga tercipta rasa puas dan nikmat yang menyenangkan hidup baik secara lahir maupun batin yang tergambarkan melalui emosi positif, sedangkan penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah kelakuan guna membuat hubungan yang memuaskan atau seimbang antara individu dengan lingkungan. Pada penelitian yang telah dilakukan ini dijelaskan bahwa ada hubungan antara penyesuaian diri dan kebahagiaan pada lansia yang bekerja.

Menurut Diener dan Ryan (2009), beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang adalah: kecerdasan emosional, religiusitas, relasi sosial, pekerjaan dan tingkat pendapatan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu akan merasa bahagia jika memiliki kecerdasan emosi yang baik, bersikap religius, memiliki hubungan sosial yang baik, dan memiliki pekerjaan dan penghasilan yang memuaskan. Sebaliknya jika hal-hal tersebut tidak dimiliki oleh seorang individu, maka individu tersebut tidak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Kemudian peneliti melakukan wawancara dari beberapa mahasiswa suku Sakai yang kuliah di kota Pekanbaru, hasil dari wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebahagiaan yang mereka rasakan rendah, dimana mereka merasa sedih, cemas dan takut. Salah satu mahasiswa tersebut mengatakan alasan dari emosi negatif tersebut disebabkan karena jauh dari orangtua, mereka yang biasa berkumpul dengan keluarga sekarang harus berpisah dari keluarga karena menuntut ilmu. Kemudian juga penyebab dari ketidakbahagiaan seseorang disebabkan oleh sulitnya dalam menyesuaikan diri pada lingkungan baru.

Didukung dengan penelitian Harijanto dan Setiawan (2017) yang berjudul Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di surabaya, ia menduga adanya ketidakbahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa perantau. Mahasiswa tersebut mengaku mengalami peningkatan rasa sedih, takut, cembabas dan penurunan perasaan gembira dan damai. Hipotesis pada penelitian ini menyatakan adanya hubungan positif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau, semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut.

Indriana (2012) mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan istilah umum yang menunjukkan kenikmatan atau kepuasan yang menyenangkan dalam kesejahteraan, keamanan, atau pemenuhan keinginan. Kebahagiaan merupakan tujuan utama dalam kehidupan manusia. Jika seseorang gagal mendapatkan kebahagiaan, maka hidup ini akan menjadi suatu pengalaman

yang menyedihkan. Kebahagiaan adalah rasa puas, tenang, ketentraman batin dan tidak adanya ketegangan. Kebahagiaan bukan semata-mata suatu perasaan atau keadaan yang menyenangkan, tetapi juga suatu kondisi yang meningkatkan kualitas hidup, kesehatan fisik, dan pemenuhan potensi-potensi seseorang. Suatu perasaan bahagia merupakan bukti keberhasilan seseorang dalam hidupnya. Kebahagiaan merupakan prestasi yang paling hebat. Sedangkan menurut Khramtsova dan Saarnio (2007) individu yang bahagia akan lebih optimis dan positif dibandingkan dengan individu yang lainnya, sebagai contohnya individu yang bahagia akan lebih aktif, efisien dan produktif dalam melakukan pekerjaan sehingga pendapatan mereka lebih baik. Individu yang bahagia akan lebih fleksibel dan efisien dalam menyelesaikan suatu permasalahan, mereka lebih memiliki komitmen dalam mencapai tujuan hidupnya dan mereka lebih mengejar suatu kesuksesan daripada menghindari masalah yang dihadapinya.

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Imania (2018) dengan judul penelitian hubungan antara penyesuaian diri dan kebahagiaan mahasiswa tahun pertama dengan menunjukkan hasil positif dan nilai signifikansi yang didapatkan $r = 0,816$ dan $p = 0,001$ yang artinya $\text{sig.} < 0,05$ atau kedua variabel yakni variabel penyesuaian diri memiliki korelasi positif dengan kebahagiaan, serta aspek penyesuaian diri yang paling dominan adalah aspek *academic adjustment*. Sedangkan didalam penelitian Hizma dan Erin (2017) Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di

Universitas Diponegoro menjelaskan bahwa mahasiswa perantau dihadapkan pada berbagai perubahan dan perbedaan di berbagai aspek kehidupan, seperti pola hidup, interaksi sosial serta tanggung jawab terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan, sehingga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri. Hasil dari penelitian ini mendapatkan nilai koefisien $r = 0,582$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dari dua penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi variabel bebas maka semakin tinggi nilai variabel terikat, sebaliknya jika variabel bebas rendah maka semakin rendah pula variabel terikatnya.

Penyesuaian diri merupakan suatu keadaan untuk mengatasi suatu masalah dan kondisi yang dihadapi. Penyesuaian diri terbagi menjadi dua, pertama penyesuaian perilaku yaitu penyesuaian diri yang berdasarkan perilaku individu dalam menyesuaikan diri dari lingkungan dan kedua penyesuaian emosional yakni menyesuaikan diri dari lingkungan dan kondisi berdasarkan emosi dan psikologis individu tersebut (Baron dan Byrne, 2005).

Sebagai mahasiswa bersuku Sakai yang merupakan salah satu suku yang ada di Provinsi Riau dan berasal dari luar Kota Pekanbaru, mahasiswa tersebut harus mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya, jika mahasiswa tersebut tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan maka individu tersebut akan merasakan dampak negatif pada prestasi akademik, kondisi internal dan kebahagiaannya. Dan apabila mahasiswa suku Sakai tersebut mampu menyesuaikan diri dengan orang yang berbeda suku dan

agama dengannya maka kebahagiaan yang diinginkan akan tercapai. Hal ini juga membuat individu menjadi lebih percaya diri, terbuka dan mudah bergaul dengan siapapun.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah kaian yang lebih dalam mengenai penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa suku Sakai dengan judul “ Hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai di kota pekanbaru”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut apakah ada hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai di kota pekanbaru?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji secara empirik apakah terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai di kota pekanbaru.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi bagi peneliti selanjutnya dan penelitian ini dapat menjadi acuan dalam bidang psikologi sosial dan psikologi positif.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran tentang hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai di kota pekanbaru, serta dapat menambah keilmuan dalam bidang psikologi.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebahagiaan

2.1.1 Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan pengalaman emosi yang menyenangkan, tidak adanya perasaan tidak menyenangkan, dan sebuah perasaan puas dengan kehidupannya individu tersebut. Orang bahagia akan menyenangi pekerjaannya, memiliki hubungan pertemanan yang berarti atau hubungan romantic, dan cukup sehat. Terkadang ia akan merasa *down*, mengalami kekecewaan dan kecemasan biasa terhadap kehidupan atau sesekali memiliki keluhan, namun perasaan ini hanya sebagian kecil (Biswas *et al*, 2007).

Menurut pendapat Argyle dan Crossland (1987) kebahagiaan adalah perasaan positif yang dirasakan pada suatu periode tertentu. Perasaan positif ini berupa kegembiraan, rasa suka cita. Serta emosi-emosi positif lainnya. Kebahagiaan terdiri dari tiga komponen, yaitu frekuensi dari afek positif atau kegembiraan, level dari kepuasan pada suatu periode, dan ketidakhadiran dari perasaan negative seperti depresi dan kecemasan. Kebahagiaan juga menjadi penghalang stress. Argyle juga menjelaskan bahwa kejadian hidup yang positif mengurangi keputusasaan dan depresi, tetapi hanya jika mereka memiliki atribusi yang positif.

Selain itu, kebahagiaan menurut Seligman (2005) adalah luapan perasaan yang positif pada masa lampau, masa kini, maupun masa mendatang yang membentuk suatu emosi positif. Luapan perasaan positif ataupun emosi positif di masa lalu terdiri dari : kepuasan, kedamaian, dan perasaan lega. Sedangkan emosi positif di masa depan terdiri dari : keyakinan, harapan, optimisme, dan kepastian. Dan untuk emosi positif di masa sekarang terdiri dari *pleasure* (kenikmatan) yang diperoleh secara indrawi dan *gratification* (gratifikasi) yang diperoleh dari aktivitas yang melibatkan individu itu sendiri. Suatu keadaan dimana seseorang individu selalu mencarinya dalam hidup dan bergantung pada factor internal dalam fikiran setiap individu serta berdimensi spiritual merupakan arti dari kebahagiaan Pradiansyah (Aziz, 2008).

