

**PENGARUH *MEANINGFUL LIFE* DAN ORIENTASI MASA DEPAN
TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA BARU DI UIN
WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Progam Strata
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Diajukan oleh:
Fadia Nurul Aulia
2007016005

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
TAHUN 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadia Nurul Aulia

NIM : 2007016005

Progam Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**PENGARUH *MEANINGFUL LIFE* DAN ORIENTASI MASA DEPAN TERHADAP
KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA BARU DI UIN WALISONGO SEMARANG**

Secara keseluruhan hasil penelitian atau karya tulis pribadi, kecuali pada beberapa bagian yang terdapat rujukan sumbernya.

Semarang, 1 Maret 2023

Pembuat pernyataan



Fadia Nurul Aulia

NIM. 2007016005

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : PENGARUH *MEANINGFUL LIFE* DAN ORIENTASI MASA DEPAN TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA BARU DI UIN WALISONGO SEMARANG

Penulis : Fadia Nurul Aulia
NIM : 2007016005
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 28 April 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. H. Ikhrom, M.Ag.
NIP 196503291994031002



Penguji II

Khairani Zikrinawati, S.Psi, MA.
NIP 199201012019032036

Penguji III

Dr. Hj. Maria Ulfah, M.Si
NIP 196008071986122001

Penguji IV

Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog
NIP 198512022019032010

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M.Ag
NIP 19741302002121002

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, S.Psi, MA.
NIP 199201012019032036

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *MEANINGFUL LIFE* DAN ORIENTASI MASA DEPAN
TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA BARU DI UIN
WALISONGO SEMARANG

Nama : Fadia Nurul Aulia

NIM : 2007016005

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M.Ag.
NIP: 197410302002121002

Semarang, 20 Maret 2024
Yang bersangkutan

Fadia Nurul Aulia
NIM. 2007016005

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr.wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *MEANINGFUL LIFE* DAN ORIENTASI MASA DEPAN
TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA BARU DI UIN
WALISONGO SEMARANG

Nama : Fadia Nurul Aulia

NIM : 2007016005

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S.Psi, MA.
NIP: 199201012019032036

Semarang, 20 Maret 2024
Yang bersangkutan

Fadia Nurul Aulia
NIM. 2007016005

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Syukur Alhamdulillah, penulis panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya yang dilimpahkan secara terus menerus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana strata satu di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam kesempatan ini, penulis membuat skripsi yang berjudul: **"PENGARUH *MEANINGFUL LIFE* DAN ORIENTASI MASA DEPAN TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA BARU DI UIN WALISONGO SEMARANG"**

Dalam proses persiapan, pembuatan dan penyelesaian skripsi ini penulis merasakan banyaknya kesulitan-kesulitan dan halangan-halangan yang dihadapi akan tetapi akhirnya dapat terselesaikan dengan keyakinan bahwa Allah SWT selalu memberi kemudahan penulis serta berkat semangat dan dukungan dari semua pihak. Pada kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Nizar Ali M.Ag, selaku Plt. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. Baidi Bukhori, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. selaku ketua jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif M.Ag, selaku pembimbing I sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Khairani Zikrinawati., S.Psi., M.A. selaku pembimbing II yang berkenan memberikan dukungan, meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk

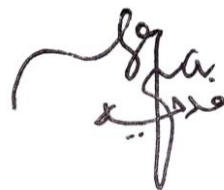
mendampingi dan mengarahkan penulis mulai awal hingga penyelesaian skripsi ini.

6. Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas guna menunjang penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada mahasiswa baru angkatan 2023 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
8. Kepada seluruh pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari pada penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu jika masa mendatang mendapat kritikan atau sanggahan terkait hasil penelitian ini, peneliti akan menerima dengan terbuka. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada semua pihak.

Semarang, 25 Februari 2024

Penulis



Fadia Nurul Aulia

NIM. 2007016005

HALAMAN PERSEMBAHAN

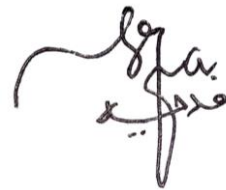
Alhamdulillahirobbil'alamin. Terhadap proses yang dilalui segala syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan banyak nikmat serta segala energi positifnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik. Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Fadia Nurul Aulia selaku penulis, apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih untuk terus berusaha dan tidak menyerah apapun kondisinya, serta senantiasa menikmati proses jatuh bangunnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan.
2. Lima orang paling berjasa dalam hidup penulis, Ibu Suaibah, Bapak Mahmudi, kakakku Muhammad Rifki Bayu Wahyudi, adikku Muhammad Bintang Januar dan Cahya Bulan. Yang telah memberikan kasih sayang, do'a restu dan dukungan secara material dan non material, serta nasihat, motivasi, dan memberikan izin putrinya merantau guna menempuh pendidikan di Semarang. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan dalam segala hal *aamiin*.
3. Teman-teman seperjuangan Angkatan 2020 prodi psikologi UIN Walisongo Semarang yang telah kebersamai proses perkuliahan penulis.
4. Gombyek patner yang telah kebersamai penulis selama 7 tahun baik susah maupun senang, selalu memberi dukungan, sabar dan pemaaf dalam segala hal.
5. Sahabat penulis Linda Nur Fauziah, Mafizatin Ilmiah yang telah kebersamai dan memotivasi serta memberi semangat penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
6. Teman seperjuangan semasa kuliah, Lintas, Kiki, Lusi, Ula, Nuzul, Diana, Dinda, Junaida dan teman-teman lainnya, semoga kalian dipermudah dalam mengerjakan impian masing-masing.

7. Mahasiswa baru angkatan 2023 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini sehingga pengerjaan skripsi ini bisa selesai dengan baik.
8. Kepada seluruh pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Terima kasih sepertinya tidak akan pernah cukup membalas semua peran Bapak/Ibu Saudara/i dalam penelitian maupun perkuliahan. Maka dari itu penelitian berharap segala kebaikan dan bantuan akan di balas oleh Allah SWT dan semoga skripsi ini memberi manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 25 Februari 2024



Fadia Nurul Aulia
NIM. 2007016005

MOTTO

"Ciri orang bahagia itu orang yang tidak menyesali masa lalu, orang yang tidak mengkhawatirkan masa depan, dan orang yang bisa menikmati masa kini"

"Kekuatan pikiran itu nyata, saat kamu punya keinginan dan kamu yakin bisa mewujudkannya, maka semesta akan membantumu menggapainya"

Fadia N.A

ABSTRACT

One form of positive emotion is happiness, which allows individuals to achieve more in their lives and better cope with challenges. Happiness is not just about feeling pleased with what is experienced but also about feeling good overall, including socially, emotionally, physically, and psychologically. This study aims to determine whether there is an influence of meaningful life and future orientation on the happiness of new students at UIN Walisongo Semarang. The study uses a quantitative method with 255 new students from the 2023 intake as subjects. Measurement in this study includes scales for happiness, meaningful life, and future orientation. Data analysis was conducted using multiple linear regression analysis with SPSS for Windows version 25.0. The results of this study indicate an influence of meaningful life and future orientation on happiness, with a coefficient of determination of 0.161 and a significance level of $0.000 < 0.05$, showing an effect size of 16.1%. Thus, it can be concluded that the level of meaningful life and future orientation will influence the level of happiness.

Keywords: *happiness, meaningful life, and future orientation.*

ABSTRAK

Salah satu bentuk emosi positif adalah kebahagiaan. Kebahagiaan memungkinkan individu mencapai lebih banyak hal dalam hidupnya dan dapat mengatasi tantangan yang ada dengan lebih baik. Kebahagiaan bukan hanya tentang perasaan senang atas apa yang dialami, namun juga tentang perasaan baik secara keseluruhan, termasuk secara sosial, emosional, fisik, dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *meaningful life* dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 255 mahasiswa baru angkatan 2023. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala kebahagiaan, skala *meaningful life* dan skala orientasi masa depan. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi linier berganda menggunakan SPSS *for windows* versi 25.0. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *meaningful life* dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,161 dan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan besaran pengaruh sebesar 16,1%. Sehingga dapat disimpulkan, tingkat *meaningful life* dan orientasi masa depan akan mempengaruhi tingkat kebahagiaan.

Kata kunci: kebahagiaan, *meaningful life*, dan orientasi masa depan.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	x
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Kebahagiaan.....	14
1. Definisi Kebahagiaan.....	14
2. Aspek-Aspek Kebahagiaan	15
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan	18
4. Kebahagiaan dalam Perspektif Islam	21
B. Meaningful Life (Kebermaknaan Hidup)	23
1. Definisi <i>Meaningful Life</i> (Kebermaknaan Hidup)	23
2. Aspek-Aspek <i>Meaningful Life</i> (Kebermaknaan Hidup)	24
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Meaningful Life</i> (Kebermaknaan Hidup).....	26
4. <i>Meaningful Life</i> (Kebermaknaan Hidup) dalam Perspektif Islam	27
C. Orientasi Masa Depan.....	28
1. Definisi Orientasi Masa Depan	28
2. Aspek-Aspek Orientasi Masa Depan	29
3. Faktor yang Mempengaruhi Orientasi Masa Depan	30

4. Orientasi Masa Depan dalam Perspektif Islam	32
D. Pengaruh Meaningful Life dan Orientasi Masa Depan Terhadap Kebahagiaan ...	33
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	40
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	40
1. Variabel Penelitian	40
2. Definisi Operasional	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	42
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	42
1. Populasi	42
2. Sampel	43
3. Teknik Sampling	43
E. Teknik Pengumpulan Data	44
1. Skala Kebahagiaan	44
2. Skala Meaningful Life	46
3. Skala Orientasi Masa Depan	48
F. Validitas dan Reliabilitas Data	49
1. Validitas	49
2. Reliabilitas	49
G. Hasil Uji Coba Alat Ukur	50
1. Validitas Alat Ukur	50
2. Reliabilitas Alat Ukur	55
H. Teknik Analisis Data	57
1. Uji Asumsi Klasik	57
2. Uji Hipotesis	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59
1. Deskripsi Subjek Penelitian	59
2. Deskripsi Data Penelitian	60
B. Hasil Uji Asumsi Klasik	64
1. Uji Normalitas	64
2. Uji Linearitas	65

