

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekumpulan manusia yang diwariskan dari satu generasi ke generasi selanjutnya melalui pengajaran, pelatihan, dan penelitian. Menurut UU No. 20 Tahun 2003, pengertian pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. (JDIH.BPK RI. Peraturan Pemerintah. diakses online tanggal 6 Februari 2020).

Menurut UU No. 12 tahun 2012 mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi baik di Universitas, akademi, institute, maupun politeknik. Mahasiswa pada dasarnya juga merupakan peserta didik yang turut serta dalam proses pembelajaran. Mahasiswa secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang Ilmu Pengetahuan dan/atau Teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya (JDIH.BPK RI. Peraturan Pemerintah, diakses online tanggal 6 Februari 2020).

Slameto (1999) menjelaskan bahwa dalam kegiatan belajar, usaha belajar yang mengantarkan kepada perubahan tingkah laku adalah, dalam hal menerima pelajaran secara tuntas, menyelesaikan tugas-tugas pelajaran dan mempelajari buku-buku yang menunjang, mengingat-ingat apa yang sudah dipelajari dan menghubungkan informasi belajar yang baru diperoleh terhadap struktur kognitif yang sudah ada dalam ingatannya serta menghubungkan apa yang sudah diketahuinya dengan pekerjaan di lapangan.

Motivasi belajar merupakan kebutuhan untuk mengembangkan kemampuan diri secara optimum, sehingga mampu berbuat yang lebih baik, berprestasi dan kreatif (Maslow dalam Nashar, 2004). Kemudian menurut Alderfer dalam Nashar (2004) motivasi belajar adalah suatu dorongan internal dan eksternal yang menyebabkan seseorang (individu) untuk bertindak atau berbuat mencapai tujuan, sehingga perubahan tingkah laku pada diri mahasiswa diharapkan terjadi.

Winkel (1991) menjelaskan bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan. Motivasi belajar memegang peranan penting dalam memberikan gairah atau semangat belajar, sehingga siswa yang bermotivasi kuat memiliki energi banyak untuk melakukan kegiatan belajar.

Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai seorang mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas HKBP Nommensen Medan berinisial

CL yang berusia 20 tahun dan sedang duduk di semester 4, berikut hasil wawancaranya:

“aku motivasi belajarnya berasal dari sendiri kadang kak. Kadang juga dari orang lain juga. Misalkan kalo ada dosen yang galak, mau gak mau harus belajar dari pada pas ditanya tapi gak tau jawabannya, jadi yah karena takut sebenarnya makanya ada motivasi belajarnya. Kadang karena emang suka pelajarannya, jadi lebih semangat belajarnya”

(Komunikasi personal tanggal 18 Februari 2021)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwasanya mahasiswa tersebut memiliki motivasi belajar yang berasal dari dalam dirinya sendiri (intrinsik) dan motivasi belajar yang berasal dari luar dirinya sendiri (ekstrinsik). Motivasi belajar intrinsik mahasiswa tersebut yaitu keinginan untuk belajar dikarenakan kesukaannya terhadap mata kuliah tertentu, sementara motivasi belajar ekstrinsik mahasiswa tersebut adalah dipengaruhi oleh rasa takut terhadap hukuman yang mungkin akan diberikan oleh dosennya apabila tidak dapat memahami pembelajaran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rutnawati (2020) pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang mengikuti sistem pembelajaran online selama masa pandemic Covid-19 menunjukkan bahwa motivasi belajar pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan terdapat pada kategori tinggi yang dilihat dari hasil analisis motivasi instrinsik 66,80% dan motivasi ekstrinsik sebesar 83,40%.

Mahasiswa memiliki kewajiban untuk dapat menempuh pendidikan dengan baik dan benar, sepanjang perjalanan menempuh pendidikan tersebut tentu mahasiswa harus memiliki motivasi belajar. Dimana motivasi belajar adalah

dorongan atau hasrat siswa untuk berprestasi atau mendapatkan hasil belajar yang baik, baik karena ingin mengejar cita-cita atau karena kondisi lingkungan belajar yang menyenangkan.

Dalam mengikuti proses pembelajaran, selain menghadapi materi perkuliahan yang dianggap cenderung sulit mahasiswa juga seringkali berhadapan dengan suasana hatinya sendiri atau perasaan yang mendominasi. Suasana hati ini dapat mempengaruhi kesiapan mahasiswa dalam menerima informasi dari kegiatan belajar yang akan dilaksanakan. Contohnya apabila seorang mahasiswa dalam suasana hati yang murung, mahasiswa tersebut cenderung akan murung mengikuti perkuliahan yang dapat menurunkan minat belajar karena dipengaruhi suasana hati yang sedih. Sementara suasana hati yang positif atau bahagia, cenderung dapat membuat mahasiswa menjalankan perkuliahan dengan menyenangkan.