Papalia, Old dan Feldman (2008) mengatakan kebahagiaan adalah perasaan yang positif yang mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif, seperti membangun relasi yang baik dengan masyarakat, memiliki pikiran dan semangat optimism, memiliki kesehatan yang baik, memiliki keluarga yang harmonis, memiliki semangat saling menolong, hidup yang tersosialisasi dengan baik dengan tetangga dan saling menghargai atau menghormati orang lain.

Bastaman (2008) mengatakan bahwa hidup bahagia adalah ketika individu melakukan berbagai kegiatan yang menghasilkan karya-karya yang bermanfaat, memiliki tujuan hidup yang jelas, meningkatkan cara berfikir dan bertindak positif, serta berupaya secara optimal untuk

mengembangkan potensi dirinya yang meliputi potensi fisik, mental, sosial, dan spiritual. Ciri individu lain yang merasa hidupnya bahagia adalah dengan memiliki tipe kepribadian yang sehat, hal tersebut dapat ditandai oleh tubuh yang sehat, otak cemerlang, akhlak luhur, sikap tegas, perasaan lembut, keyakinan yang mantap, luwes dalam pergaulan, pandai bersyukur dan ingin agar individu lainpun dapat meraih kebahagiaan seperti mereka.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah emosi positif yang terdapat didalam diri individu, yang menyebabkan individu selalu senang dalam melakukan hal-hal yang ia kerjakan. Kebahagiaan ini bisa didapat dari pengalaman masa lalu, masa kini dan masa depan.

2.1.2 Aspek – Aspek Kebahagiaan

Seligman (2002) dalam bukunya *Authentic Happiness* mengklasifikasikan emosi positif menjadi tiga kategori

a. Kepuasan terhadap masa lalu

Kepuasan akan masa lalu dari penerimaan atau kepuasan, ketenangan dan memaafkan, semua emosi tersebut sepenuhnya ditentukan oleh pikiran seseorang tentang masa lalunya. Emosi positif tentang masa lalu mencakup kelegaan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian.

b. Optimism terhadap masa depan

Optimisme didefinisikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk dimasa yang akan datang. Emosi positif tentang masa depan mencakup keyakinan (faith), kepercayaan (trust), kepastian (confidence), harapan dan optimism.

c. Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang terdiri atas berbagai keadaan yang sangat berbeda dengan kebahagiaan akan masa lalu dan masa depan, kebahagiaan sendiri mencakup dua hal yang berbeda yaitu : kenikmatan ini dapat diartikan kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran, disebut juga dengan perasaan-perasaan dasar (faw feels) seperti: rasa senang, riang, ceria dan nyaman.

Emosi positif dimasa sekarang mencakup pada kenikmatan yang diperoleh dari kenikmatan panca indra dan gratifikasi yang didapatkan dari aktivitas-aktivitas dan membuat individu terlibat dikarenakan aktivitas.

2.1.3 Faktor – Faktor yang mempengaruhi Kebahagiaan

Seligman (2005) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang partisipatif karena setiap individu juga memiliki factor yang berbeda sehingga biasa mendatangkan kebahagiaan untuknya. Factor-factor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang.

a. Uang

Penilaian seseorang terhadap uang akan mempengaruhi kebahagiaan, lebih dari pada uang itu sendiri. Seseorang akan meletakkan uang diatas segalanya untuk mencari kebahagiaan. Seperti seseorang yang mendapatkan penghasilan yang sudah cukup dari kata lumayan tetapi dua tidak merasa puas akan penghasilan yang dia dapatkan.

b. Pernikahan

Perkawinan terkadang dicerca sebagai belenggu dan terkadang dipuji sebagai kenikmatan abadi. Tidak satupun dari kedua penggambaran itu tepat sasaran. Namun secara keseluruhan, data-data lebih mendukung penggambaran kedua. Tidak seperti uang, yang hanya sedikit pengaruhnya, perkawinan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan.

c. Kehidupan sosial

Orang-orang yang sangat berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan kebanyakan dari mereka melakukan sosialisasi terhadap individu lainnya.

d. Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sehalan dengan bertambahnya usia afek menyenangkan sedikit melemah dan afek negative tidak berubah.

Yang berubah ketika kita menua adalah intensitas emosi kita. Perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusan” menjadi berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

e. Kesehatan

Orang yang mengira bahwa kesehatan merupakan kunci menuju kebahagiaan, karena kesehatan yang bagus biasanya dinilai sebagai segi terpenting dalam kehidupan manusia. Namun ternyata, kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan, yang terpenting adalah persepsi subjektif terhadap seberapa sehat diri kita.

- f. Agama atau tingkat religiusitas
- Kepercayaan individu terhadap tuhan dan ibadah, religiusitas cenderung mengarah kehal yang positif, orang yang beragama relative lebih optimis dalam menjalankan kehidupan dan mereka lebih memiliki harapan untuk terus berkembang.

2.2 Penyesuaian Diri

2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam istilah psikologi dikenal dengan nama *adjustment*. Didalam kamus psikologi *adjustment* adalah kegiatan adaptasi atau penyesuaian diri dan usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya, sehingga permusuhan, kemarahan, depresi, dan emosi negative lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien (Kartono, 2012).

Sobur (2003) berpendapat bahwa penyesuain diri adalah suatu proses dinamik terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Sedangkan menurut Desmita (2009) penyesuaian diri merupakan suatu

bangunan psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan perkataan lain, masalah penyesuaian diri menyangkut aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya.

Penyesuaian diri merupakan suatu keadaan untuk mengatasi masalah dan kondisi yang dihadapi. Penyesuaian diri terbagi menjadi dua, pertama penyesuaian perilaku, yaitu penyesuaian diri berdasarkan perilaku individu dalam menyesuaikan diri. Kedua penyesuaian emosional, yakni menyesuaikan diri dari lingkungan dan kondisi berdasarkan emosi dan psikologis individu tersebut (Baron dan Byrne, 2005).

Menurut Desmita (2011) pada setiap individu memiliki reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapi kondisi tertentu. Kemudian seseorang dapat mempersepsi tentang internal dan juga eksternal pada dirinya dengan *self system* yang ada melalui proses belajar sepanjang hidupnya.

Pada situasi tertentu individu yang menggunakan mekanisme *adaptation* dan *adjustment* telah melakukan penyesuaian diri yang baik. Jika sebaliknya, individu yang tidak dapat menggunakan kedua atau hanya salah satu dari mekanisme itu maka individu dianggap tidak dapat berinteraksi dengan baik (Desmita, 2011).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dimana seseorang dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya serta mampu menjalin hubungan baik dengan orang disekitar. Jika seseorang diterima dengan baik oleh lingkungan dan mampu menjalin hubungan yang baik berarti ia mampu menyesuaikan diri dengan baik.

2.2.2 Aspek – Aspek Penyesuaian Diri

Hurlock (2011) mengemukakan empat aspek penyesuaian diri

a. Adaptation (penyesuaian diri)

Penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi karena didalamnya diartikan pada konotasi fisisk, misalnya untuk menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak diharapkan, jadi seseorang membuat sesuatu untuk bernaung. Orang yang penyesuaian dirinya baik, berarti individu tersebut mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya.

b. Conformity (kecocokan)

Seseorang dapat dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik jika mempunyai criteria social dan hati nuraninya akan merasakan kenyamanan dalam hubungan dengan individu lain di lingkungan sosialnya karena adanya keserasian antara tuntutan dari luar dan kemampuan dari dalam diri individu tersebut.

c. Mastery (penguasaan)

Kemampuan seseorang membuat rencana dan mengorganisasikan respon diri, sehingga dapat menguasai dan menanggapi segala hal masalah dengan efisien merupakan salah satu keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri.

d. Individual variation (perbedaan individu)

Adanya perbedaan individual pada perilaku dan respon yang muncul dari masing-masing individu dalam menanggapi masalah.

2.2.3 Faktor – Faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Hurlock (1980) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah sebagai berikut :

- a. Tergantung dimana individu itu dibesarkan, yaitu kehidupan dalam keluarga dimana individu tersebut dibesarkan. Bila dalam keluarga dikembangkan perilaku social yang baik maka individu akan mendapatkan pengalaman perilaku social yang baik pula. Hal ini akan menjadi pedoman untuk melakukan penyesuaian diri dan social yang baik di luar rumah.
- b. Model yang diperoleh individu di rumah, terutama dari orangtuanya. Bila anak merasa ditolak oleh orang tuanya atau meniru perilaku orangtua yang menyimpang, maka anak akan cenderung mengembangkan kepribadian yang tidak stabil, agresif yang mendorong untuk melakukan perbuatan menyimpang ketika dewasa.