3. Uji Multikolinearitas	66
C. Hasil Uji Hipotesis	66
D. Pembahasan.....	69
1. Pengaruh <i>meaningful life</i> terhadap kebahagiaan.....	70
2. Pengaruh orientasi masa depan terhadap kebahagiaan	72
3. Pengaruh <i>meaningful life</i> dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan.....	73
BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
DAFTAR LAMPIRAN	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Hirarki Kebutuhan Dasar Maslow.....	37
Gambar 2. 2. Kerangka Berpikir	39
Gambar 4. 1. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Likert	44
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> skala Kebahagiaan	44
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> skala <i>Meaningful Life</i>	46
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> skala Orientasi Masa Depan.....	48
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Skala Kebahagiaan.....	50
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala <i>Meaningful Life</i>	52
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala Orientasi Masa Depan	54
Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Kebahagiaan.....	55
Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Kebahagiaan Sesudah Uji Coba.....	55
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala <i>Meaningful Life</i>	56
Tabel 3.11 Reliabilitas Skala <i>Meaningful Life</i> Sesudah Uji Coba	56
Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Orientasi Masa Depan.....	56
Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Orientasi Masa Depan Sesudah Uji Coba	56
Tabel 4.1 Data Berdasarkan Usia	59
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif.....	60
Tabel 4.3 Rumus Interval Variabel Kebahagiaan	61
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Kebahagiaan	61
Tabel 4.5 Rumus Interval Variabel <i>Meaningful Life</i>	62
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel <i>Meaningful Life</i>	62
Tabel 4.7 Rumus Interval Variabel Orientasi Masa Depan	63
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Orientasi Masa Depan	63
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas <i>Meaningful Life</i> dan Kebahagiaan.....	65
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Orientasi Masa Depan dan Kebahagiaan.....	65
Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas	66
Tabel 4.13 Model Persamaan Regresi <i>Meaningful Life</i> Terhadap Kebahagiaan	67
Tabel 4.14 Prediktor <i>Meaningful Life</i> dan Kebahagiaan	67
Tabel 4.15 Model Persamaan Regresi Orientasi Masa Depan Terhadap Kebahagiaan	68
Tabel 4.16 Prediktor Orientasi Masa Depan dan Kebahagiaan	68
Tabel 4.17 Persamaan Regresi Berganda.....	69

Tabel 4.18 Prediktor <i>Meaningful Life</i> dan Orientasi Masa Depan Terhadap Kebahagiaan	69
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba</i>	<i>85</i>
<i>Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kebahagiaan</i>	<i>90</i>
<i>Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Meaningful Life</i>	<i>91</i>
<i>Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Orientasi Masa Skala Depan</i>	<i>92</i>
<i>Lampiran 5. Skala Penelitian Setelah Uji Coba</i>	<i>94</i>
<i>Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas SPSS.....</i>	<i>100</i>
<i>Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas SPSS</i>	<i>100</i>
<i>Lampiran 8. Hasil Uji Multikolinearitas SPSS</i>	<i>101</i>
<i>Lampiran 9. Hasil Uji Deskriptif.....</i>	<i>101</i>
<i>Lampiran 10. Hasil Uji Berganda SPSS Regresi Linear</i>	<i>102</i>
<i>Lampiran 11. Bukti Penelitian</i>	<i>103</i>
<i>Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup</i>	<i>104</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Emosi pada diri manusia adalah bentuk luapan perasaan yang mana dapat mempengaruhi kehidupannya. Terdapat dua macam emosi yakni emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif digambarkan dengan perasaan takut, kesedihan, cemas, kecewa, marah, dan perasaan negatif lainnya, sedangkan emosi positif digambarkan seperti kebahagiaan, harapan, keyakinan dan lain sebagainya (Seligman, 2005: 38–39).

Salah satu bentuk emosi positif adalah kebahagiaan. Kebahagiaan mempunyai dampak positif dalam kehidupan seseorang. Kebahagiaan merupakan tujuan penting yang ingin dicapai oleh semua orang dari berbagai kelompok umur dan kelas sosial, sehingga setiap orang memiliki cara berbeda untuk merasa bahagia guna mencapai tujuan tersebut. Kebahagiaan juga memungkinkan individu mencapai lebih banyak hal dalam hidupnya dan dapat mengatasi tantangan yang ada dengan lebih baik. Kebahagiaan bukan hanya tentang perasaan senang atas apa yang dialami, namun juga tentang perasaan baik secara keseluruhan, termasuk secara sosial, emosional, fisik, dan psikologis (Froh et al., 2010: 144).

Menurut Seligman (2005: 65) kebahagiaan merupakan bagian dari psikologi positif yang mana sampai sekarang masih banyak perbedaan pendapat mengenai bagaimana kebahagiaan bisa terjadi dan apa penyebabnya. Carr (Alan, 2004) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah keadaan psikologis positif yang ditandai dengan tingginya tingkat kepuasan hidup, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. Disisi lain, Puspitorini (2012: 20) mengatakan kebahagiaan adalah kondisi pikiran, perasaan gembira serta tenang dalam menjalani hidup pada tingkat fisik dan mental yang dapat meningkatkan fungsi diri.

Seiring berjalannya waktu, kebutuhan individu akan semakin berkembang, hal tersebut mempengaruhi kesejahteraan yang timbul karena

terpenuhinya kebutuhan tersebut. Kebutuhan individu berbeda-beda pada setiap tahap perkembangannya. Salah satu tahap perkembangan yang banyak dibahas oleh para peneliti psikologi adalah tahap ketika individu memasuki usia remaja akhir atau menuju masa dewasa awal. Menurut Hurlock (1997: 21) beberapa faktor yang penting dalam masa dewasa awal adalah dalam bidang kehidupan keluarga, persahabatan, dan kesenangan dalam hidup. Salah satu ciri masa dewasa awal adalah masa yang bermasalah yaitu masa ketika seseorang harus mengalami penyesuaian dalam hidupnya. Santrock (John W Santrock, 2003) mengungkapkan bahwa dalam masa dewasa awal individu akan menghadapi sebuah *culture shock* yakni mereka belajar kembali mengenai masalah sosial dan psikologis dalam menghadapi hal baru serta mengalami kebingungan dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Hal ini karena pada masa tersebut, diasumsikan bahwa individu akan mampu mengambil keputusan tentang masa depannya berdasarkan kemampuan individu serta setiap individu harus dapat mengetahui keterampilan dan tanggung jawab yang harus diembannya.

Santrock (2011) mendefinisikan masa dewasa awal adalah transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa dengan rentang usia berkisar pada 18-25 tahun. Mahasiswa baru termasuk ke dalam masa dewasa dini karena pada umumnya individu memasuki dunia perkuliahan jenjang strata satu pada usia 18 atau 19 tahun. Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama perkuliahan. Pada tahun pertama dalam memasuki perkuliahan mahasiswa baru akan menghadapi berbagai permasalahan seperti disiplin akademik, penyesuaian sosial, lingkungan kampus, perubahan sistem pembelajaran, tuntutan belajar mandiri, dan beberapa konflik yang mungkin timbul di kalangan mahasiswa baru, meski masih dalam proses adaptasi dengan peran barunya namun mereka harus mampu menyesuaikan tugasnya (Alfinuha & Nuqul, 2017: 13). Dalam penelitian Kholidah dan Alsa (2012: 67–68) mengungkapkan permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru seperti tekanan untuk meningkatkan kemampuan akademis yakni IPK yang tinggi, banyaknya tugas perkuliahan,

merasa salah memilih jurusan, risiko *drop out*, beradaptasi dengan lingkungan baru, manajemen waktu yang kacau, manajemen diri, kesulitan dalam mengatur keuangan, masalah interpersonal, konflik dengan teman, keluarga, dan orang lain dapat menimbulkan ketidakpuasan yang berujung pada stress bahkan depresi.

Kebahagiaan pada mahasiswa baru bisa didapatkan apabila kebutuhan pada tugas perkembangannya terpenuhi. Mahasiswa yang bahagia merupakan mahasiswa yang mampu merangkul semua yang dimilikinya dengan emosi positif. Namun berbanding terbalik dengan kenyataan yang ada, ternyata masih banyak fenomena ketidakbahagiaan terhadap mahasiswa baru yang dapat memberi dampak negatif pada kehidupannya seperti merasa sedih, sulit konsentrasi, sulit berinteraksi dengan orang lain, senang menyendiri, *negative thinking*, memiliki *self esteem* yang rendah, bahkan yang paling parah sampai bunuh diri. Menurut Chaplin (Chaplin et al., 2010) jika seseorang merasa tidak bahagia akan memunculkan dampak yang besar seperti stress, depresi, kecemasan, dan penyimpangan perilaku. Ketidakbahagiaan dapat menimbulkan masalah penyesuaian pribadi dan sosial (Hurlock, 1997: 19). Ketidakmampuan dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik perguruan tinggi serta peran barunya sebagai mahasiswa dapat menjadi sebab tidak terpenuhinya harapan dan rendahnya kepuasan di kalangan mahasiswa baru. Rendahnya tingkat kebahagiaan menyebabkan rendahnya nilai serta rendahnya motivasi belajar pada mahasiswa baru. Tingkat kebahagiaan yang rendah juga menurunkan kepercayaan diri mahasiswa baru terhadap lingkungan disekitar sehingga menimbulkan perasaan putus asa dan cenderung kurang bersemangat dalam belajar dan mencapai cita-citanya. Jika kondisi tersebut dibiarkan akan merugikan mahasiswa itu sendiri. Padahal dengan adanya kebahagiaan akan membantu mahasiswa baru dalam mengelola kemampuan serta prestasi yang ada pada dirinya dan kebahagiaan juga berperan dalam membantu mahasiswa baru untuk mencapai kepribadian yang sehat.