Menurut Ghasemi dalam Hassanzadeh 2013 sebenarnya emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi, itu adalah motivasi yang memberi energi dan mengarahkan perilaku seseorang. Motivasi berprestasi adalah kecenderungan seseorang untuk mencapai tujuan khusus. Motivasi semacam ini dikaitkan dengan tujuan khusus dan cara mencapainya, perencanaan, usaha, dan perasaan harga diri.

Secara umum, Motivasi membantu orang untuk menjadi sukses dan bahagia, serta ketika orang termotivasi oleh kebahagiaan, mereka cenderung mengalami kehidupan yang memuaskan. Mereka akan termotivasi untuk terus bekerja demi hal-hal yang akan membuat mereka bahagia. Motivasi menginspirasi

orang untuk maju dan kemajuan akan membantu membuat orang bahagia, terutama jika mereka bekerja menuju hal-hal yang membuat mereka bahagia, sehingga motivasi mengarah pada kebahagiaan dalam hidup (Hassanzadeh dan Mahdinejad, 2013)

Kebahagiaan sebagai emosi positif di kehidupan mahasiswa memiliki dampak yang beragam. Seperti yang diungkapkan Seligman (2005) bahwa emosi yang positif membantu memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki. Kebahagiaan membantu mahasiswa dalam mengelola kemampuan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Selain itu kebahagiaan membantu mahasiswa dalam upaya mencapai kepribadian yang sehat untuk mendukung pemenuhan tugas perkembangannya.

Kebahagiaan adalah tujuan bagi setiap manusia. Kebahagiaan adalah sesuatu hal yang menyenangkan, suka cita, membawa kenikmatan serta tercapainya sebuah tujuan. Kebahagiaan pada tiap orang memang berbeda, karena kebahagiaan adalah hal yang subjektif. Kebahagiaan tiap individu berbeda satu sama lain meskipun mengalami kejadian yang sama. Kebahagiaan pada tiap individu tergantung pada pemaknaan dan memahami kebahagiaan (Lukman, 2008).

Menurut Seligman (2002), kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang mengenang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk. Kebahagiaan merupakan suatu istilah yang menggambarkan perasaan positif.

Veenhoven (2007) menyebutkan bahwa konsep kebahagiaan adalah merupakan sinonim dari kepuasan hidup (*satisfaction of life*), sementara *satisfaction of life* menurut Diener (2007) merupakan bentuk nyata dari *happiness* atau kebahagiaan dimana kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan, dikarenakan pada faktanya kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kondisi kesehatan yang baik, pencapaian prestasi kerja, dan lain sebagainya.

Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai seorang mahasiswi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas HKBP Nommensen Medan yang berinisial RSH yang berusia 20 tahun dan sedang duduk di semester 4, berikut hasil wawancaranya:

“kalau menurutku kak, bahagia waktu belajar itu yah sistem belajarnya enak gitu kak. Misalkan ada icebreaking nya, terus dosennya gak marah-marah terus yah walaupun lagi marah gak dibawa terus dipertemuan berikutnya. Baru, misalkan ada tugas nih ya kak, ngerjainnya bareng-bareng sama kawan juga bisa buat senang dalam belajar. Walaupun stress karena tugas numpuk tapi kalo dikerjakan bareng-bareng sambil cerita bisa juga buat senang kak, gak stress sendiri jadinya karena ada kawan, kalo ada kawan kan kak pasti ada aja nanti yang ngelawak jadi gak gitu tetekan kali belajarnya atau ngerjakan tugasnya. Habis itu, kalo pelajarannya disukai, senang juga belajarnya kak. Cara teman menjelaskan saat presentasi atau pejelasan dosen juga mempengaruhi kak, kalau materi dijelaskan asal-asalan waktu presentasi kan jadinya gak paham, nah disitulah jadi gak mood belajar kak, males dengerin jadinya. Tapi kalo dijelaskannya bagus, cara jelasinnya juga mudah dipahami, terus contoh-contohnya juga jelas, itu senang belajarnya kak ”

(komunikasi personal, 19 April 2021)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa narasumber memenuhi 2 dari 5 aspek utama sumber kebahagiaan sejati, yaitu terjalannya

hubungan positif dengan orang dan juga keterlibatan penuh. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain yaitu narasumber melakukan komunikasi dengan orang lain dalam kegiatan belajarnya seperti dengan teman dan juga dosen, keterlibatan penuh yaitu narasumber melakukan aktifitas belajar dengan melibatkan diri secara penuh baik pikiran maupun tubuh atau fisik saat aktifitas belajar dilakukan

Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Hassanzadeh dan Mahdinejad (2013) pada mahasiswa Islamic Azad University of Sari terhadap 50 mahasiswa/I, menunjukkan adanya hubungan antara kebahagiaan dengan motif berprestasi di kalangan mahasiswa. Beberapa siswa memperoleh skor yang lebih tinggi dalam 29 item kuesioner kebahagiaan dan 19 item kuesioner motif berprestasi tetapi perbedaan skor kebahagiaan dan motif berprestasi tidak signifikan antara siswa perempuan dan laki-laki. Temuan ini menyetujui hipotesis penelitian yaitu bahwa ada hubungan antara kebahagiaan dengan motif berprestasi antara mahasiswa perempuan dan laki-laki.