- c. Motivasi untuk belajar dilakukan penyesuaian diri dan social. Motivasi ini ditimbulkan dari pengalaman soaial awal yang menyenangkan, baik di rumah atau di luar rumah.
- d. Bimbingan dan bantuan yang cukup dalam proses belajar penyesuaian diri.

2.3 Hubungan antara Kebahagiaan dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Suku Sakai

Pada saat memasuki perguruan tinggi kebanyakan calon mahasiswa rela meninggalkan tempat asalnya untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik, hal ini yang mengharuskan mereka tinggal atau merantau ke kota lain dan berpisah dari keluarga. Sesuatu yang baru dapat menjadi hal yang menarik untuk dijalani dan ada yang tidak, permasalahan umum yang sering terjadi saat memasuki suatu kawasan baru ialah penyesuaian diri.

Kebahagiaan menjadi unsur yang penting dalam kehidupan seseorang, dimana kebahagiaan ini merupakan harapan terbesar dalam kehidupan manusia. Kebahgiaan dapat dilihat dari adanya emosi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, kepuasan hidup secara umum dan kepuasan pada ranah tertentu (Diener *et al*, 1999).

Menurut Lyubormirsky et all (2005) kebahagiaan merupakan penilaian subjektif dan global individu dalam menilai dirinya sendiri sebagai individu yang merasa bahagia atau tidak. Kebahagiaan sebagian besar berada di bawah control individu melalui kegiatan-kegiatan yang dipilih dan

bagaimana menafsirkan dan menanggapi situasi dalam kehidupan, sehingga kebahagiaan juga dapat dirasakan bukan hanya dari hal-hal yang menyenangkan saja, kebahagiaan juga dapat dirasakan dari peristiwa yang tidak menyenangkan dan pengalaman pahit. Kebahagiaan berperan penting dalam kehidupan seseorang, ketika seseorang menyenangi suatu hal walaupun itu sulit, tetapi seseorang tersebut menyenangkannya maka hal itu akan menjadi mudah ketika dikerjakan. Kebahagiaan dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya dengan penyesuaian diri. Ketika seseorang mampu menyesuaikan diri di manapun ia berada, maka kebahagiaan akan mudah didapatkannya.

Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya, Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan- tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup (Semiun, 2006). Sedangkan menurut Hurlock (2011) ia berpendapat terhadap penyesuaian diri, di mana jika individu diterima dengan baik oleh lingkungan berarti individu mampu menyesuaikan diri dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian dari Nur (2019) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan pada lansia dengan nilai koefisien korelasi ($r = 0.419$)

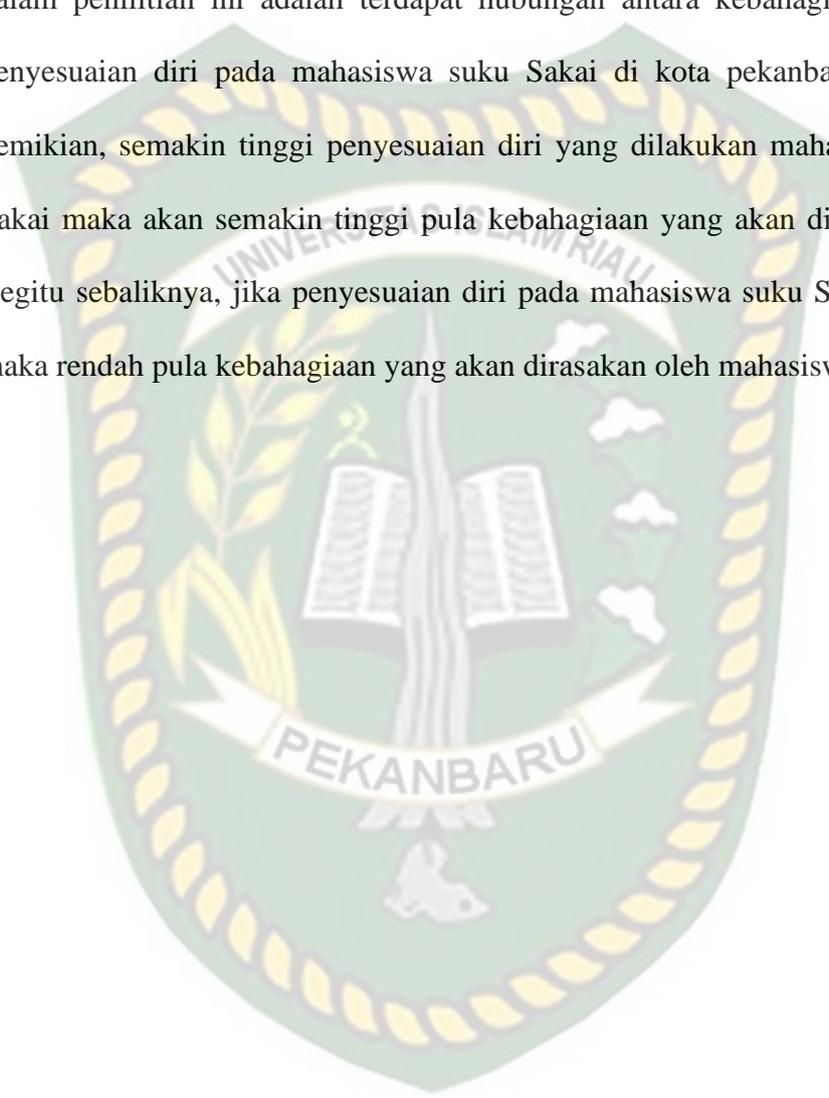
$p < 0.019$) yang artinya terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan, karena nilai signifikansi < 0.05 .

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Panca (2013) dengan judul penelitian hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan perkawinan istri yang tinggal di rumah ibu mertua menunjukkan bahwa hipotesis diterima, pada penelitian ini kebahagiaan perkawinan diukur dengan menggunakan skala kebahagiaan perkawinan dari Clayton, Landis dan Landis, Knox dan Sudirman yang terdiri dari aspek kerukunan, keterikatan suami-istri, keintiman perkawinan, kehidupan ekonomi, sedangkan penyesuaian diri diukur dengan skala penyesuaian diri dari Tallent, Schneiders dan Astuti. yaitu ada hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan perkawinan istri. Dari olah statistik diperoleh nilai $F=156,591$, $p < 0,00$, dan koefisien korelasinya $r = 0,897$ serta koefisien determinasinya $r^2 = 0,805$. Sumbangan prediktor penyesuaian diri terhadap kebahagiaan perkawinan istri sebesar 80.5%.

Hal ini didukung oleh penelitian Imania (2018) dengan judul penelitian hubungan antara penyesuaian diri dan kebahagiaan mahasiswa tahun pertama dengan menunjukkan hasil positif dan nilai signifikansi yang didapatkan $r = 0,816$ dan $p = 0,001$ yang artinya $\text{sig.} < 0,05$ atau kedua variabel yakni variabel penyesuaian diri memiliki korelasi positif dengan kebahagiaan, serta aspek penyesuaian diri yang paling dominan adalah aspek *academic adjustment*.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan uraian dari kerangka berfikir diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai di kota pekanbaru. Dengan demikian, semakin tinggi penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa suku Sakai maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan yang akan dirasakannya. Begitu sebaliknya, jika penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai rendah maka rendah pula kebahagiaan yang akan dirasakan oleh mahasiswa tersebut.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu

1. Variabel Bebas (X) : Penyesuaian Diri
2. Variabel Terikat (Y) : Kebahagiaan

3.2 Definisi Operasional

3.2.1 Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah sebuah rasa positif yang berada disetiap kehidupan manusia. Rasa positif ini muncul karena emosi positif yang didapat oleh setiap individu, emosi positif ini berupa rasa bahagia maupun sukacita yang mana didapat oleh individu dengan kemampuannya dalam bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Peneliti mengukur kebahagiaan menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori dari Seligman (2002) yang terdiri dari tiga aspek.

3.2.2 Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengatasi suatu masalah dengan mengubah diri sesuai dengan

keadaan, serta mampu beradaptasi sehingga diterima di lingkungan tersebut. Peneliti mengukur penyesuaian diri menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori dari Hurlock (2011) yang terdiri dari empat aspek.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi penelitian

Populasi adalah suatu kelompok subjek yang akan dijadikan sumber data penelitian, Bungin (2005). Kelompok subjek ini harus memiliki karakteristik serta ciri-ciri khusus yang sesuai dengan data yang diperlukan, Azwar (2012). Didalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh mahasiswa suku Sakai di kota Pekanbaru yang berasal dari berbagai perguruan tinggi yang ada di kota Pekanbaru dengan jumlah 79 orang mahasiswa.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Kemudian apabila populasi peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu, Sugiyono (2011). Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 79 orang mahasiswa Suku Sakai di Kota Pekanbaru.