Berdasarkan hasil survei yang diteliti oleh *Center for Public Mental Health* (2014) tampak bahwa 4% dari 221 mahasiswa mengalami kejenuhan

yang tinggi, 12% dari 217 mahasiswa mengalami kecemasan yang relatif tinggi dan 40% dari 194 mahasiswa menunjukkan tanda-tanda depresi. Selain itu, penelitian yang dilakukan Wilcox & Nordstokke (2019: 108) menemukan bahwa 83,9% mahasiswa baru di Australia memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah. Selain itu, penelitian oleh Mahmoodie dkk (2019: 22) di Iran, tingkat kebahagiaan mahasiswa baru khususnya perempuan cenderung rendah. Selain itu, penelitian Rahman (2020: 13) menunjukkan bahwa 69% mahasiswa baru memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah. Beberapa temuan penelitian menunjukkan bahwa ketidakbahagiaan mahasiswa baru disebabkan oleh kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik perguruan tinggi. Hal ini erat kaitannya dengan perubahan hidup yang dialami mahasiswa baru. Kondisi ini membuat mahasiswa baru kurang dapat menerima keadaan dan sering mengalami gangguan psikologis seperti kesedihan, stress, depresi, dan kecemasan (Crowley et al., 2022: 6).

Mahasiswa baru angkatan 2023 Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pertama kali memasuki dunia perkuliahan sejak tanggal 4 Agustus 2023 dengan mengikuti kegiatan pengenalan budaya akademik dan kemahasiswaan (PBAK) selama tiga hari dengan diikuti 4.680 mahasiswa baru. Proses akademik di Universitas melibatkan keterlibatan antara mahasiswa, dosen, dan lingkungan sekitar, yang mana hal tersebut membuat mahasiswa yang baru saja masuk dalam lingkungan awal perkuliahan tentunya banyak perubahan yang terjadi baik dari sistem pembelajaran, pertemanan dan lainnya. Dinamika mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang yang mana merupakan kampus negeri berbasis Islam dapat dipengaruhi berbagai faktor termasuk kebijakan kampus, lingkungan sosial, budaya kampus, dan interaksi antar mahasiswa. Kendala yang sering dialami mahasiswa baru yakni masalah yang berkaitan dengan akademik dan non akademik. Masalah akademik berkaitan dengan perencanaan studi, metode pembelajaran, dan kebijakan kampus, salah satu kebijakan kampus yang berkaitan dengan ketidakbahagiaan mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang dikarenakan Universitas Islam cenderung memiliki kegiatan keagamaan yang lebih menonjol dibanding

Universitas lain, seperti adanya program wajib ma'had dan lain sebagainya. Sedangkan untuk permasalahan non akademik berkaitan dengan penyesuaian diri dengan lingkungan kampus, kesulitan dalam menjalin pertemanan, pengembangan diri, adanya perasaan tidak bisa jauh dari orang tua, dan masalah pribadi lainnya.

Penulis sudah melakukan studi pendahuluan pada 15 mahasiswa baru angkatan 2023 dengan rentang usia 18-25 tahun di UIN Walisongo Semarang melalui metode wawancara. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 20-25 September 2023 melalui aplikasi *whatsapp*. Hasil dari studi pendahuluan tersebut menunjukkan 8 dari 15 mahasiswa baru tersebut mengaku kurang bahagia. Berdasarkan beberapa aspek kebahagiaan salah satunya yaitu hubungan positif dengan orang lain, responden mengaku terkadang sulit beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga memilih menutup diri, hal tersebut karena responden merasa kurang yakin untuk bercerita maupun berinteraksi dengan teman barunya. Selain itu, pada aspek menemukan makna dalam keseharian, responden merasa bingung dan ragu akan potensi yang dimilikinya karena merasa salah dalam memilih jurusan. Terkait aspek keterlibatan penuh, terkadang responden merasa *homesick* yang membuatnya merasa sedih berkepanjangan sehingga menjadikan kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas tertentu serta merasa kurang mendapatkan dukungan sosial baik dari teman maupun keluarga. Responden juga mengaku memiliki kepercayaan diri yang rendah dan kekhawatiran terhadap nilai akademik yang nantinya akan diperoleh selama perkuliahan, hal tersebut sesuai dengan salah satu aspek kebahagiaan yaitu optimisme.

Menurut salah satu responden, hal yang kadang membuatnya sering mengeluh dalam perkuliahan adalah tuntutan akademis yang membuatnya stress seperti adanya tuntutan wajib ma'had bagi mahasiswa baru. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Husnar (2017: 94) salah satu masalah yang berkaitan dengan ketidakbahagiaan mahasiswa yaitu *academic stress* yang mana hal tersebut akan berdampak kepada kesehatan psikologis mereka. Pernyataan tersebut sesuai dengan aspek kebahagiaan yaitu resiliensi, yang

mana dikatakan bahwa individu yang bahagia bukan karena banyaknya peristiwa menyenangkan yang dialami, tetapi seberapa besar individu mampu bangkit dari situasi dan peristiwa yang dirasa menyedihkan. Sejumlah 4 responden memaknai kebahagiaan sebagai suatu hal yang mana mahasiswa mampu menerima segala keadaan yang ada dan mampu mengambil hikmah dibalik segala proses yang telah dilalui dalam hidupnya. Namun hal tersebut sulit untuk diterapkan, responden sering merasa *overthinking*, cemas, takut dengan tugas kuliah dan *insecure* terhadap teman-temannya yang jauh lebih pintar darinya dan masalah konflik pertemenan juga menjadi faktor dari ketidakbahagiaan yang responden alami. Selain itu, sebanyak 3 responden mengatakan kurangnya motivasi dari orang disekitar sehingga kurang memiliki pandangan tentang dunia perkuliahan.

Mengingat pentingnya kebahagiaan dalam mengatasi berbagai masalah baik itu dari segi kesehatan mental, masalah sosial, ekonomi, pendidikan dan lain-lain, maka diperlukan adanya faktor yang dapat mendukung tingkat kebahagiaan seseorang. Menurut Arif (Setiadi, 2016) menyatakan bahwa kebermaknaan dalam hidup saling memiliki keterkaitan yang besar dengan semua aspek dalam kebahagiaan. Senada dengan hal tersebut, Zhang (2018: 801) berpendapat bahwa tingginya tingkat kebermaknaan hidup seseorang juga mempengaruhi tingginya tingkat kebahagiaan. *Meaningful life* atau kebermaknaan dalam hidup merupakan cara seseorang memandang kehidupan yang dijalannya sebagai sesuatu yang berarti dan bermakna (Susanti & Yusuf, 2018: 803). Fatimah (2018: 84) menyatakan bahwa kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh kebermaknaan hidup sebesar 56,1% sedangkan sisahnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitiannya. Maka dari itu dengan adanya *meaningful life* dalam diri seseorang memberikan semangat untuk mencapai impian dan tujuan hidup, dan berdampak positif bagi pola pikirnya, salah satunya dengan bersemangat dalam menjalankan tugas kuliah terutama menyelesaikan studi tepat waktu. Individu yang mampu memahami makna dari segala peristiwa yang dilalui dalam hidupnya akan mengantarkannya pada kebahagiaan.

Selain itu, ada faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu faktor internal seperti, kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan di masa kini, dan harapan terhadap masa depan (Seligman, 2005: 80). Orientasi masa depan termasuk harapan seseorang terhadap masa depan dan mengacu pada kecenderungan seseorang dalam memikirkan masa depannya, apa yang akan menghambat, dan apa yang dapat dilakukan (Seginer, 2009: 1). Menurut Ramadhani dkk (2021: 28) hasil dalam penelitiannya menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara orientasi masa depan dengan kebahagiaan. Wardhana (Wardhana, 2017) mengemukakan bahwa orientasi masa depan menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Hal ini karena aspek dalam orientasi masa depan mencakup motivasi, keputusan atau rencana, dan langkah, serta keyakinan, harapan, dan tujuan yang dapat dicapai di masa depan, sejalan dengan aspek yang ada dalam kebahagiaan seperti pencapaian pribadi, kepuasan hidup, dan tujuan, serta cita-cita yang mana untuk memperolehnya seorang mahasiswa harus mempunyai motivasi yang kuat dalam dirinya.

Pada dasarnya, kebahagiaan menjadi fitrah atau bawaan alami manusia dan merupakan sesuatu yang melekat pada diri manusia. Menurut fitrahnya, manusia diciptakan dengan berbagai kelebihan dan kesempurnaan, sehingga setiap manusia seharusnya merasa bahagia. Kebahagiaan merupakan tujuan hidup manusia, maka apapun yang dilakukannya manusia selalu mengarah untuk meraih kebahagiaan. Al-Qur'an merupakan solusi bagi setiap permasalahan yang dihadapi manusia, termasuk permasalahan yang berkaitan dengan ketidakbahagiaan. Allah SWT berfirman tentang kebahagiaan dalam Al-Qur'an Surat Hud ayat 108:

"Adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnya di dalam surga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya. (Q.S Hud: 108)"

Melalui ayat tersebut Allah SWT menyampaikan bahwa orang-orang yang berbahagia maka tempat kembali mereka adalah di dalam surga. Sebagai

umat Islam sudah sepantasnya kita untuk beriman dan mendekatkan diri kepadaNya. Dengan mendekatkan diri kepada Allah akan menjauhkan kita dari kesengsaraan yang nantinya menjadikan ketidakbahagiaan dalam menjalani hidup. Tidak hanya beriman, kita juga perlu berusaha untuk terhindar dari rasa gelisa, sedih, takut, cemas, kecewa, marah, dan perasaan negatif lainnya dengan cara memaksimalkan potensi internal dan eksternal diri kita seperti memaknai hidup dengan baik dan memiliki orientasi yang positif terhadap masa depan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti bisa menarik beberapa rumusan masalah sebagai batasan dalam melakukan penelitian adapun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh *meaningful life* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang?
2. Apakah ada pengaruh orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang?
3. Apakah ada pengaruh antara *meaningful life* dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai peneliti adalah sebagai berikut:

1. Menguji secara empiris pengaruh *meaningful life* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang.
2. Menguji secara empiris pengaruh orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang.
3. Menguji secara empiris pengaruh *meaningful life* dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dengan adanya penelitian ini, peneliti mengharapkan agar dapat memberikan sumbangan pemikiran dan bermanfaat dalam menambah referensi pengetahuan dalam disiplin ilmu psikologi.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi penelitian yang akan datang terutama terkait dengan *meaningful life*, orientasi masadepan, dan kebahagiaan.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa Baru

Penelitian ini diharapkan mampu menyalurkan kontribusi positif sebagai upaya untuk menurunkan tingkat ketidakbahagiaan serta dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang tentang apasaja yang menjadi faktor kebahagiaan seseorang, sehingga dapat memaknai hidup dengan baik dan terhindar dari masalah-masalah kesehatan mental.

b. Dosen

Penelitian ini bertujuan agar dosen dapat memberi pengarahan dan motivasi kepada mahasiswa baru dalam meningkatkan kebahagiaan selama menjalani perkuliahan agar dapat berdampak positif terhadap hasil belajar.

c. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Penelitian ini diharapkan mampu memberi gambaran mengenai tingkat kebahagiaan mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang, serta dapat menjadi rujukan dalam menetapkan kebijakan-kebijakan yang dapat menyejahterakan mahasiswa.

d. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai rujukan, sumber informasi, dan referensi untuk penelitian selanjutnya terutama terkait kebahagiaan, *meaningful life*, dan orientasi masa depan.