Penelitian yang dilakukan oleh Khosnam, Ghamari dan Gendavani (2013) pada 341 orang siswa /I SMA Abhar tahun ajaran 91-90 telah menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebahagiaan dengan prestasi belajar. Temuan ini menyetujui hipotesis penelitian yaitu Ada hubungan antara kebahagiaan dan akademik prestasi.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Mohammadi (2015) pada 144 orang siswa Sekolah Dasar di Kangan, menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebahagiaan dan kepercayaan diri dengan prestasi akademik.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian serta hasil wawancara dan paparan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh kebahagiaan terhadap motivasi belajar pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas masalah diatas, maka rumusan masalah yang peneliti tetapkan yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh kebahagiaan terhadap motivasi belajar pada mahasiswa?
2. Seberapa besar pengaruh kebahagiaan terhadap motivasi belajar pada mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah peneliti tetapkan, tujuan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh kebahagiaan terhadap motivasi belajar pada mahasiswa UHN dan juga untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Kebahagiaan terhadap motivasi belajar pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat menambah wawasan yang dapat digunakan sebagai kajian bersama tentang pengaruh kebahagiaan terhadap *motivasi belajar* pada mahasiswa. Serta dapat memberikan kontribusi yang positif bagi berkembangnya ilmu pengetahuan khususnya psikologi pendidikan dan dapat menjadi inspirasi penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi pendidik (dosen)

Jika hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang baik, tenaga pendidik diharapkan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan sehingga mahasiswa mempunyai motivasi belajar saat perkuliahan berlangsung.

b. Manfaat bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa agar mahasiswa termotivasi untuk belajar terutama saat keadaan bahagia.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Motivasi Belajar

2.1.1 Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi dalam kegiatan belajar dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang menimbulkan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh individu dapat tercapai (Winkel, 1987).

Smith dan Sarason (1982) memberikan pengertian motivasi berasal dari kata latin move yang berarti dorongan atau menggerakkan, dengan demikian motivasi diartikan sebagai daya bergerak dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas demi mencapai suatu tujuan.

Santrock (2008) mendefinisikan motivasi sebagai proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang memiliki motivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah, dan bertahan lama. Dalam kegiatan belajar, maka motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai.

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Menurut Santrock (2008) motivasi belajar dipengaruhi oleh :

a. Motif Sosial

Motif sosial (Santrock, 2008) adalah kebutuhan dan keinginan yang dikenal melalui pengalaman dengan dunia sosial. Latar belakang anak akan mempengaruhi kehidupan di sekolah, karena setiap hari anak membangun dan mempertahankan hubungan sosial.

b. Hubungan Sosial

Hubungan sosial yang dapat mempengaruhi motivasi belajar sebagaimana yang ada dalam buku psikologi pendidikan Santrock (2008), meliputi :

1) Orang Tua

Telah dilakukan riset tentang hubungan antara parenting dengan motivasi anak. Seperti yang di ungkapkan oleh Schneidr & Coleman, 1993 (dalam Santrock, 2008) orang tua dengan pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mungkin berpartisipasi dalam pendidikan anak dan memberi stimulus intelektual dirumah.

2) Teman Sebaya

Teman sebaya dapat mempengaruhi motivasi anak melalui perbandingan sosial, kompetensi dan motivasi sosial, belajar bersama, dan pengaruh kelompok teman sebaya. Sebagaimana yang telah di ungkapkan oleh Ruble, 1983 (Santrock, 2008) anak dapat membandingkan dirinya sendiri dengan teman

sebaya mereka secara akademik dan sosial. Teman sebaya dapat membantu satu sama lain dalam mempelajari materi pelajaran melalui diskusi kelompok kecil.

3) Guru

Siswa yang merasa punya guru yang suportif dan perhatian akan lebih termotivasi untuk belajar daripada siswa yang merasa punya guru tetapi tidak suportif dan tidak perhatian terhadap mereka.