3.3.3 Teknik pengambilan sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan sampling jenuh. Sugiyono (2014) menjelaskan bahwa sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, dimana bila jumlah populasinya relatif kecil atau kurang dari 30. Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jika jumlah sampel kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Jumlah sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini diambil dari keseluruhan populasi yang ada yaitu 79 sampel mahasiswa suku Sakai di Kota Pekanbaru.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah bagian instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Kesalahan penggunaan metode pengumpulan data atau metode pengumpulan data yang tidak digunakan semestinya, berakibat fatal terhadap hasil penelitian yang dilakukan, Bungin (2005).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala dimana penelitian ini terdiri dari dua variabel, variabel kebahagiaan dan variabel penyesuaian diri. Dengan menggunakan skala kebahagiaan dan skala penyesuaian diri maka akan diperoleh suatu fakta atau pendapat dari subjek penelitian. Skala yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang diadaptasi.

Skala *Likert* menggunakan 5 (lima) kategorisasi yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Penelitian ini didukung dengan dua pernyataan yaitu yang mendukung (*favorable*) dan yang tidak mendukung (*unfavorable*) dengan skala *likert* yang berisikan aitem pernyataan harus dijawab oleh partisipan dengan memilih salah satu dari beberapa alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Masing-masing jawaban memiliki skor yang berbeda, dimulai dari 5 sampai 1. Skor untuk respon pernyataan *favorable* sangat setuju= 5, setuju= 4, netral= 3, tidak setuju= 2 dan sangat tidak setuju= 1. Sebaliknya, untuk respon pernyataan *unfavorable* dimulai dari 1 sampai 5 yaitu sangat tidak setuju= 5, tidak setuju= 4, netral= 3, setuju= 2, sangat setuju= 1.

3.4.1 Skala Kebahagiaan

Skala kebahagiaan ini disusun berdasarkan aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Seligman (2002) 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 25 butir dengan jumlah *favorable* sebanyak 19 butir dan *unfavorable* 6 butir.

Skala penelitian ini diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Dina (2019) dimana hasil uji reliabilitas diperoleh *alfa cronbach* > 0.5, maka instrumen dapat dikatakan reliabel dan dapat digunakan untuk

penelitian. Berikut adalah *Blue Print* yang menyajikan distribusi aitem-aitem skala kebahagiaan :

Tabel 3.1
***Blue Print* Skala Kebahagiaan**

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Kepuasan akan masa lalu	a. Merasa puas terhadap pencapaian	1,	10,	2
		b. Merasakan ketenangan dalam diri	5,		1
		c. Mempunyai penilaian diri yang positif	22,24,1 1		3
		d. Memaafkan kesalahan di masa lalu	7,	8,	2
		e. Mensyukuri apa yang telah di dapat	23		1
2.	Optimis akan masa depan	a. Percaya bahwa harapan akan tercapai	4,		1
		b. Yakin bahwa setiap masalah besar atau kecil dapat terselesaikan	3,14,6	15,	4
		c. Mempunyai keyakinan bahwa hidup akan menjadi lebih baik	12,16,		2
		d. Percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki	18	13, 17	3
3.	Kebahagiaan masa sekarang	a. Menikmati kegiatan-kegiatan yang disukai	20,		1
		b. Merasakan kenikmatan indrawi	9,2	21,	3
		c. Merasakan kenikmatan yang bersifat kognitif	19,25		2
Total			19	6	25

3.4.2 Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri ini disusun berdasarkan aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Hurlock (2011) dengan empat kategori yaitu penyesuaian diri, kecocokan, penguasaan dan perbedaan individu.

Skala penyesuaian diri sebelum dilakukan uji coba terdiri dari 50 butir dengan jumlah *favorable* sebanyak 25 butir dan *unfavorable* 25 butir.

Skala penelitian ini diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Desy (2015) dimana hasil uji reliabilitas diperoleh *alfa cronbach* > 0.5 , maka instrumen dapat dikatakan reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian. Berikut adalah *Blue Print* yang menyajikan distribusi aitem-aitem skala penyesuaian diri :

Tabel 3.2
***Blue Print* Skala Penyesuaian Diri**

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	<i>Adaptation</i> (penyesuaian diri)	Mudah Bergaul	5,15,25,3 5,45	10,20,30 ,40,50	10
2.	<i>Conformity</i> (kecocokan)	Mampu untuk menjadi sama terhadap orang lain	1,11,21,3 1,41	6,16,26, 36,46	10
3.	<i>Mastery</i> (penguasaan)	Mampu untuk membuat rencana	7,17,27,3 7,47	2,12,22, 32,42	10
		Mampu mengatur respon diri	3,13,23,3 3,43	8,18,28, 38,48	10
4.	<i>Individual variation</i> (perbedaan individu)	Kemampuan individu dalam menanggapi masalah	9,19,29,3 9,49	4,14,24, 34,44	10
Total			25	25	50

3.5 Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 Validitas

Azwar (2012) untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuannya maka diperlukan pengujian validitasnya, salah satu ciri-ciri instrument alat ukur yang berkualitas baik adalah reliabel yaitu yang bisa menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran kecil. Konsep validitas yang terpenting dalam skala psikologi mengacu pada kelayakan, kebermaknaan dan kebermanfaatan inferensi tertentu yang dapat dibuat berdasarkan skor hasil tes yang bersangkutan, serta membuktikan bahwa struktur seluruh aspek berperilaku, indikator berperilaku, dan aitem-aitemnya memang membentuk suatu konstruk yang akurat bagi atribut.

Penelitian ini validitas yang digunakan validitas isi, yaitu seberapa relevan dan sejauh mana elemen dalam instrumen ukur benar benar sesuai dan merupakan representasi dari konstruk (Sugiyono, 2007). Penentuan kriteria validitas menurut Azwar (2010) yang menyatakan dalam indeks daya diskriminasi aitem minimal 0,30 dengan demikian aitem yang koefisien validitasnya $< 0,30$ dinyatakan gugur, sedangkan aitem yang dianggap valid $\geq 0,30$. Uji validitas pada kedua skala dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 22.0 *for windows*.

3.5.2 Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2007) reabilitas yang tinggi dalam pengukuran adalah pengukuran yang bersifat reliabel. Instrumen reliabel yakni apabila hasil data sama yang diperoleh setelah digunakan beberapa kali dalam pengukuran. Reliabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00, berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Semakin rendah koefisien reliabilitas mendekati angka 0,00 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Adapun nilai *Cronbach's Alpha* aspek kebahagiaan penelitian ini sebesar 0,865 sedangkan untuk aspek penyesuaian diri adalah sebesar 0,947. Skala dalam penelitian ini diuji reliabilitasnya dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dari program SPSS 22.0 *for windows*.

3.6 Metode Analisa Data

Peneliti akan mengolah data dari penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Data kuantitatif ini dikenal dengan penelitian analisis statistik dimana data tersebut berhubungan dengan angka. Analisis data pada penelitian kuantitatif meliputi kegiatan membagi dua data didasari pada jenis responden dan variabel, melakukan tabulasi data berdasarkan variabel dari

seluruh responden, dan mengerjakan perhitungan untuk melakukan uji hipotesis.

Analisis data ini dapat dilakukan setelah melakukan uji asumsi yaitu pengujian normalitas sebaran dan uji linieritas hubungan antar variabel. Teknik analisis data yang digunakan antarlain sebagai berikut :

3.6.1 Uji Asumsi

Data penelitian ini ialah data yang memiliki sifat kuantitatif, oleh karena itu data tersebut akan dianalisa menggunakan metode statistik. Langkah-langkah yang digunakan dalam analisis data penelitian ini ialah :

A. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Ada anggapan bahwa skor variabel yang dianalisis mengikuti hukum sebaran normal baku (kurva) dan Gauss. Jika sebaran normal artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi teoritis kurva. Kaidah yang dipakai bila $P > 0.05$ sebaran normal, sebaliknya bila $P < 0.05$ sebaran tidak normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program *SPSS versi 22.00 for windows*.