E. Keaslian Penelitian

Dalam penelien ini, peneliti telah memeriksa beberapa penelitian yang terkait dan relevan dengan penelitian ini, beberapa di antaranya sebagai berikut:

Pertama, penelitian oleh Ramadhani, dkk (2021) dengan judul "*Vitalitas Subjektif dan Orientasi Masa Depan terhadap Kebahagiaan*". Hasil penelitian menggambarkan sebaran umum data topik penelitian dikalangan mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Hasil pengukuran dengan menggunakan skala kebahagiaan, diperoleh nilai mean empirik sebesar 76.36. Hal ini lebih tinggi dari nilai mean hipotetik sebesar 69 untuk kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara vitalitas subjektif dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman dengan presentase variabel vitalitas subjektif adalah sebesar 63.6% dan pada variabel orientasi masa depan sebesar 46.3%.

Kedua, penelitian oleh Maharani (Maharani, 2015) dengan judul "*Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan (*happiness*) mahasiswa FIP UNY secara keseluruhan termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 57.7% (119 mahasiswa), dan tingkat kebahagiaan mahasiswa FIP UNY terletak pada: 1) secara aspek afektif yakni pengalaman emosional yang berupa emosi tingkat sedang dengan emosi yang dominan adalah emosi positif atau pengalaman emosional positif yang mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa. 2) Keluarga mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kebahagiaan mahasiswa FIP UNY baik secara kognitif maupun kepuasan dalam berbagai bidang kehidupan. 3) selain itu, tingkat kebahagiaan dilihat dari jenis kelamin, sebagian besar mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan berada di kategori kebahagiaan sedang.

Ketiga, penelitian oleh Primasari dan Yuniarti (Primasari & Yuniarti, 2012) dengan judul "*What Make Teenagers Happy?, An Exploratory Study Using Indigenous Psychology Approach*". Hasil penelitian menemukan adanya

tiga sumber utama kebahagiaan yaitu hubungan dengan orang lain (keluarga, teman, cinta, dan dicintai), aktualisasi diri (prestasi, uang, waktu luang), dan hubungan dengan Tuhan (spiritualitas dan religiusitas).

Keempat, penelitian oleh Mauliawati Fatimah dan Fathul Lubabin Nuqul (2018) dengan judul "*Kebahagiaan Ditinjau dari Status Pernikahan dan Kebermaknaan Hidup*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dan kebermaknaan hidup pada subjek masuk dalam kategori tinggi terlepas dari apakah mereka sudah menikah atau belum.

Kelima, penelitian yang dilakukan Rahmat Agung Perdana (PERDANA, 2022) dengan judul "*Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Rantau*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebermaknaan hidup terhadap kebahagiaan pada mahasiswa rantau, sehingga semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan mahasiswa rantau.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Ade Herdian Putra dan Rezki Hariko (Putra & Hariko, 2023) dengan judul "*Studi Deskriptif Kebahagiaan pada Mahasiswa Baru*". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan nilai rata-rata tingkat kebahagiaan mahasiswa baru sebesar 68,67%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan mahasiswa baru berada pada kategori tinggi, yang mana pusat konseling memiliki peran penting dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa baru melalui layanan konseling yang tepat.

Sepengetahuan penulis, belum ada yang meneliti tentang pengaruh *meaningful life* dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan. Penelitian yang relevan telah dilakukan oleh Ramadhani dkk (2021) tentang vitalitas subjektif dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan dan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2018) yang meneliti pengaruh status pernikahan dan kebermaknaan hidup terhadap kebahagiaan mahasiswa. Namun dalam kedua penelitian tersebut adanya variabel vitalitas subjektif dan status pernikahan yang berbeda dengan variabel yang akan peneliti gunakan, dan belum ada

yang menggabungkan antara variabel meaningful life dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan. Jika kedua peneliti sebelumnya menggunakan subjek yang general yaitu mahasiswa, sedangkan penelitian ini akan lebih fokus terhadap mahasiswa baru yang mana mahasiswa baru akan mengalami banyak tuntutan seperti penyesuaian diri dengan lingkungan, tuntutan akademik, dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan sebelumnya, dengan mulai banyaknya penelitian mengenai kebahagiaan, menjadi suatu tanda bahwa kebahagiaan itu sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan seseorang termasuk mahasiswa. Namun hal tersebut berbanding terbalik dengan kenyataan yang ada, akhir-akhir ini masih banyak fenomena ketidakbahagiaan terhadap mahasiswa yang dapat berdampak pada masalah psikologis yang serius dan berdampak pada kehidupannya seperti merasa sedih, sulit berkonsentrasi, tidak fokus, dan senang menyendiri, bahkan yang paling parah sampai bunuh diri. Maka penulis menetapkan untuk meneliti "Pengaruh *Meaningful Life* dan Orientasi Masa Depan Terhadap Kebahagiaan pada Mahasiswa Baru di UIN Walisongo Semarang".

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan

Kebahagiaan memiliki arti yang berbeda-beda dan sangat luas, dan setiap orang mempunyai cara berbeda untuk mencapainya. Aristoteles mengartikan kebahagiaan sebagai ungkapan dari kata *happiness* yang berarti senang, bahagia atau sesuatu yang membuat pengalaman maupun aktivitasnya menjadi menyenangkan. Schimmel (2009: 6) mengartikan kebahagiaan sebagai evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan. Kebahagiaan juga sering disebut sebagai kesejahteraan subjektif dikarenakan kedua aspek tersebut mewakili kepuasan hidup. Namun yang membedakan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif dalam hal ini adalah emosi positif merupakan standar kebahagiaan sedangkan kesejahteraan subjektif mencakup emosi positif dan negatif.

Lyubomirsky (2001: 56) mengartikan kebahagiaan sebagai evaluasi subjektif dan menyeluruh, serta merupakan bentuk suka cita, kegembiraan, kepuasan, yang terkait dengan perasaan bahwa hidup ini baik, berguna, dan bermakna. Kebahagiaan merupakan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan dan lebih dari sekedar pencapaian tujuan (Biswas-Diener & Dean, 2007). Hapsari (Hapsari, 2015) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah perasaan yang ada dalam diri seseorang dan dapat berupa emosi positif, situasi, dan kondisi, serta hal-hal penting yang mewakili kualitas hidup seseorang.

Menurut Hurlock (1997: 18) kebahagiaan seseorang dapat muncul dari terpenuhinya kebutuhan dan keinginan yang menjadi alasan atau sarana kenikmatan. Kebahagiaan datang ketika kebutuhan dan harapan seseorang terpenuhi, hal ini memberikan kepuasan pada individu sebagai

tanda kebahagiaan. Puspitorini (2012: 20), mengatakan kebahagiaan adalah kondisi pikiran, perasaan gembira dan keseimbangan batin, serta tenang dalam menjalani hidup pada tingkat fisik dan mental yang meningkatkan keberfungsian diri.

Happiness adalah perwujudan dari emosi yang baik, dan kepuasan dari seluruh kebutuhan dasar dalam hidup seseorang, seperti merasa puas saat dapat memenuhi kebutuhan dasar dalam hidupnya (Tamir et al., 2017: 146). Sedangkan menurut Maryam (2020: 2) mendefinisikan kebahagiaan merupakan emosi positif yang dirasakan seseorang, hal ini ditandai dengan emosi positif yang lebih dominan dibandingkan dengan emosi negatif dalam kehidupannya.

Sedangkan menurut ilmuwan Islam seperti Ibnu Miskawaih mensyaratkan kebahagiaan terletak pada jiwa dan raga (badan atau materi) sekaligus. Lalu Al-Ghazali (dalam Bahreisy, 2021) dalam bukunya “*kimiya Al-Sa’adah*” menjelaskan bahwa kebahagiaan dapat diraih saat manusia mampu mengenal diri, mengenal Tuhan, mengenal dunia, dan mengenal akhirat. Kebahagiaan jiwa yang tertinggi atau puncak kebahagiaan pada manusia ialah mampu mengenali Tuhannya (ma’rifatullah).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah sebuah perasaan dalam diri seseorang yang dapat berbentuk emosi, situasi, maupun keadaan positif serta penilaian yang subjektif dan menyeluruh terhadap kesejahteraan, suka cita, dan kepuasan yang mana dapat menimbulkan kesenangan dan ketentraman dalam hidup seseorang sehingga turut menggambarkan kualitas hidup seseorang.

2. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Seligman (Seligman et al., 2005) menyatakan terdapat lima aspek utama yang bisa menjadi sumber utama dalam kebahagiaan diantaranya yaitu:

- a. Menjalin hubungan positif dengan orang lain

Selain memiliki teman, pasangan, dan anak, penting juga dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang-orang yang ada disekitar.

b. Keterlibatan penuh

Berpartisipasi dengan sepenuh hati baik dalam pekerjaan, hobi, maupun aktivitas bersama keluarga yang dilakukan, dan tidak hanya fisik yang beraktivitas tetapi hati dan pikiran turut serta dalam aktivitas tersebut.

c. Menemukan makna dalam setiap keseharian

Orang yang bahagia adalah orang yang dapat menemukan makna dalam setiap perbuatan dan aktivitasnya. Orang yang bahagia dapat mendapatkan manfaat dari semua yang orang tersebut lakukan.

d. Optimis

Orang yang optimis ditemukan mempunyai kecemasan yang lebih sedikit dan lebih bahagia karena menjalani hidup dengan penuh harapan.

e. Pribadi yang resilien

Orang yang bahagia belum tentu tidak pernah mengalami penderitaan. Sebab, kebahagiaan tidak bergantung pada banyaknya peristiwa menyenangkan yang dialami seseorang, melainkan pada ketahanan atau resiliensi yang dimiliki, yaitu kemampuan seseorang untuk bangkit dari peristiwa menyedihkan.

Myers (2012: 178) menyatakan terdapat empat aspek yang selalu ada pada seseorang yang merasakan kebahagiaan dalam hidupnya diantara yaitu:

a. Menghargai diri sendiri

Individu yang bahagia akan mampu menghargai atau mengasihi dirinya sendiri serta memiliki sikap percaya diri yang tinggi terhadap dirinya sendiri.

b. Optimis

Terdapat dua dimensi yang dapat menilai seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu dimensi permanen (menentukan sejauh mana dia bisa bertahan dan tidak menyerah dengan keadaan) dan pervasive (menentukan apakah kesedihan atau ketidakberdayaan tersebut dapat mempengaruhi banyak situasi).

c. Terbuka

Individu yang bahagia cenderung akan terbuka terhadap orang disekitarnya dan mampu membantu orang lain yang membutuhkan.

d. Dapat mengendalikan diri

Individu yang bahagia pasti mempunyai kendali atau kontrol dalam hidupnya, karena individu merasa memiliki kelebihan dan kekuatan, itulah sebabnya individu biasanya berprestasi lebih baik di sekolah dan di tempat kerjanya.

Hills dan Argyle (2002), menyebutkan beberapa aspek yang ada dalam kebahagiaan yang terdiri dari:

a. Merasakan Kepuasan pada Kehidupan (*Satisfaction with life*)

Kepuasan hidup merupakan kondisi seseorang yang mempunyai semangat hidup dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi baik perubahan diri maupun lingkungan. Kepuasan dapat muncul dengan adanya kesesuaian antara harapan kenyataan, hal tersebut bisa digambarkan dengan senang melakukan aktifitas sehari-hari, menerima dan ikhlas pada kondisi kehidupan dengan merasa hidup penuh arti, berhasil meraih keinginan dalam hidupnya, berpegang pada gambaran diri yang positif, dan optimis dalam hidup (Danty, 2016).

b. Hubungan Positif di Lingkungan Sosial (*Social Efficacy*)

Seseorang yang mampu bersikap baik dalam tatanan norma sosial masyarakat menjadikan terwujudnya suatu keakraban dan keharmonisan sosial yang melahirkan efek positif bagi diri sendiri maupun lingkungan.

c. Adanya Sikap Empati (*Sociability/Empathy*)

Empati adalah proses dimana seseorang merasakan emosi orang lain dan menunjukkan melalui perilaku. Lebih jauh lagi, empati menyampaikan sikap penerimaan dan pemahaman yang tepat terhadap emosi orang lain.

d. Mempunyai Pola Pikir Positif (*Positive Outlook*)

Berpikir positif akan membawa pada kebahagiaan, kegembiraan, kesehatan, dan kesuksesan dalam segala situasi dan dalam segala tindakan.

e. Merasakan Kesejahteraan Hidup (*Well Being*)

Kesejahteraan hidup bisa dirasakan ketika individu mampu untuk menerima keadaan dirinya atau lingkungannya sedemikian rupa sehingga merasakan efek positif berupa kepuasan yang dapat berujung pada kebahagiaan.

f. Bersikap Riang dan Ceria (*Cheerfulness*)

Merupakan bentuk keadaan emosi seseorang yang membawa kegembiraan dalam segala hal yang dialaminya dalam hidup.

g. Mempunyai Harga Diri Positif (*Positive Self Esteem*)

Harga diri yaitu penilaian positif maupun negatif yang berkaitan dengan konsep diri seseorang yang aktif menerima kelebihan dan kekurangannya. Orang dengan harga diri yang positif merasa lebih bahagia dibandingkan orang dengan harga diri yang negatif.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Seligman (2005: 74) juga mengemukakan dalam bukunya yang berjudul *Authentic Happiness*, terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang diantara yaitu:

a. Faktor Eksternal

1) Uang

Banyak orang percaya bahwa uang adalah salah satu alasan seseorang hidup bahagia. Karena status finansial belum tentu menjamin kebahagiaan seseorang, orang yang mengutamakan uang

dibandingkan tujuan hidupnya cenderung kurang puas dengan kehidupannya secara keseluruhan.

2) Pernikahan/Perkawinan

Individu yang memilih menikah cenderung lebih bahagia dari pada yang tidak menikah. Hal tersebut disebabkan karena dalam pernikahan akan memperoleh keintiman psikologis dan fisik, dalam hal seperti membangun rumah tangga mempunyai anak, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai pasangan dan orang tua. Pernikahan dapat meningkatkan kebahagiaan lebih dari uang, namun tidak selalu pernikahan meningkatkan kebahagiaan, pernikahan yang kurang harmonis bahkan dapat mengurangi kebahagiaan dan sebaliknya, pernikahan yang harmonis akan meningkatkan kebahagiaan (Carr, 2013: 23).

3) Kehidupan Sosial

Orang yang bahagia cenderung dapat menghabiskan waktunya dengan berinteraksi/bersosialisasi dengan orang lain dari pada menyendiri. Menjalin hubungan yang baik dengan keluarga, kerabat dekat, dan teman yang mana dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif (Carr, 2013: 26).

4) Kesehatan

Kesehatan yang mempengaruhi kebahagiaan bersifat subjektif, yang mana dipersepsikan oleh individu terhadap seberapa sehat diri kita. Selain itu, orang yang bahagia memiliki masa hidup yang lebih lama karena kebahagiaan dapat melindungi kesehatan fisik manusia (Veenhoven, 2008: 14).

5) Agama atau Tingkat Religiusitas

Terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dengan kebahagiaan (Amri, 2022). Orang yang memiliki religiusitas yang tinggi cenderung jauh lebih tenang, dikarenakan dengan adanya agama, individu memiliki pegangan hidup yang jelas, sehingga tidak mudah gelisa dengan masalah yang dihadapi.

6) Usia

Kepuasan hidup akan sedikit meningkat dengan bertambahnya usia. Perasaan keputusasaan di kehidupan individu menjadi berkurang seiring bertambahnya usia dan pengalaman.

7) Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender

Keempat aspek tersebut tidak memiliki pengaruh yang besar terhadap kebahagiaan. Pendidikan dapat mempengaruhi kebahagiaan individu ketika mereka yang berpenghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana untuk mencaai pendapatan yang lebih baik. Iklim dan ras seseorang juga sedikit berpengaruh terhadap kebahagiaan. Sedangkan gender tidak terdapat perbedaan pada segi emosinya, namun pada wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibanding dengan pria (Seligman, 2005: 76).

b. Faktor Internal

1) Kepuasan terhadap masa lalu

Emosi positif yang terdapat pada masa lalu meliputi kepuasan, kelegaan, pemaafan, dan kedamaian, hal tersebut ditentukan oleh pikiran seseorang yang memandang seberapa ia dapat menerima segala hal yang telah dilalui pada masa lalunya. Terdapat dua cara yang dapat membawa emosi atau perasaan pada masa lalu menuju rana kepuasan, yaitu dengan cara bersyukur atas peristiwa baik yang terjadi pada masa lalu dan memaafkan akan peristiwa buruk yang terjadi pada masa lalu (Seligman, 2005: 80).

2) Optimis terhadap masa depan

Optimisme adalah harapan umum bahwa banyak hal baik akan terjadi di masa depan. Emosi positif tersebut meliputi keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), serta harapan dan optimis. Dengan adanya harapan serta optimis tersebut individu akan lebih baik dalam melakukan suatu pekerjaan ataupun aktivitas, serta mampu menurunkan tingkat depresi atau stress

ketika individu terkena musibah yang nantinya membuat kesehatan individu menjadi lebih baik (Seligman, 2005: 80).

3) Kebahagiaan pada masa sekarang

Menurut Seligman (2005: 132) kebahagiaan pada saat ini mencakup dua hal antarlain adalah:

a) Kenikmatan

Dapat diartikan sebagai kesenangan yang memiliki komponen sensorik dan emosional yang kuat, bersifat sementara, memerlukan sedikit pemikiran yang disebut sebagai perasaan-perasaan dasar (*raw feels*), meliputi gairah, rasa senang, riang, ceria, dan nyaman.

b) Gratifikasi

Muncul dari kegiatan atau aktivitas-aktivitas yang disukai individu sehingga gratifikasi akan membuat individu terlibat sepenuhnya di dalamnya. Kegiatan yang menghasilkan gratifikasi biasanya memiliki unsur yang menantang, memerlukan konsentrasi dan keterampilan, mempunyai tujuan, dan memberikan umpan balik langsung untuk mendorong partisipasi individu.

4. **Kebahagiaan dalam Perspektif Islam**

Secara umum Al-Quran mengatakan bahwa ada dua jenis kebahagiaan. Yang pertama adalah kebahagiaan akhirat yaitu kebahagiaan yang abadi, surga, dan keridhoan Allah Swt. Yang kedua adalah kebahagiaan duniawi yang bersifat sementara. Kebahagiaan di dunia ini bersifat relatif, dan apa yang membuat seseorang bahagia belum tentu membuat orang lain bahagia pula, bahkan dari beberapa kasus bisa membawa penderitaan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah ayat 201:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

"Dan diantara mereka ada yang berdoa, "Ya Allah, berikanlah kami kebaikan (kebahagiaan) di dunia, berikan pula kebaikan (kebahagiaan) di akhirat dan lindungilah kami dari siksa api neraka." (QS. Al-Baqarah: 201).