2.1.3 Aspek- aspek Motivasi Belajar

Menurut Santrock (2008) aspek-aspek yang memotivasi belajar meliputi:

- a) Motivasi ekstrinsik, melakukan sesuatu untuk mendapatkan tujuan yang ingin dicapai. Motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh tujuan eksternal, seperti imbalan dan hukuman, misalnya murid belajar keras dalam menghadapi ujian untuk mendapat nilai yang baik.
- b) Motivasi intrinsik, motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi sesuatu itu sendiri (tujuan itu sendiri). Misalnya murid belajar menghadapi ujian karena dia senang pada mata pelajaran yang diujikan itu. Murid termotivasi untuk belajar saat mereka diberi pilihan senang menghadapi tantangan yang sesuai dengan kemampuan mereka.

Terdapat 2 jenis motivasi intrinsik

1. Motivasi intrinsik berdasarkan determinasi diri dan pilihan personal. Dalam hal ini murid ingin percaya bahwa mereka melakukan sesuatu karena dari kemauan sendiri, bukan karena kesuksesan atau imbalan

eksternal. Minat dalam diri siswa akan meningkat jika mereka mempunyai pilihan dan peluang untuk mengambil tanggung jawab personal atas pembelajaran

2. Motivasi intrinsik berdasarkan pengalaman optimal. Pengalaman optimal kebanyakan terjadi ketika orang merasa mampu berkonsentrasi penuh saat melakukan suatu aktifitas serta terlibat dalam tantangan yang mereka anggap tidak terlalu sulit tetapi tidak terlalu mudah.

2.2 Kebahagiaan

2.2.1 Pengertian Kebahagiaan

Hurlock (1997) menyatakan bahwa, kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan, dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Kebahagiaan dapat diraih apabila kebutuhan serta harapan dapat diraih. Melalui pemenuhan tersebut, individu akan mendapatkan kepuasan sebagai tanda kebahagiaan. Kepuasan yang dirasakan membuat individu dapat menikmati kehidupannya dengan tenang dan damai.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), bahagia adalah suatu keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan, baik di dunia dan akhirat); serta hidup yang penuh. Sedangkan kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir dan batin) yang meliputi keberuntungan dan kemujuran yang bersifat lahir batin.

Menurut Seligman (2002), kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang mengenang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa

buruk. Kebahagiaan merupakan suatu istilah yang menggambarkan perasaan positif. Menurut Seligman kebahagiaan yang sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas yang positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorpsi dan keterlibatan.

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Berikut adalah faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang menurut Seligman, yaitu:

- a. Budaya, Triandis mengatakan bahwa faktor budaya dan sosial politik berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang
- b. Kehidupan sosial, menurut Seligman, orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas dari mereka bersosialisasi
- c. Agama atau Religiusitas, orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup bagi manusia
- d. Pernikahan, Seligman mengatakan bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan hal ini berlaku pada laki-laki maupun perempuan.

- e. Usia, kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah, dan afek negatif tidak berubah menjelaskan hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “tepuk dalam keputusan” berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman
- f. Uang, Seligman menjelaskan bahwa di negara yang sangat miskin, kaya bisa berarti lebih bahagia. Namun di Negara yang lebih makmur dimana hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan
- g. Kesehatan, kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan. Menurut Seligman yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita
- h. Jenis kelamin, jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan. Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria. Wanita mengalami lebih banyak emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan pria. Seligman juga menjelaskan bahwa tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bahagia dan juga lebih sedih daripada pria

Faktor-faktor internal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Menurut Seligman terdapat tiga faktor internal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan, yaitu:

- a. Kepuasan terhadap masa lalu, kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara:

1. Melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang.
 2. *Gratitude* (bersyukur) terhadap hal-hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan-kenangan positif.
 3. *Forgiving* dan *forgetting* (memaafkan dan melupakan) perasaan seseorang terhadap masa lalu tergantung sepenuhnya pada ingatan yang dimilikinya. Salah satu cara untuk menghilangkan emosi negatif mengenai masa lalu adalah dengan memaafkan. Definisi memaafkan menurut Affnito adalah memutuskan untuk tidak menghukum pihak yang menurut seseorang telah berlaku tidak adil padanya, bertindak sesuai dengan keputusan tersebut dan mengalami kelegaan emosi setelahnya. Memaafkan dapat menurunkan *stress* dan meningkatkan kemungkinan terciptanya kepuasan hidup.
- b. Optimisme terhadap masa depan, optimisme didefinisikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk di masa yang akan datang.
- c. Kebahagiaan pada masa sekarang, kebahagiaan pada masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu :
1. *Pleasure* yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. *Pleasure* terbagi menjadi dua, yaitu *bodily pleasures* yang didapat melalui indera dan sensori, dan *higher pleasures* yang didapat melalui aktivitas yang lebih kompleks.