B. Uji Linieritas

Uji ini untuk mengetahui bentuk hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, untuk mengetahui linier tidaknya maka digunakan uji linieritas dengan analisis korelasi. Dikatakan linier apabila taraf signifikan $< 0,05$ dan dikatakan tidak linier apabila taraf signifikan $>$ dari $0,05$ maka hubungan keduanya tidak linier. Perhitungan ini menggunakan program komputer SPSS 22.0 *for windows*.

3.6.2 Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi atau uji prasyarat analisis dilakukan, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Sebagaimana yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa penelitian ini dimaksud untuk mengetahui hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Suku Sakai. Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Product Moment*, untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat secara simultan dan secara parsial terhadap variabel terikat. Penyesuaian analisis dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 22.00 *for windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian

4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian

Tahap pertama yang dilakukan sebelum penelitian adalah menentukan tempat penelitian. Adapun tempat penelitian pada penelitian ini adalah Kota Pekanbaru. Kemudian menentukan subjek, subjek pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa suku Sakai yang belajar di perguruan tinggi yang ada di Kota Pekanbaru. Menurut info yang didapat dari salah satu mahasiswa suku Sakai yang kuliah di kota pekanbaru, mahasiswa yang berkuliah di kota pekanbaru berkisar 60-80 orang. Mahasiswa suku Sakai ini memiliki asrama khusus yang bertempat di panama jln. H.R.Soebrantas. Kemudian mereka berkuliah tidak hanya di satu perguruan tinggi saja, tapi berbagai perguruan tinggi. Perguruan tinggi tersebut ialah Universitas Islam Riau, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Universitas Riau, Universitas Abdurrah, Universitas Lancang Kuning dan Poltekes.

Mahasiswa suku sakai ini memiliki himpunan yang bernama Himpunan Pemuda Pelajar dan Mahasiswa Sakai Riau (HPPMS-R), himpunan ini dibentuk pada tanggal 28 oktober 2000 di Hotel Ratu Mayang Garden yang berada di Jln. Sudirman. Kemudian peresmian himpunan diresmikan pada tahun 2016 oleh bapak Arsyadjuliandi Rachman selaku Gubernur terpilih pada tahun tersebut, peresmian

tersebut diselenggarakan di sekretariat (HPPMS-R) yang berada di Jln. H.R.Soebrantas. Selanjutnya melakukan persiapan skala yang telah diadaptasi sebelumnya dan dibuat dalam bentuk pernyataan yang akan disebarakan melalui google form.

4.1.2 Pelaksanaan Penelitian

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan. Penelitian ini menggunakan dua skala alat ukur yaitu skala kebahagiaan dan penyesuaian diri. Penelitian ini dilakukan pada seluruh mahasiswa suku Sakai yang berada di Kota Pekanbaru dengan jumlah 79 orang. Penelitian dilakukan selama 3 hari yaitu tanggal 2 oktober – 4 oktober 2020. Skala ini disebarakan kepada mahasiswa suku Sakai melalui google form.

4.2 Hasil Penelitian

Reliabilits adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran bisa dipercaya guna mengetahui sejauh mana alat ukur mempunyai konsistensi relatif jika dilakukan pengukuran ulang terhadap subjek yang sama. Menurut Azwar (2012) semakin tinggi koefisien korelasi berarti menunjukkan reliabilitas yang tinggi. Setiap alat ukur yang digunakan pada penelitian akan diuji validitasnya dengan menggunakan validitas isi atau *content*. Aitem yang valid berdasarkan aitem yang memiliki koefisien $\geq 0,30$. Reliabilitas alat ukur diketahui dengan menggunakan skala *Alpha Cronbach's* dengan bantuan perangkat lunak SPSS 22.0 *for windows*.

a. Kebahagiaan

Berdasarkan hasil penelitian pada skala kebahagiaan maka didapat hasil perhitungan validitas pada skala kebahagiaan dari 25 butir aitem terdapat 21 aitem yang valid dimana terdapat 4 aitem yang gugur dengan nomor 1, 2, 8 dan 22. Setelah dilakukan seleksi butir aitem didapatkan hasil indeks reliabilitas sebesar 0,865. Hasil seleksi butir aitem setelah uji coba dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

TABEL 4.1
Blue print skala Kebahagiaan Setelah Penelitian

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Kepuasan akan masa lalu	f. Merasa puas terhadap pencapaian	10,		2
		g. Merasakan ketenangan dalam diri	5,		1
		h. Mempunyai penilaian diri yang positif	8,11		3
		i. Memaafkan kesalahan di masa lalu	7,		2
		j. Mensyukuri apa yang telah di dapat	2		1
2.	Optimis akan masa depan	e. Percaya bahwa harapan akan tercapai	4,		1
		f. Yakin bahwa setiap masalah besar atau kecil dapat terselesaikan	3,14,6	15,	4
		g. Mempunyai keyakinan bahwa hidup akan menjadi lebih baik	12,16,		2
		h. Percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki	18	13, 17	3
3.	Kebahagiaan masa	C. Menikmati kegiatan-kegiatan yang disukai	20,		1

sekarang

D. Merasakan kenikmatan indrawi	9,	21,	3
E. Merasakan kenikmatan yang bersifat kognitif	19,1		2
Total	16	5	21

b. Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil penelitian skala penyesuaian diri didapat hasil perhitungan validitas pada penyesuaian diri dari 50 aitem butir aitem terdapat 35 yang valid, dimana terdapat 15 aitem yang gugur dengan nomor 1, 2, 6, 13, 19, 21, 26, 31, 32, 36, 41, 42, 44, 46, dan 49. Setelah dilakukan seleksi aitem maka didapatkan hasil indeks reliabilitas sebesar 0,947. Hasil seleksi butir aitem setelah uji coba dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

TABEL 4.2
Blue Print Skala Penyesuaian Diri Setelah Penelitian

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	<i>Adaptation</i> (penyesuaian diri)	Mudah Bergaul	5,15,21,2 5,35	10,20,3 0,31,32	10
2.	<i>Conformity</i> (kecocokan)	Mampu untuk menjadi sama terhadap orang lain	11	16	2
3.	<i>Mastery</i> (penguasaan)	Mampu untuk membuat rencana	1,7,17,19 ,27	12,22	7
		Mampu mengatur respon diri	3,13,23,3 3	2,6,8,18 ,28	9

4.	<i>Individual variation</i> (perbedaan individu)	Kemampuan individu dalam menanggapi masalah	9,26,29	4,14,24,34	7
Total			18	17	35

4.3 Hasil Analisis Data

4.3.1 Data Demografi

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan jumlah respon identitas subjek. Adapun informasi data demografi diajikan dalam tabel 4.3 dibawah ini :

Tabel 4.3
Respon Idetitas Diri Subjek

Identitas Diri	F	Persentase	Jumlah
Jenis Kelamin			
1. Laki-laki	43	54,4	100
2. Perempuan	36	45,6	
Usia			
1. 18 Tahun	5	6,3	100
2. 19 Tahun	14	17,7	
3. 20 Tahun	13	16,5	
4. 21 Tahun	20	25,3	
5. 22 Tahun	18	22,8	
6. 23 Tahun	9	11,4	
Semester			
1. Semester 3	17	21,5	100
2. Semester 5	27	34,2	
3. Semester 7	19	24,1	
4. Semester 9	16	20,3	

Pada tabel 4.3 diatas secara umum menggambarkan bahwa jumlah responden terbanyak yaitu pada jenis kelamin laki-laki dengan total responden 43 orang dengan persentase 54,4 persen. Selanjutnya

responden terbanyak terdapat pada usia 21 tahun dengan total responden 20 orang dengan persentase 25,3 persen, dan pada jumlah semester terdapat jumlah responden terbanyak pada semester 5 dengan jumlah responden 26 orang dengan persentase 32,9 persen.

4.3.2 Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian lapangan mengenai hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai setelah dilakukan *scoring* dan diolah dengan *statistic product and services solution* (SPSS 22.0) *for windows*. Diperoleh gambaran seperti disajikan dalam tabel 4.4 dibawah ini :

Tabel 4.4
Rentang Skor Penelitian

Variabel Penelitian	Skor x yang diperoleh (Empirik)				Skor ang dimungkinkan (Hipotetik)			
	X	X	Mean	SD	X	X	Mea n	SD
	Ma x	Mi n			Ma x	Mi n		
Kebahagiaa n	116	76	99,14	9,063	125	25	75	16,66 6
Penyesuaia n Diri	201	109	174,1 1	17,55 3	250	50	150	33,33 3

Pada tabel 4.4 diatas secara umum menggambarkan bahwa kebahagiaan dan penyesuaian diri sangat bervariasi berdasarkan skor yang diperoleh (empirik). Pada variabel kebahagiaan rentag skor yang diperoleh bergerak dari 76 hingga 116 dan pada variabel penyesuaian diri rentang skor bergerak dari 109 hingga 201. Hasil deskripsi data penelitian tersebut selanjutnya digunakan untuk kategoriasi skala,

kaegorisasi ditetapkan berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik dari masing-masing skala.