Dalam arti ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah menyebut orang-orang yang mendapat manfaat di dunia dan di akhirat adalah orang-orang yang selalu berdoa agar mendapat kebahagiaan di dunia dan di akhirat, serta dijauhkan dari siksa api neraka. Untuk mencapai hidup yang bahagia itu tidak diraih dengan berdiam diri, duduk manis, dan leha-leha. Kebahagiaan itu diraih dengan semangat, sabar dan berusaha, kebahagiaan itu diraih ketika manusia bisa menjadi makhluk yang sholeh secara individual dan secara sosial (Anwar, 2018).

Allah Swt juga telah berfirman dalam Q.S Ar-Rad ayat 29:

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

Artinya: "Orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik". (QS. Ar-Rad: 29)

Dalam tafsir al-Mishbah Quraish Shihab (2002: 599) mengatkan bahwa orang-orang yang beriman serta beramal shaleh, seperti dalam keadaan ini, tidak meminta bukti tambahan, dan bagi mereka hal itu berarti kehidupan bahagia di dunia dan di akhirat dan itu merupakan tempat yang baik bagi mereka untuk kembali ke surga. Makna kehidupan yang baik di atas yakni setiap orang dapat menjalani kehidupan sesuai dengan pilihannya, namun yang perlu ditegaskan yaitu hidup yang baik bukan berarti hidup yang mewah yang terhindar dari cobaan, tetapi hidup yang lega, rela, dan sabar dalam menghadapi cobaan, serta bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah Swt.

B. Meaningful Life (Kebermaknaan Hidup)

1. Definisi *Meaningful Life* (Kebermaknaan Hidup)

Meaningful life atau kebermaknaan hidup diartikan sebagai persepsi seseorang terhadap apa yang dianggap penting dan berharga, yang mengacu pada orientasi masa lalu, masa kini, dan masa depan (Baumeister et al., 2013: 506). Menurut Bastaman (1995: 194) kebermaknaan hidup adalah gambaran hidup yang penuh kegembiraan, penuh semangat, dan jauh dari rasa cemas serta ketakutan dan kehampaan hidup sehari-hari.

Prenda dan Lachman (2001: 207) mengemukakan bahwa *meaningful life* atau kebermaknaan hidup terletak pada mampu tidaknya seseorang merencanakan hidupnya, mengendalikan tantangan-tantangan yang diantisipasi dalam membuat rencana tersebut, dan berpengaruh positif terhadap kualitas hidupnya. Brandstätter (2012: 1035) menyatakan *Meaningful life* didefinisikan sebagai suatu persepsi individu, pemahaman dan kepercayaan mengenai kehidupannya, aktivitas, serta nilai-nilai yang dianggap penting dalam kehidupannya. Kehidupan yang bermakna adalah sejauh mana seseorang mampu mengembangkan dan mewujudkan potensi yang ada dalam dirinya serta sejauh mana seseorang mencapai tujuan hidup yang memberi makna pada kehidupan yang dijalannya (Alfian & Suminar, 2003: 94).

Kebermaknaan hidup erat kaitannya dengan seluruh aspek kebahagiaan lainnya, meskipun hal ini jarang dinyatakan secara eksplisit, bahkan dapat dikatakan bahwa makna hidup ada sebagai prasyarat munculnya kebahagiaan (Setiadi, 2016). Ketika individu bisa memberikan makna dalam hidupnya, maka individu tersebut akan dapat menyelesaikan permasalahan yang ada dalam hidupnya. Hal ini dikarenakan sebagian orang memiliki gambaran yang jelas mengenai tujuan hidup yang ingin dicapai, baik tujuan jangka pendek maupun tujuan jangka panjang. Memiliki tujuan hidup memotivasi seseorang untuk melakukan refleksi dan mengembangkan cara untuk mencapai tujuan hidup dan memberikan makna dalam hidupnya.

Dari beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan *meaningful life* atau kebermanaknaan hidup merupakan sejauh mana seseorang merasa bahwa hal-hal yang dilakukan dalam kehidupannya itu bermanfaat sehingga mampu mencapai tujuan-tujuan dalam hidupnya.

2. Aspek-Aspek *Meaningful Life* (Kebermanaknaan Hidup)

Macdonald, Wong, dan Gingras (2013: 359), mengemukakan aspek dalam kebermanaknaan hidup meliputi sebagai berikut:

a. Berusaha Berprestasi (*achievement striving*)

Dalam hal ini yakni upaya individu untuk mencapai kesuksesan sesuai dengan peranannya dalam kehidupan, baik berupa prestasi di tempat kerja, maupun di lingkungan sosial, yang mana mencakup berkarya, bekerja, menciptakan dan melaksanakan tugas dan kewajiban dengan sebaik-baiknya dan penuh tanggung jawab.

b. Agama (*religion*)

Ajaran agama yang terkait dalam hal ini yaitu ibadah. Ibadah yang dilaksanakan dengan hati yang tenang sering kali mendatangkan perasaan tenang, damai, tentram serta memberi kesan yang positif dalam melakukan sesuatu.

c. Kualitas Hidup (*self transcendence*)

Dalam hal ini mencakup pemahaman diri seseorang dengan cara meningkatkan kesadaran diri terkait sifat buruk yang dimiliki dan keinginan untuk berubah menjadi lebih baik dengan memilih sikap yang tepat dalam menghadapi masalah dan memposisikan diri dalam menjalani hidup.

d. Penerimaan Diri (*self acceptance*)

Hal ini digambarkan oleh sikap kesabaran, ketabahan, dan keberanian menerima dalam menghadapi segala bentuk penderitaan dan permasalahan. Penerimaan di sini mencakup menerima diri sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan, takdir dan keadaan hidup.

e. Kedekatan (*intimacy*)

Kedekatan menimbulkan rasa memiliki dan cinta satu sama lain, sehingga memungkinkan individu mengalami emosi yang bermakna dalam kehidupannya. Empat aspek kedekatan ini adalah pengertian, perhatian, tanggung jawab, dan rasa saling menghormati.

f. Hubungan (*relationship*)

Hubungan yang di maksud di sini yakni hubungan dekat yang saling pengertian dan saling percaya serta memberikan arti dan kesan positif yang dirasakan oleh kedua belah pihak. Hal terpenting dalam sebuah hubungan bukan hanya kelancaran komunikasi, tetapi juga perlunya terus menjaga dan mengembangkan kedekatan karena hal tersebut yang menjadi penguat dan memberikan arti tersendiri bagi masing-masing orang yang terlibat.

g. Perlakuan Baik (*fair treatment*)

Perlakuan yang baik di sini menyangkut perilaku individu terhadap orang lain, serta perilaku orang lain yang mana merupakan timbal balik atas tindakan individu terhadap orang tersebut.

Sedangkan Menurut Frankl (dalam Bastaman, 2007: 41) menyebut terdapat tiga aspek dalam *meaningful life* / kebermanaknaan hidup yang saling berkaitan satu sama lain, diantaranya adalah:

a. *The freedom of will* (kebebasan berkehendak)

Hal tersebut bukanlah kebebasan yang mutlak dan tidak terbatas. Kebebasan yang dimaksud di sini adalah kebebasan dalam menentukan sikap seseorang terhadap kondisi biologis, psikologis, sosial budaya dan kesejahteraan, namun harus diimbangi dengan rasa tanggung jawab agar tidak menjadi sikap yang sewenang-wenang.

b. *The will to meaning* (kehendak hidup bermakna) Termasuk di dalamnya adalah keinginan-keinginan manusia yang berguna dan berharga bagi manusia itu sendiri. Keinginan untuk menjalani kehidupan yang bermakna merupakan motivasi utama setiap orang. Keinginan ini mengarahkan manusia untuk melakukan berbagai

aktivitas seperti bekerja dan berkreasi agar merasa hidup lebih bermakna dan berharga.

c. *The meaning of life* (makna hidup)

Makna hidup dianggap penting dan berharga sehingga layak dijadikan tujuan dalam hidup seseorang. Makna hidup juga mencakup tujuan hidup seseorang yaitu apa yang ingin dicapai dan dipenuhi dalam hidup.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Meaningful Life* (Kebermaknaan Hidup)

Viktor Emil Frankl (Frankl, 1960) menggambarkan ciri-ciri orang yang sehat, yaitu orang yang mampu menemukan makna hidup dengan menyadari nilai-nilai kemanusiaan. Disisi lain, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses pencapaian kebermaknaan hidup yaitu:

a. Spiritualitas atau Kehidupan Keagamaan

Makna hidup seringkali terletak pada realitas kehidupan beragama. Hal ini dikarenakan seseorang tidak dapat memahami penderitaan yang dialaminya karena tidak mengetahui rencana-Nya dibalik penderitaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kematangan dalam spiritualitas membawa seseorang pada makna hidup yang baik.

b. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan kegiatan yang penting dalam kehidupan manusia. Pekerjaan merupakan sarana bagi manusia untuk menemukan makna dalam hidupnya. Aktivitas kerja disini tidak hanya terbatas pada ruang lingkup pekerjaannya saja, namun juga bagaimana individu bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

c. Cinta pada Sesama

Cinta mampu menyadarkan manusia akan nilai-nilai dalam kehidupan. Kemampuan mengenali nilai-nilai tersebut memperkaya pikiran manusia. Kekayaan batin merupakan salah satu unsur pembentuk makna hidup seseorang.

d. Kebebasan

Manusia diberi kebebasan, dan dengan kebebasan tersebut harus memutuskan bagaimana menentukan hidup dan berperilaku sehat secara psikologis.

e. Tanggung Jawab

Orang yang sehat secara mental menyadari sepenuhnya tekanan dan tanggung jawab yang harus hadapinya pada tahap kehidupan ini dan menggunakan waktunya dengan bijak untuk mengembangkan hidupnya kearah yang lebih baik. Tanggung jawab tersebut muncul dari berbagai aspek kehidupan, seperti lingkungan sosial, adat budaya dan agama. Setiap individu harus bertanggung jawab atas makna hidup yang dijalannya.