Ada tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yaitu menghindari habituasi dengan cara memberi selang waktu cukup panjang antar kejadian menyenangkan; *savoring* (menikmati) yaitu menyadari dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan; serta *mindfulness* (kecermatan) yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak buru-buru dan melalui perspektif yang berbeda.

2. *Gratification* yaitu kegiatan yang sangat disukai oleh seseorang namun tidak selalu melibatkan perasaan tertentu, dan durasinya lebih lama dibandingkan *pleasure*, kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen seperti menantang, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, bertujuan, ada umpan balik langsung, pelaku tenggelam didalamnya, ada pengandaian, kesadaran diri pupus, dan waktu seolah berhenti. Dapat disimpulkan dari tiga faktor internal dari Seligman yang merumuskan tiga emosi positif berdasarkan orientasi waktunya, yakni emosi positif yang ditujukan pada masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Emosi positif yang ditujukan pada masa lalu seperti rasa puas, damai dan bangga. Emosi positif yang ditujukan pada masa sekarang seperti kenikmatan lahiriah (misalnya kelezatan makanan, kehangatan, dan orgasme) dan kenikmatan yang lebih tinggi seperti senang, gembira dan nyaman. Emosi positif yang ditujukan pada depan seperti optimisme, harapan,

kepastian (*confidence*), kepercayaan (*trust*), dan keyakinan (*faith*). Emosi positif pada masa depan tersebut ditunjangg oleh bagaimana individu memandang masa depannya.

2.2.3 Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2002) terdapat lima aspek utama yang menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu :

- a. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain, hubungan positif atau *positive relationship* bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada disekitar.
- b. Keterlibatan penuh, keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobby dan aktivitas bersama keluarga. Dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.
- c. Penemuan makna dalam hidup, dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk mendapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan.
- d. Optimisme yang realistis, orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan.
- e. Resiliensi, orang yang bahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Karena kebahagiaan tidak bergantung

pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami. Melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

2.2.4 Penghalang Kebahagiaan

Kebahagiaan berbanding terbalik dengan perasaan kesedihan, adapun sumber penghalang kebahagiaan (timbulnya kesedihan) menurut Mustofa (2008) adalah:

a. Tidak percaya kepada Sang Pencipta

Tidak percaya pada Sang Pencipta merupakan sebuah perilaku yang bisa memunculkan kesombongan dalam melakukan segala sesuatu, sehingga mudah puas dan mudah meremehkan orang lain. Ketidakpercayaan tersebut membawa efek pada perilaku yang dilakukan dengan tanpa dasar sehingga tidak timbul rasa syukur akan segala hal yang dilakukan.

b. Iri dengan orang lain

Iri dengan orang lain yaitu mudah untuk tidak suka dengan keberhasilan serta apa yang diraih oleh orang lain. Hal ini dapat menimbulkan sikap yang bisa membuat seseorang memburu segala sesuatu yang bisa melebihi orang lain tanpa melihat kemampuan pada dirinya.

c. Mudah marah dan gampang melakukan permusuhan

Seseorang yang mudah marah dapat dengan mudah untuk melakukan permusuhan dan menghilangkan perasaan yang membuat hati senang

menjadi selalu muram. Kemarahan yang sering dilakukan bisa membuat cara berpikir negatif sehingga melihat segala hal dengan pesimis.

d. Ketakutan

Ketakutan adalah ketidakberanian untuk mencoba sesuatu hal yang baru, rasa yang negatif yang muncul terhadap sebuah kejadian. Ketakutan bisa membawa dampak negatif yang membuat pikiran seseorang sulit untuk berkembang. Dalam hal ini bisa membuat seseorang tertutup dan sulit untuk menyatu dengan lingkungan.

e. Pesimisme

Pesimis adalah melihat masa depan dengan bayangan negatif yaitu merasa tidak mampu untuk mencapai apa yang diinginkan ataupun cita-cita. Adanya rasa ketidakmampuan ini membuat seseorang sulit untuk menjadi orang yang berkembang.

f. Berburuk sangka dan senang mencurigai

Buruk sangka dan senang mencurigai orang lain dapat menyebabkan kemampuan untuk bergaul dengan lingkungan menjadi kurang, hal ini juga dapat menyebabkan komunikasi dan hubungan sosial menurun. Hal ini juga bisa menyebabkan seseorang hidup tidak tenang karena terhantui oleh pikiran-pikiran yang buruk tentang segala hal yang ada disekelilingnya.

g. Bersikap angkuh

Bersikap angkuh adalah sikap yang dimunculkan karena sudah merasa mendapatkan segala hal yang diinginkan sehingga tidak mau melihat

keadaan sekelilingnya. Sikap angkuh ini juga dapat memunculkan hubungan sosial yang kurang baik karena hanya mau bergaul dengan orang yang dianggap setara dengan keadaan yang di alami.