Selain itu hasil deskripsi juga memberikan perbandingan antara skor yang diperoleh (empirik) subjek dan skor dimungkinkan diperoleh (hipotetik).pada variabel penyesuaian diri mean hipotetik 75 dibawah mean empirik 174,11 dan pada variabel kebahagiaan mean hipotetik 75 dibawah mean empirik 99,14. Dari hasil deskripsi statistik tersebut, selanjutnya dibuat kategorisasi untuk masing-masing variabel penelitian. Kategorisasi yang dibuat berdasarkan rata-rata empirik. Kategorisasi dibagi menjadi lima yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.5
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	$X \leq M - 1,5 SD$

Deskripsi data yang dihasilkan menggunakan rumus diatas, maka untuk variabel kebahagiaan dan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai dalam penelitian ini terbagi menjadi lima bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kategori skor kebahagiaan dalam penelitian in dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.6
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala Kebahagiaan

Rentang Nilai	Kategorisasi	F	%
$X \geq 116$	Sangat Tinggi	5	6,3
$104 \leq X < 112$	Tinggi	19	24,1
$95 \leq X < 103$	Sedang	38	48,1
$86 \leq X < 94$	Rendah	9	11,4
$X \leq 85$	Sangat Rendah	8	10,1
Jumlah		79	100

Berdasarkan tabel 4.6 diatas diketahui bahwa kriteria kebahagiaan terbanyak dengan jumlah frekuensi 38 dari 79 orang atau sebesar 48,1% dan berada pada rentang skor 95-103 termasuk kedalam kategori sedang. Selanjutnya kategorisasi pada variabel penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 4.7 dibawah ini:

Tabel 4.7
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian diri

Rentang Nilai	Kategorisasi	F	%
$X \geq 201$	Sangat Tinggi	1	1,3
$183 \leq X < 199$	Tinggi	29	36,7
$165 \leq X < 182$	Sedang	31	39,2
$148 \leq X < 164$	Rendah	14	17,7
$X \leq 109$	Sangat Rendah	4	5,1
Jumlah		79	100

Berdasarkan tabel 4.7 diatas diketahui bahwa kriteria penyesuaian diri terbanyak dengan jumlah frekuensi 31 dari 79 orang atau sekitar 39,2% dan berada pada rentang skor 165-182 termasuk kedalam kategori sedang.

4.4 Uji Asumsi

Uji asumsi bertujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisa memenuhi syarat. Sebelum data dilakukan analisa pada data penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan teknik SPSS dan dilakukan pada dua variabel yaitu kebahagiaan dan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai di Kota Pekanbaru. Menurut Azwar (2010) kaidah yang digunakan untuk mengetahui data normal atau tidak normal adalah jika $p > 0,05$ maka sebaran normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran tidak normal. Berdasarkan perhitungan data yang dilakukan dengan *One sample Kolmogorov-Sminov Test*, maka didapat hasil pada tabel 4.8 berikut ini :

**Table 4.8 Hasil Uji Asumsi Normalitas
*One sample Kolmogorov-Smirnov Test***

Variabel	Skor K-SZ	P	Keterangan
Kebahagiaan	0,114	0,239	Normal
Penyesuaian Diri	0,145	0,067	Normal

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Hubungan linear menggambarkan bahwa perubahan variabel bebas akan cenderung

diikuti oleh perubahan variabel terikat dengan mengikuti garis linear. Menurut Siregar (2014) Perubahan variabel cenderung diikuti apabila memiliki $p < 0,05$ maka kedua variabel dikatakan linear. Sebaliknya jika $p > 0,05$ maka kedua variabel dikatakan tidak linear. Hasil uji linear pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut ini :

Table 4.9
Hasil Uji Linearitas

<i>Variabel</i>	<i>Linarity (F)</i>	<i>P</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Kebahagiaan</i>	184,743	0,000	<i>Linear</i>
<i>Penyesuaian Diri</i>			

Berdasarkan tabel diatas maka ditemukan Kebahagiaan dengan Penyesuaian Diri dengan nilai F sebesar 184,743 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil uji linearitas hubungan antara kedua variabel tersebut membuktikan bahwa kedua variabel linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk meunjukkan diterima atau tidak hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Teknik statistik yang digunakan pada uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Person Product Moment* yaitu untuk mengetahui hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai di Kota Pekanbaru. Uji hipotesis ini dilakkan dengan bantuan program SPSS 22.0 *for windows*. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut ini :

**Table 4.10 Hasil Uji Korelasi
Kebahagiaan dengan Penyesuaian Diri**

		Kebahagiaan	Penyesuaian Diri
Kebahagiaan	<i>Pearson Correlation</i>	1	,773**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,000
	<i>N</i>	79	79
Penyesuaian Diri	<i>Pearson Correlation</i>	,773**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	
	<i>N</i>	79	79

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hasil analisis korelasi dengan product moment diperoleh korelasi sebesar $r = 0,773$ dengan nilai signifikan p sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Maka dapat diartikan bahwa hipotesis diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai di Kota Pekanbaru.

4.5 Hasil Uji Koefisien Determinasi

**Tabel 4.11
Koefisien Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,773 ^a	,598	,592	5,786

Koefisien determinasi digunakan untuk melihat seberapa besar kekuatan variabel penyesuaian diri memberikan sumbangan terhadap variabel kebahagiaan, yang ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar $0,598$ atau 59% . Nilai yang diperoleh memiliki arti bahwa penyesuaian diri

memberikan sumbangan efektif sebesar 59% terhadap kebahagiaan pada mahasiswa suku Sakai. Hal ini berarti masih ada 51% faktor lain yang memberikan sumbangan kebahagiaan pada mahasiswa suku Sakai.

4.6 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji sebuah hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai yang ada di Kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pada penelitian ini terdapat responden terbanyak dengan jenis kelamin laki-laki dengan total responden sebanyak 43 orang dari 79 orang atau sama dengan 54,4%. Responden terbanyak berdasarkan usia terdapat pada usia 21 tahun dengan jumlah responden 20 orang atau sama dengan 25,3%. Selanjutnya untuk responden terbanyak terdapat pada semester 5 dengan jumlah responden sebanyak 27 orang atau sama dengan persentase 34,2%.

Berdasarkan hasil deskriptif yang telah dilakukan dapat ditemukan bahwa dari 79 sampel yang diambil, rata-rata dari variabel kebahagiaan termasuk dalam kategori “sedang” dengan jumlah 38 orang dan variabel penyesuaian diri juga mendapat rata-rata dengan kategori “sedang” dengan jumlah variabel 31 orang. Pada uji normalitas penelitian ini mendapatkan hasil perhitungan data dengan *one sample kolmogorov-smirnov test* pada variabel kebahagiaan mendapatkan skor K-SZ sebesar 0.114 dengan $p = 0,239$ yang artinya normal. Sedangkan pada variabel penyesuaian diri

mendapatkan skor K-SZ sebesar 0.145 dengan $p = 0,067$ yang artinya juga normal. Untuk hasil uji linieritas pada kedua variabel ini mendapatkan nilai F sebesar 184,743 dengan $p = 0,000$ yang artinya linier. Kemudian hasil dari koefisien determinasi pada variabel penyesuaian diri memberikan sumbangan terhadap variabel kebahagiaan, yang ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,598 atau 59%.

Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis pada data penelitian mengenai hubungan kebahagiaan dengan penyesuaian diri yang keseluruhannya menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 22.0 for windows. Berdasarkan hasil uji korelasi ditemukan koefisien $r = 0,773$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kebahagiaan dan penyesuaian diri pada mahasiswa Suku Sakai di Kota Pekanbaru.