4. *Meaningful Life* (Kebermaknaan Hidup) dalam Perspektif Islam

Teori kebermaknaan hidup dan logoterapi banyak berbicara tentang kualitas manusia seperti keimanan, kebebasan, tanggung jawab, dan aktualisasi diri yang sering dibahas dalam Al-Qur'an. Frankl (Frankl, 1960) menyatakan bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk memutuskan apa yang terbaik bagi dirinya dengan tujuan mengubah nasibnya menjadi lebih baik. Hal ini sesuai dengan firman Allah sebagaimana tercatat dalam surat Ar-Ra'ad (43) ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرِ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ

"Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaga atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada perlindungan bagi mereka selain Dia" (QS. Ar-Ra'ad [43]: 11).

Kebermaknaan hidup tidak hanya dapat ditemukan pada lingkungan yang menyenangkan, namun juga pada situasi yang kurang menyenangkan, selama masih dapat menemukan hikmah dari peristiwa yang dialami. Hal ini sejalan dengan ajaran agama Islam yang mengajak untuk selalu berpikir positif, bahwa setiap musibah atau kesulitan pasti terdapat hikmah atau kemudahan yang menyertai. Allah berfirman dalam surat Al- Insyirah ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan" (QS. Al-Insyirah [9] ayat 5-6).

Dengan itu, selalu bersyukur kepada Allah walaupun dalam keadaan kurang beruntung dalam menjalani hidup. Karena rasa syukur adalah kunci dari setiap aspek kehidupan, dan mengubah hidup berarti menulis ulang makna hidup yang diinginkan (Widodo, 2012).

C. Orientasi Masa Depan

1. Definisi Orientasi Masa Depan

Ahmad (2012: 14) menjelaskan bahwa orientasi masa depan yaitu bagaimana seseorang menggambarkan dirinya pada masa yang akan datang. Orientasi masa depan merupakan gambaran individu mengenai keadaannya di masa depan dan menjadi dasar penetapan tujuan, perencanaan dan dievaluasi agar dapat direalisasikan baik dalam hal karir, keluarga maupun pendidikan (Nurmi, 1991: 2). Menurut Seginer (2009: 1) mengatakan bahwa orientasi masa depan mengacu pada kecenderungan seseorang untuk memikirkan tentang masa depan dan hal-hal terkait seperti pendukung dan penghambat bukan sekedar ekspektasi terhadap apa yang bisa dilakukan.

Menurut Thrommsdorf (1986: 122) orientasi masa depan adalah suatu proses kompleks yang melibatkan harapan dan evaluasi diri masa

depan seseorang, dan interaksinya dalam lingkungan, serta kaitannya dengan harapan, tujuan, standar, rencana dan strategi untuk mencapai tujuan di masa yang akan datang. Orientasi masa depan merupakan suatu proses yang terdiri dari tiga tahap yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi. Tahapan-tahapan diatas dijelaskan lebih lanjut dalam tahapan motivasi yakni tahap awal adanya minat dan penetapan tujuan terkait masa depan. Perencanaan adalah tahapan dimana dalam membuat suatu perencanaan untuk mencapai minat dan tujuan yang diinginkan. Sedangkan tahapan akhir evaluasi adalah pengamatan dan penilaian terhadap rencana yang ingin dikembangkan (Desmita, 2015).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut maka disimpulkan bahwa orientasi masa depan adalah gambaran individu mengenai masa depan yang berkaitan dengan harapan, tujuan, rencana, antipasi, evaluasi, dan strategi dalam mencapai tujuan untuk masa depannya.

2. Aspek-Aspek Orientasi Masa Depan

Nurmi (1991: 4-5) menjelaskan bahwa orientasi masa depan memiliki tiga aspek antara lain yaitu:

a. Motivasi

Hal ini menunjukkan ketertarikan individu tentang masa depannya. Minat ini memotivasi individu untuk menentukan tujuan yang ingin dicapainya di masa depan.

b. Perencanaan

Proses perencanaan melibatkan penetapan tujuan dan implementasi tujuan atau rencana tersebut. Dalam pembuatan rencana ini memerlukan pemahaman tentang hambatan yang mungkin ada pada individu untuk mencapai potensi dan tujuan yang ada dalam lingkungan sosialnya.

c. Evaluasi

Dalam proses evaluasi ini, individu mengevaluasi kemungkinan tercapainya tujuan atau rencana yang telah disusun. Proses evaluasi ini merupakan proses berpikir yang menguatkan diri dalam mengamati

perilaku dan mengevaluasi perilaku tersebut serta menampilkan hasilnya, dan memberikan penguatan terhadap diri sendiri.

Steinberg dkk (2009: 35) menyusun aspek orientasi masa depan dengan tiga pandangan sebagai berikut:

a. Memandang masa depan

Merupakan cara pandang prospektif berdasarkan pandangan, harapan, minat, motif-motivasi, dan ketakutan individu terhadap masa depan.

b. Mengantisipasi masa depan

Orientasi masa depan tergambarkan dari bagaimana individu melakukan penyusunan antisipasi terhadap kejadian tertentu dimasa depan. Dalam hal ini, individu dapat menghasilkan sebuah gambaran baik sederhana atau kompleks dan seberapa besar kontrol yang dilakukan oleh individu tersebut.

c. Merencanakan masa depan

Hal ini merupakan langkah terakhir bagaimana individu akan merealisasikan apa yang digambarkan terhadap masa depan mereka. Tahap perencanaan masa depan memiliki tiga komponen, meliputi pengetahuan (*knowledge*) yang dimiliki individu, perencanaan (*plans*) yang tertata sedemikian rupa, dan realisasi (*realization*) pengaplikasian tujuan dan rencana masa depan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Orientasi Masa Depan

Menurut Nurmi (1991: 42) ada dua faktor yang mempengaruhi perkembangan orientasi masa depan: faktor individu (*person tex-related factor*) dan faktor konteks sosial (*person contex-related factor*).

a. Faktor individu

Beberapa faktor yang berasal dari dalam diri individu meliputi:

1) Konsep diri

Konsep diri dapat mempengaruhi penetapan tujuan. Orang yang memandang dirinya secara optimis akan berdampak positif terhadap realisasi masa depannya, sedangkan orang yang memandang masa depannya dengan tidak optimis akan

berdampak negatif pada masa depannya. Salah satu bentuk konsep diri yang dapat mempengaruhi orientasi masa depan yaitu diri yang ideal.

2) Perkembangan kognitif

Kematangan kognitif erat kaitannya dengan kinerja intelektual dan merupakan salah satu faktor pribadi yang menentukan arah orientasi masa depan.

b. Faktor kontekstual

1) Jenis kelamin

Meskipun terdapat perbedaan gender yang besar antara orientasi masa depan, pola perbedaan yang muncul berubah seiring berjalannya waktu. Berdasarkan hasil studi menunjukkan bahwa pria lebih memperhatikan materi untuk membangun hidup yang bahagia, sedangkan wanita lebih memperhatikan keluarga untuk mencapai kebahagiaan di masa depan.

2) Status sosial ekonomi

Kemiskinan dan rendahnya status sosial dikaitkan dengan perkembangan orientasi masa depan, sehingga berujung pada keterbatasan.

3) Usia

Dalam semua perspektif kehidupan seperti pekerjaan, keluarga, pendidikan, memiliki orientasi masa depan yang berbeda berdasarkan kelompok usianya.

4) Teman sebaya

Apabila seseorang menjalani pertemanan dengan teman sebayanya akan berpikir bahwa ia akan menghadapi tantangan yang sama dalam hidupnya, maka mereka akan memberikan pandangan serta mulai memikirkan tahap kehidupan berikutnya agar dapat mencapai tujuan masing-masing. Hal ini dapat mempengaruhi orientasi masa depan dalam beberapa cara.

5) Hubungan dengan orang tua

Semakin baik hubungan antara orang tua dan anak, maka semakin besar kemungkinan keluarga menjadi sumber inspirasi untuk memikirkan masa depan, karena keluarga merupakan contoh bagi individu serta sebagai wadah yang tepat dalam menghadapi tugas perkembangan yang dihadapi.

4. Orientasi Masa Depan dalam Perspektif Islam

Orientasi masa depan dalam perspektif Islam dijelaskan pada firman Allah Q.S Az-Zumar ayat 39:

فَلْ يَقَوْمِ اعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ

Katakanlah: "Hai kaumku, Bekerjalah sesuai dengan keadaanmu, Sesungguhnya aku akan bekerja (pula), Maka kelak kamu akan mengetahui" (Q.S Az-Zumar: 39)

Dari ayat di atas, dapat dipahami bahwa sebagai manusia kita selalu diperintahkan untuk melakukan pekerjaan yang sesuai dengan keadaan dan kemampuan yang dimiliki, dan sebagai manusia diperintahkan untuk melakukan apa yang kita perjuangkan dengan berusaha sekuat tenaga, maka seberapa kuat, serta seberapa besar usaha manusia untuk meraih tujuannya dengan cara yang baik. Hal ini menyadarkan kita bahwa Allah SWT tidak akan segan-segan memberikan segala yang kita inginkan sesuai dengan usaha yang kita lakukan. Usaha yang sungguh-sungguh dan baik akan dibalas dengan baik oleh Allah SWT.

Allah Swt juga telah berfirman dalam Q.S. Al Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertaqwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan".

Tafsir Kementerian Agama (Kementerian Agama RI, 2006), mengenai ayat tersebut yakni Allah memerintahkan hamba-hambanya untuk bertaqwa dan beriman kepada Allah, baik dalam keadaan sepi maupun dalam keadaan sibuk dan dalam segala hal. Allah juga memerintahkan untuk selalu mentaati apapun yang diperintahkan, baik itu berupa syariat, batasan-batasan, serta memikirkan akibat dari perbuatan baik dan buruk yang dikerjakan manusia untuk hari esok (akhirat). Dalam ayat tersebut juga menjelaskan tentang muhasabah diri, yakni bagaimana manusia dapat mengintropeksi diri, karena sebagai orang muslim, merencanakan masa depan merupakan sebuah keharusan, karena dalam agama Islam telah mengajarkan demikian agar nantinya kehidupannya menjadi lebih baik dan teratur serta bahagia. Oleh karena itu, perencanaan untuk masa depan itu penting karena manusia tidak mengerti apa yang akan terjadi di hari esok.