2.2.5 Pengaruh Kebahagiaan

Kebahagiaan tidak dapat dibuang seperti suatu hal yang harus dihindari dan yang dianggap tidak penting (Veenhoven, 1991). Kebahagiaan sebagai emosi positif memiliki dampak terhadap individu yang merasakannya. Berdasarkan teori kebahagiaan Martin E. P. Seligman dalam *Authentic Happiness* (2005), terdapat beberapa pengaruh yang dihasilkan oleh kebahagiaan (happiness), yaitu:

- a. Suasana hati yang positif membuka individu untuk menerima gagasan dan pengalaman baru.
- b. Kebahagiaan memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki.
- c. Emosi positif membuat individu menjadi lebih kreatif, toleran, konstruktif, murah hati dan tidak defensif.
- d. Individu yang bahagia lebih mungkin tidak realistis terhadap kemampuan dirinya sendiri.
- e. Individu yang bahagia lebih banyak mengingat peristiwa yang menyenangkan.
- f. Kebahagiaan memanjangkan usia dan meningkatkan kesehatan.
- g. Lebih mudah mendapatkan teman dalam bergaul.
- h. Lebih mudah memperoleh pasangan hidup dan menikah.
- i. Menciptakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Terlampir

2.4 Kerangka Konseptual

Mahasiswa memiliki kewajiban untuk dapat menempuh pendidikan dengan baik dan benar, sepanjang perjalanan menempuh pendidikan tersebut tentu mahasiswa harus memiliki motivasi belajar. Dimana motivasi belajar adalah dorongan atau hasrat siswa untuk berprestasi atau mendapatkan hasil belajar yang baik, baik karena ingin mengejar cita-cita atau karena kondisi lingkungan belajar yang menyenangkan.

Motivasi belajar mahasiswa dapat mempengaruhi sejauhmana pemahaman mahasiswa terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan. Hal ini berkaitan dengan pengaruh dari kebahagiaan menurut Seligman (2002) diantaranya adalah Kebahagiaan memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki; Emosi positif membuat individu menjadi lebih kreatif.

Dalam mengikuti proses pembelajaran, selain menghadapi materi perkuliahan yang dianggap cenderung sulit mahasiswa juga seringkali berhadapan dengan suasana hatinya sendiri atau perasaan yang mendominasi. Suasana hati ini dapat mempengaruhi kesiapan mahasiswa dalam menerima informasi dari kegiatan belajar yang akan dilaksanakan.

Kebahagiaan merupakan dambaan setiap manusia. Emosi positif ini memberikan efek yang menenangkan serta membantu pembentukan kepribadian yang sehat. Kebahagiaan merupakan kesenangan dan ketenteraman hidup secara lahir dan batin. Kebahagiaan dapat diraih

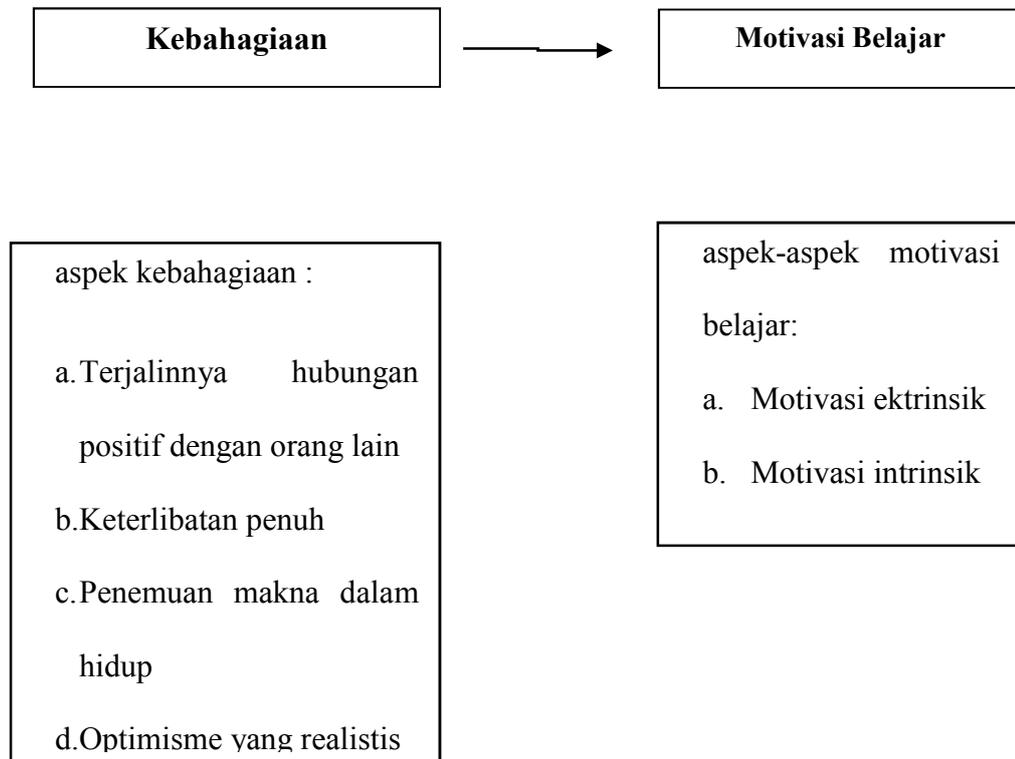
melalui pemenuhan kebutuhan dan harapan setiap manusia. Oleh karena itu, individu rela bekerja keras untuk mendapatkan kebahagiaan (Maharani, 2015)