Hal ini didukung oleh penelitian Imania (2018) dengan judul penelitian hubungan antara penyesuaian diri dan kebahagiaan mahasiswa tahun pertama dengan menunjukkan hasil positif dan nilai signifikansi yang didapatkan $r = 0,816$ dan $p = 0,001$ yang artinya $\text{sig.} < 0,05$ atau kedua variabel yakni variabel penyesuaian diri memiliki korelasi positif dengan kebahagiaan, serta aspek penyesuaian diri yang paling dominan adalah aspek *academic adjustment*. Imania menjelaskan dalam penelitiannya tersebut bahwa hasil penelitian yang ia lakukan sesuai dengan yang dilakukan oleh Auriel Ion Clinciu (2012) yang berjudul *Adaptation and*

Stress for the First Year University Student, menunjukkan hasil bahwa penyesuaian diri memiliki korelasi negatif dengan stres yang artinya semakin baik penyesuaian diri yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa. Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa aspek *personalesional adjustment* pada penyesuaian diri memiliki peranan penting yang dapat menimbulkan stres. Kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dapat membuat mahasiswa menarik diri dari lingkungannya karena merasa tidak mampu untuk bertahan hidup dan menyebabkan munculnya perasaan tidak bahagia dalam diri mahasiswa (McKenzie dan Schweltzer, 2010).

Menurut Seligman (2002), kebahagiaan yang sebenarnya berasal dari pemahaman terhadap kekuatan karakter yang dimiliki dan menanamkan serta menggunakannya dalam seluruh aspek kehidupan. Jadi, seseorang yang memiliki kekayaan yang melimpah belum tentu akan merasakan kebahagiaan yang sebenarnya. Oishi dan Diener (2001) telah melakukan penelitian mengenai kebahagiaan pada negara dengan latar belakang budaya yang berbeda. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa negara individualis memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi daripada negara kolektif. Hal ini mungkin disebabkan oleh masyarakat individualis lebih tertarik dengan hal yang berkaitan dengan dirinya dan dapat memenuhi keinginannya sehingga dapat mencapai pemenuhan diri (Diener *et al*, 1997).

Berbagai macam hal yang dapat membuat seseorang merasa bahagia, hal yang mempengaruhi kebahagiaan setiap orangpun mungkin berbeda-beda. Satu sumber yang membuat seseorang bahagia belum tentu menjadi sumber orang lain dapat bahagia. Diener dan Ryan (2009) mengatakan, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang diantaranya kecerdasan emosional, religiusitas, relasi sosial, pekerjaan dan tingkat pendapatan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu akan merasa bahagia jika memiliki kecerdasan emosi yang baik, bersikap religius, memiliki hubungan sosial yang baik, dan memiliki pekerjaan dan penghasilan yang memuaskan. Sebaliknya jika hal-hal tersebut tidak dimiliki oleh seorang individu, maka individu tersebut tidak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Mardayeti (2013) menyebutkan bahwa salah satu sumber dari kebahagiaan adalah adanya hubungan pribadi yang baik, baik itu persahabatan, pernikahan, dan dukungan sosial.

Di dalam penelitian Jannah *et al* (2019) mengatakan kebahagiaan pada mahasiswa dapat diperoleh melalui pemenuhan kebutuhan serta tugas perkembangannya. Mahasiswa yang bahagia adalah mahasiswa yang mampu menerima segala apa yang dimiliki dengan emosi yang positif. Selain itu, mahasiswa yang bahagia merupakan individu yang mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri serta lingkungan. Sehingga mahasiswa mampu menempatkan diri antara kebutuhan dengan harapan yang ada. Mahasiswa sebagai individu dewasa dini berada pada masa transisi dari masa remaja dan dewasa. Pada masa transisi ini mahasiswa

dihadapkan oleh banyak perubahan yang dapat mengganggu upaya untuk mendapatkan kebahagiaan. Oleh sebab itu, mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri terhadap segala perubahan di lingkungan. Individu yang mampu menyesuaikan diri dan mampu berinteraksi dengan baik pada akhirnya mempengaruhi kebahagiaan pada masa dewasa dini (Izzaty, dkk; 2008).

Penyesuaian diri menurut Ghufron dan Risnawita (2010) penyesuaian diri adalah salah satu aspek penting yang harus dimiliki manusia untuk menguasai perasaan yang tidak menyenangkan atau tekanan dari dalam maupun luar lingkungan, upaya untuk menyeimbangkan antara kebutuhan dan tuntutan lingkungan, serta menyelaraskan hubungan individu dengan lingkungan secara lebih luas. Hubungan yang harmonis antara individu dengan lingkungan sosial dapat berjalan apabila individu mampu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri yang mengalami hambatan akan mengganggu seseorang berperan serta berfungsi dalam kelompoknya. Penyesuaian diri yang baik akan membuat individu menjadi selaras di dalam hidupnya di tengah-tengah orang lain. Penyesuaian diri merupakan proses yang dialami seseorang yang berhubungan dengan tuntutan lingkungan terhadap sikap, perilaku dan emosi individu. Jadi dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dimana individu mendapatkan pembentukan sikap yang sesuai dengan perilaku kelompoknya (Gerungan, 2002).

Menurut Papalia et al (2008) penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Sedangkan Baron dan Byrne (2005) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu keadaan untuk mengatasi suatu masalah dan kondisi yang dihadapi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Panca (2013) dengan judul penelitian hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan perkawinan istri yang tinggal di rumah ibu mertua menunjukkan bahwa hipotesis diterima, pada penelitian ini kebahagiaan perkawinan diukur dengan menggunakan skala kebahagiaan perkawinan dari Clayton, Landis dan Landis, Knox dan Sudirman yang terdiri dari aspek kerukunan, keterikatan suami-istri, keintiman perkawinan, kehidupan ekonomi, sedangkan penyesuaian diri diukur dengan skala penyesuaian diri dari Tallent, Schneiders dan Astuti. yaitu ada hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan perkawinan istri. Dari olah statistik diperoleh nilai $F=156,591$, $p<0,00$, dan koefisien korelasinya $r = 0,897$ serta koefisien determinasinya $r^2 = 0,805$. Sumbangan prediktor penyesuaian diri terhadap kebahagiaan perkawinan istri sebesar 80.5%. Para istri yang tinggal di rumah mertua mampu menyesuaikan diri dengan baik maka akan mendapatkan hal positif, sedangkan bagi istri yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik maka akan menimbulkan konflik yang menyebabkan seseorang tidak dapat

bahagia. Hasil positif antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri didukung dari aspek-aspek alat ukur yang digunakan, serta kemampuan individu dalam menyesuaikan diri.

Didukung dengan hasil dari penelitian Nur (2019) dengan judul penelitian Hubungan Penyesuaian Diri Dan Kebahagiaan Pada Lansia Yang Berkerja ditemukannya hasil signifikansi sebesar $0.019 < 0.05$. Hasil uji korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan antara penyesuaian diri dan kebahagiaan pada lansia yang bekerja, karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan telah diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan kebahagiaan. Hasil uji analisis *product moment* dalam penelitian yang dilakukan oleh Nur juga menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki *korelasi pearson* sebesar 0.419 yang berarti antara penyesuaian diri dan kebahagiaan memiliki hubungan pengaruh yang positif. Dengan artian lain, semakin tinggi tingkat penyesuaian diri lansia, maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada lansia tersebut. Ia juga menjelaskan bahwa pada lansia yang bekerja apabila pekerjaan yang dilakukan saat ini sudah sesuai dengan harapan yang ditanam sewaktu muda nya dulu maka penyesuaian diri yang dilakukan menjadi tidak sulit tetapi apabila lansia merasa bahwa pekerjaan yang saat ini dilakukan tidak sesuai dengan keinginan atau harapan yang sudah ditanam sewaktu muda nya dulu maka lansia akan lebih sulit dalam menyesuaikan diri. Sehingga hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menyimpulkan bahwa terdapat

hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan kebahagiaan pada lansia yang bekerja.

Pada penelitian ini terdapat beberapa kelemahan, salah satunya pada pengumpulan data yang menggunakan skala melalui google form sehingga kemungkinan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian skala seperti subjek tidak mengisi kuisisioner dengan keadaan yang sebenar-benarnya, sehingga menyebabkan hasil penelitian yang kurang memuaskan serta kurangnya referensi-referensi dari penelitian sebelumnya dan belum banyak yang meneliti dua variabel tersebut dalam satu penelitian.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kebahagiaan dan penyesuaian diri pada mahasiswa suku Sakai di Kota Pekanbaru. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri pada individu maka akan semakin tinggi kebahagiaan yang dirasa.

5.2 Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

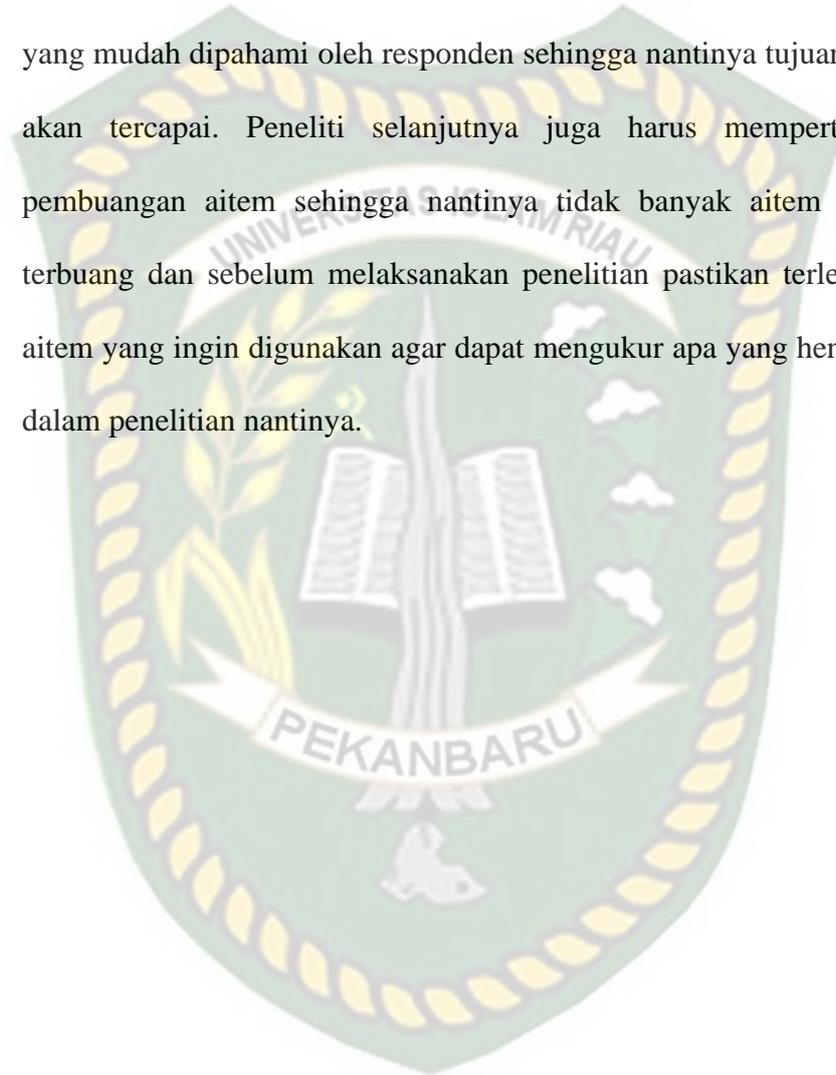
1. Untuk Mahasiswa

Bagi mahasiswa mari kita saling memberikan dukungan sosial baik itu dukungan informatif, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental maupun dukungan kelompok kepada teman-teman kita yang berasal dari luar daerah agar mereka mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar agar mendapatkan kenyamanan dan kebahagiaan walaupun sedang jauh dari keluarga dan orang tua.

2. Untuk Peneliti

Kepada peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk meneliti tema yang sama diharapkan untuk lebih spesifik dalam menentukan

variabel seperti misalnya penyesuaian diri pada mahasiswa, penyesuaian diri pada santri, dan pada variabel kebahagiaan bisa memilih dengan teori-teori yang lainnya. Selain itu gunakan skala dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh responden sehingga nantinya tujuan penelitian akan tercapai. Peneliti selanjutnya juga harus mempertimbangkan pembuangan aitem sehingga nantinya tidak banyak aitem yang akan terbuang dan sebelum melaksanakan penelitian pastikan terlebih dahulu aitem yang ingin digunakan agar dapat mengukur apa yang hendak diukur dalam penelitian nantinya.



DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, M., & Crossland, J. (1987). *Dimension of Positive Emotion. The British Journal of Social Psychology*. 26, 127-137.
- Aziz, R. (2008). Pengalam Spiritual dan Kebahagiaan pada Guru Agama Sekolah Dasar, *Proyeksi*, 6(2), 1-11. Di unduh dari <https://core.ac.uk/download/pdf/35320639.pdf>.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron & Byrne. (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta : Erlangga
- Bastaman, H. D. (2008). *Kebahagiaan dambaan psikologi dan tasawuf*. Depok: Pearson Education. Inc.
- Biswas, R., Diener & Dean, B. (2007)). *Positive Psychology Coaching : Putting the Science of Happiness Work For Your Clients*. John Wiley & Sons Inc.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi penelitian kuantitatif, komunikasi, ekonomi dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Clinciu, A. I. (2012). *Adaptation and stress for the first year university students. Social and Behaviorall Sciences*, 718-722.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdikarya.

- Desmita, D. (2011). Psikologi Perkembangan Peserta Didik : Panduan bagi Orang Tua dan Guru Dalam Memahami Psikologi anak Usia SD, SMP, dan SMA. Bandung : PT Remaja Rosdikarya
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997) “Recent findings on subjective wellbeing” *Indian Journal of Clinical Psychology* vol 2 pp 1 – 23.
- Diener, E. D., & Lucas, R. E. (1999). *Personality and Subjective Well-being*. In D. E. Diener & N. Schwaz. *Well-being: The foundation of Hedonic Psychology*. New York: Rusell Sage Faoundation.
- Diener, E. D & Ryan, K. (2009). *Subjective Well Being: a General Overview*. *South African Journal of Psychology*. Vol 39 (4), pp 391-406.
- Dwi, W. L. (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Vol 2 (1). 33-36.
- Gerungan, A. W. 2002. Psikologi Sosial. Bandung: Refika Aditama.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harijanto, J., & Setiawan, J., L. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Surabaya. Surabaya: *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85-93
- Hizma, R. & Erin, R. K. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro.7(3). 217-222.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan. Alih Bahasa : Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta : Erlangga

- Imania, Al. (2018). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Kebahagiaan Mahasiswa Tahun Pertama. Vol 7 (2). 3967-3980.
- Indriana, Y. (2012). *Gerontologi & Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Izzaty, R. E., et al. (2008). Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta: UNY Press
- Jannah, R., et al. (2019). Makna Kebahagiaan Mahasiswa Perantau. *Jurnal psikologi terapan dan pendidikan*. Vol 1(1). 22-29.
- Kartono, K. (2012). Patologi Sosial 3. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Khramtsova, I., & Saarnio, D.A. (2007). Happiness, Life, Satisfaction, and Depression in College Student: Relations with Student Behaviors and Attitudes. *American Journal of Psychological Research*. Vol 3(1), 8-16.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). *Pursuing Happiness : the Architecture of Sustainable Change*. *Reviess of General Psychology*. 9 (2). 111-131. Diunduh dari <http://sonjaylyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjaylyubomirsky/papers/Lss2005.pdf>.
- Mardayeti, D. (2013). Gambaran kebahagiaan pada anak jalanan, *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Padang*, 1(1), 65-77.
- McKenzie, K., & Schweitzer, R. (2010). *Who Succeeds at University? Factors Predicting Academic Performance in First Year Australian University Students*. *Higher Education Research & Development*, 20(1), 21- 23.
- Ningsih, D. (2017). Perubahan Sosial Budaya Suku Sakai Kampung Minas Barat Kecamatan Minas Kabupaten Siak. *Jurnal Sosial dan Politik*. Vol 4 (2). 1-12.
- Nur, E. F. (2019). Hubungan Penyesuaian Diri Dan Kebahagiaan Pada Lansia Bekerja. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Skripsi*. Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Oishi, S., & Diener, E. (2001). "Goals, culture, and subjective well-being" *Personality and Social Psychology Bulletin* vol 27 pp 1674 – 1682.

- Panca, Y. W. (2013). *Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kebahagiaan Perkawinan Istri Yang Tinggal Di Rumah Ibu Mertua*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development*. (A. K. Anwar penerjemah), Jakarta: Prenada Media Group.
- Seligman, M. E. P. (2002) *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press New York.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness*. Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif. (Eva Yulia Nukman penerjemah), Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Semiun, Y. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta : Kanisius.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung : CV Pustaka Setia
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Penerbit Arfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wang. et al. (2006). First-year Student' Psychological and Behavior Adaptation to College: The Role of Coping Strategies and Social Support. *Beijing Normal University*. Vol 3(5), 51-57.