Hurlock (1997) menyatakan bahwa, kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan, dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Kebahagiaan dapat diraih apabila kebutuhan serta harapan dapat diraih. Melalui pemenuhan tersebut, individu akan mendapatkan kepuasan sebagai tanda kebahagiaan. Kepuasan yang dirasakan membuat individu dapat menikmati kehidupannya dengan tenang dan damai

Kebahagiaan tidak dapat dibuang seperti suatu hal yang harus dihindari dan yang dianggap tidak penting (Veenhoven, 1991). Kebahagiaan sebagai emosi positif memiliki dampak terhadap individu yang merasakannya. Berdasarkan teori kebahagiaan Martin E. P. Seligman dalam *Authentic Happiness* (2005), terdapat beberapa pengaruh yang dihasilkan oleh kebahagiaan, yaitu: Suasana hati yang positif membuka individu untuk menerima gagasan dan pengalaman baru; Kebahagiaan memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki; Emosi positif membuat individu menjadi lebih kreatif, toleran, konstruktif, murah hati dan tidak defensif; Individu yang bahagia lebih mungkin tidak realistis terhadap kemampuan dirinya sendiri; Individu yang bahagia lebih banyak mengingat peristiwa yang menyenangkan; Kebahagiaan memanjangkan usia dan meningkatkan kesehatan; Lebih mudah mendapatkan teman dalam

bergaul; Lebih mudah memperoleh pasangan hidup dan menikah; Menciptakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

Kebahagiaan pada mahasiswa dapat diperoleh melalui pemenuhan kebutuhan serta tugas perkembangan. Mahasiswa yang bahagia adalah mahasiswa yang mampu menerima segala sesuatu yang dialami dengan perasaan dan emosi positif. Sedangkan untuk mahasiswa yang kurang bahagia cenderung memiliki kepribadian yang kurang sehat. Kepribadian yang kurang sehat membuat mahasiswa rentan mengalami depresi sebagai akibat dari kurangnya kebahagiaan. Mahasiswa jadi sering menyendiri dan murung, sehingga dalam sosialnya terganggu. Mahasiswa menjadi tidak dapat berempati dengan diri sendiri maupun orang lain. Selain itu juga mengakibatkan terganggunya pencapaian tugas perkembangan pada masa dewasa awal dan masa-masa selanjutnya (Maharani, 2015)



Gambar 1

Kerangka Konseptual Pengaruh kebahagiaan terhadap Mahasiswa

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teoritis dan paradigma penelitian yang telah dijabarkan, maka peneliti mengajukan suatu hipotesis yaitu:

Ha: Terdapat Pengaruh kebahagiaan terhadap motivasi belajar pada mahasiswa/I Universitas HKBP Nommensen Medan

Ho: Tidak ada pengaruh kebahagiaan terhadap motivasi belajar pada mahasiswa/I Universitas HKBP Nommensen Medan

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mendapatkan jawaban pemecahan masalah terhadap fenomena-fenomena tertentu. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui.

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk dapat menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu perlu diidentifikasi variabel-variabel utama yang digunakan dalam penelitian. Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas dan variabel tergantung adalah:

Variabel bebas : (X) kebahagiaan

Variabel tergantung: (Y) motivasi belajar

3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah perasaan positif dimana individu merasa puas, senang dan aman dan tenang yang ditimbulkan karena terpenuhinya kebutuhan atau harapan yang dimiliki serta cenderung mengingat peristiwa yang menyenangkan dan melupakan peristiwa buruk yang terjadi dimasalalu.

Pengukuran skala kebahagiaan akan menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek kebahagiaan menurut Seligman pada tahun 2002 yaitu : Terjalannya hubungan positif dengan orang lain, Keterlibatan penuh, Penemuan makna dalam hidup, Optimisme yang realistis, dan Resiliensi.

3.2.2 Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah dorongan atau hasrat individu yang berasal dari dalam dan luar diri untuk mengikuti kegiatan pembelajaran secara aktif dan berusaha untuk memahami dan menguasai materi pembelajaran.

Pengukuran motivasi belajar menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek motivasi belajar menurut Santrock pada tahun 2008 yaitu: Motivasi ekstrinsik, dan Motivasi intrinsik..

3.3 Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian ini adalah mahasiswa/I Universitas HKBP Nommensen Medan

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2010) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan objek atau subjek yang berada dalam suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/I aktif Universitas HKBP Nommensen Medan. Jumlah seluruh populasi yang didapatkan dari PSI (Pusat Sistem Informasi) Universitas HKBP Nommensen medan adalah sebanyak 7.194 orang mahasiswa.

3.4.2 Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/I Universitas HKBP Nommensen Medan, tetapi tidak melibatkan populasi melainkan dengan mengambil beberapa sampel. Hal ini dikarenakan jumlah mahasiswa yang sangat banyak.

Menurut Sugiyono (2010), Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini peneliti akan mengambil sampel dengan teknik *Simple Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2010), teknik *Simple Random Sampling* adalah menentukan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada

dalam populasi. Dari populasi mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang terdiri dari 10 fakultas dengan jumlah 7.194 mahasiswa membuat teknik sampling ini tepat untuk digunakan dalam penelitian ini.

Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus Slovin

$$\text{Rumus : } n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi = 7194

e = tingkat kesalahan = 5% = 0,05

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$= \frac{7194}{1 + 7194(0,05)^2}$$

$$= \frac{7194}{18,985}$$

$$= 378,930$$

$$= 379 \text{ orang mahasiswa}$$

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang merupakan suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2008). Dimana responden diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban sesuai dengan dirinya, dengan cara memberi tanda ceklist (✓). Skala psikologi

yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebahagiaan dan skala motivasi belajar

3.5.1 Skala Kebahagiaan

Pengukuran kebahagiaan menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek kebahagiaan menurut Seligman pada tahun 2002. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan. Untuk masing-masing pernyataan disediakan lima alternative jawaban yang menunjukkan sikap sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Netral	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Tabel *blueprint* skala kebahagiaan

Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Terjalannya hubungan positif dengan orang lain	1, 2, 3	14, 15	5
Keterlibatan penuh	4, 5,		2
Penemuan makna dalam hidup	6, 7, 8	16, 17, 18	6
Optimisme yang realistis	9, 10	19, 20	4

Resiliensi	11, 12, 13	21, 22	5
Jumlah	13	8	22

3.5.2 Skala Motivasi belajar

Pengukuran motivasi belajar menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek motivasi belajar menurut Santrock pada tahun 2008. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan. Untuk masing-masing pernyataan disediakan lima alternative jawaban yang menunjukkan sikap sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Netral	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Tabel *blueprint* skala motivasi belajar

Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Ekstrinsik	1, 2	11, 12	4
Intrinsik	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	13, 14, 15, 16, 17, 18	14
Jumlah	10	8	18

3.6 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan membagikan link yang berisi kuisisioner kepada subjek yang kemudian akan di isi secara online oleh subjek penelitian yang berkenan secara sukarela untuk mengisinya. Jumlah minimum partisipan penelitian ini adalah 379 orang mahasiswa UHN sesuai dengan jumlah minimum sampel penelitian yang didapatkan dengan menggunakan rumus slovin.

3.7 Analisis Data

Analisis data yang penulis gunakan pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.

1. Uji Asumsi

Uji analisis yang dipakai dalam penelitian ini adalah uji normalitas, dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Jika data penelitian berdistribusi normal maka pengujian dapat menggunakan teknik analisis parametrik, namun jika data tidak normal maka menggunakan teknik statistik non parametrik. Pada penelitian ini untuk menguji normal tidaknya sampel dihitung dengan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih dari 0,05.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung mengikuti garis lurus (linear) atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan pengujian *Tes For Linearity* dalam program *SPSS 24.0 for Windows*. Dua variabel dikatakan mengikuti garis lurus jika memiliki nilai signifikansi atau probabilitas yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

2. Uji hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier sederhana. Teknik regresi linier bertujuan untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh antara variabel. Jika nilai signifikansi $t < 0,05$ maka H_0 di tolak, yang artinya tidak ada pengaruh kebahagiaan terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Universitas HKBP Nommesen. Jika nilai signifikansi $t > 0,05$ maka H_0 di terima, yang artinya ada pengaruh kebahagiaan terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.