D. Pengaruh Meaningful Life dan Orientasi Masa Depan Terhadap Kebahagiaan

Menurut Seligman (Seligman, 2005) kebermaknaan hidup merupakan salah satu faktor penting yang dikendalikan individu untuk mencapai kebahagiaan. Seligman juga mengatakan ada tiga jalan utama menuju kebahagiaan. Cara pertama adalah menikmati hidup, yang diartikan sebagai kebahagiaan jangka pendek. Cara yang kedua adalah dengan menjalani kehidupan yang baik, dalam hal ini terlibat secara mendalam dalam kegiatan-kegiatan yang membuat seseorang merasa unggul dan lancar dalam melakukannya. Sedangkan cara yang ketiga adalah menjalani kehidupan yang bermakna, tetapi juga berupaya mencapai tujuan dan ide yang memberi rasa komitmen.

Kebermaknaan hidup adalah sejauh mana seseorang menyadari potensi dirinya, optimis dalam menjalani kehidupan sehari-hari, dan sejauh mana individu berhasil mencapai tujuan hidup untuk memberi makna pada kehidupan yang dijalannya (Bukhori, 2012: 5). *Meaningful life* atau kebermaknaan hidup diartikan sebagai persepsi seseorang terhadap apa yang

dianggap penting dan berharga, yang mengacu pada orientasi masa lalu, masa kini, dan masa depan (Baumeister et al., 2013: 506). Dari beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan *meaningful life* atau kebermanaknaan hidup merupakan sejauh mana seseorang merasa bahwa hal-hal yang dilakukan dalam kehidupannya itu bermanfaat sehingga mampu mencapai tujuan-tujuan dalam hidupnya.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas maka individu yang memiliki rasa hidup bermakna akan memiliki sebuah komitmen untuk hidup yang berarti dan menjadi berguna baik untuk diri sendiri, orang lain, keluarga, dan masyarakat. Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Fatimah & Nuqul (2018: 76) yang mana kebermanaknaan hidup mempengaruhi kebahagiaan sebesar 58%, artinya kebahagiaan itu seolah-olah merupakan suatu sikap yang dibawa oleh pengalaman sepanjang hidup, sehingga individu yang mempunyai makna hidup yang tinggi akan lebih muda mencapai kebahagiaan dengan mengambil hikmah dibalik peristiwa atau situasi dalam kehidupannya. Dalam proses menemukan kebahagiaan, seseorang harus memaknai hidupnya berdasarkan pengalaman yang telah dijalankannya. Dari pemaknaan hidup inilah seseorang akan memperoleh kebahagiaan yang dicarinya (Bastaman, 1996).

Disamping komponen kebermanaknaan hidup, adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu faktor internal meliputi, kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan pada masa kini, dan harapan terhadap masa depan (Seligman, 2005: 80). Orientasi masa depan termasuk dalam harapan masa depan seseorang yang merujuk pada kecenderungan seseorang untuk memikirkan tentang masa depan dan hal-hal terkait seperti pendukung dan penghambat bukan sekedar ekspektasi terhadap apa yang bisa dilakukan. (Seginer, 2009: 1). Orientasi masa depan dimulai ketika individu beranjak pada usia remaja kemudian tumbuh menjadi aspek utama ketika usia dewasa awal dalam menetapkan tujuan dan rencana serta mengeksplorasi pilihan yang dapat menentukan perilaku dan arah hidup mereka. Semua tindakan tersebut kemudian berkontribusi pada hasil di masa depan. Hal tersebut didukung

oleh penelitian Subtirica & Pop (2016: 169) terkait orientasi masa depan, pelajar yang mempunyai orientasi masa depan yang baik akan memiliki hasil akademik yang positif, seperti prestasi, keterlibatan yang bagus, mental dan emosional yang positif, serta keterampilan dalam coping yang lebih baik.

Dengan adanya orientasi masa depan yang tinggi akan menumbuhkan dorongan dan motivasi seseorang agar mencapai kebahagiaan yang ia inginkan. Apabila seseorang tidak memiliki gambaran terhadap masa depan, hal itu cenderung menimbulkan kebingungan dan hanya mengikuti jalan yang ada tanpa memiliki motivasi atau rencana untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapainya (Sari et al., 2016).

Orientasi masa depan merupakan suatu proses yang terdiri dari tiga tahap yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi. Tahapan-tahapan diatas dijelaskan lebih lanjut dalam tahapan motivasi yakni tahap awal adanya minat dan penetapan tujuan terkait masa depan. Perencanaan adalah tahapan dimana dalam membuat suatu perencanaan untuk mencapai minat dan tujuan yang diinginkan. Sedangkan tahapan akhir evaluasi adalah pengamatan dan penilaian terhadap rencana yang ingin dikembangkan (Desmita, 2015). Wardhana (Wardhana, 2017) menyatakan bahwa adanya orientasi masa depan merupakan salah satu hal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Hal ini karena aspek dalam orientasi masa depan mencakup motivasi, perencanaan, dan langkah, serta keyakinan, harapan dan tujuan yang dapat dicapai di masa depan, sejalan dengan aspek yang ada dalam kebahagiaan meliputi adanya pencapaian pribadi, kepuasan hidup, serta impian yang mana untuk memperolehnya seorang harus memiliki motivasi yang kuat dalam dirinya.

Individu yang memiliki *meaningful life* atau kebermaknaan hidup dan memiliki orientasi masa depan akan mampu mencapai kebahagiaan yang mereka inginkan. Hal ini dikarenakan dengan menemukan makna hidup dapat memberi arti khusus bagi individu, yang mana jika terpenuhi dapat menyebabkan kehidupan yang dirasakan menjadi berarti dan berharga, sehingga dapat menumbuhkan kebahagiaan (*happiness*) (Budiharjo, 1997: 153). Jika seseorang telah memiliki makna hidup yang jelas maka akan

menjalani kehidupannya dengan penuh semangat, serta mempunyai tujuan yang jelas, baik itu tujuan jangka panjang maupun tujuan jangka pendek. Kegiatan yang dilakukan juga lebih teratur dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, serta mereka percaya bahwa dalam kehidupan yang mereka jalani senantiasa ada hikmah dibalik setiap penderitaan yang nantinya akan menuju kepada kebahagiaan yang diinginkan.

Disamping itu, adanya orientasi masa depan yaitu perilaku yang diarahkan pada tujuan yang dapat diartikan sebagai cara pandang individu terhadap masa depan. Orientasi masa depan ini mencakup harapan, tujuan, rencana, dan strategi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai (Wardhana, 2017). Pada intinya kebermaknaan hidup digunakan dalam mencapai kebahagiaan melalui hikmah dibalik peristiwa kehidupan yang dilalui individu sedangkan orientasi masa depan dapat membantu individu untuk mempunyai harapan, tujuan, perencanaan, serta strategi untuk mencapai tujuan yang diinginkan sehingga tercapainya kebahagiaan.

Kebahagiaan juga saling berkaitan dengan teori hirarki kebutuhan dalam psikologi humanistik. Psikologi humanistik adalah pendekatan psikologi yang memandang manusia sebagai makhluk yang unik yang mencari makna hidup (Walgito, 2010: 91). Sudut pandang humanistik menekankan pada kapasitas pertumbuhan pribadi, kebebasan dalam memilih takdirnya sendiri, dan berbagai kualitas positif manusia. Para psikolog humanistik percaya bahwa setiap manusia mempunyai kemampuan untuk mengatasi, mengendalikan kehidupannya serta mencapai apa yang diinginkan. Psikologi humanistik mempunyai konsep yang dikenal dengan konsep memanusiakan manusia. Salah satu tokoh yang terkenal dalam aliran psikologi humanistik adalah Abraham Maslow. Maslow memandang bahwa manusia dapat mencapai tingkat tertinggi jika manusia tersebut dapat memanfaatkan secara keseluruhan bakat, kapasitas, dan potensi yang dimiliki (Goble, 1987: 29).

Teori humanistik sangat menekankan tentang dimensi kemanusiaan dalam kaitannya dengan lingkungan dengan menekankan pada kebebasan individu dalam menyatakan pendapat dan menentukan pilihan, nilai, tanggung

jawab, tujuan, dan makna. Maslow percaya bahwa manusia merasakan kebahagiaan yang mendalam ketika mencapai tingkat aktualisasi diri. Maslow menempatkan tingkat aktualisasi diri ini di puncak teorinya yaitu "Hirarki Kebutuhan (*hierarchy of need*)".

Dalam teori hirarki kebutuhan, Maslow mengidentifikasi lima kebutuhan manusia yang paling mendasar sampai kebutuhan tertinggi yang tersusun secara hirarki. Tingkatan kebutuhan manusia yang paling dasar yang pertama yaitu kebutuhan fisiologis, seperti udara, seks, makanan, dan air. Tingkatan kedua meliputi kebutuhan rasa aman dan perlindungan keamanan termasuk fisik dan psikologis. Tingkatan ketiga meliputi kebutuhan rasa kasih sayang, seperti hubungan pertemanan, hubungan sosial, dan hubungan cinta. Tingkatan keempat meliputi kebutuhan akan harga diri termasuk kepercayaan diri dan nilai diri. Tingkatan terakhir yaitu kebutuhan aktualisasi diri yang mana merupakan keinginan seseorang untuk mendapatkan kepuasan diri dan guna menyadari potensi diri, serta memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan adaptasi dengan kehidupan yang dijalani (Potter & Perry, 2009).



Gambar 2.1 Hirarki Kebutuhan Dasar Maslow

Maslow mengatakan meskipun kebutuhan lainnya terpenuhi, apabila kebutuhan aktualisasi diri tidak terpenuhi, maka individu akan merasakan kesedihan, ketidakbahagiaan, dan bisa membuat frustrasi (Yusuf & Nurihsan, 2006). Pernyataan tersebut selaras dengan penyebab terjadinya ketidakbahagiaan dalam diri individu. Individu yang merasa tidak bahagia

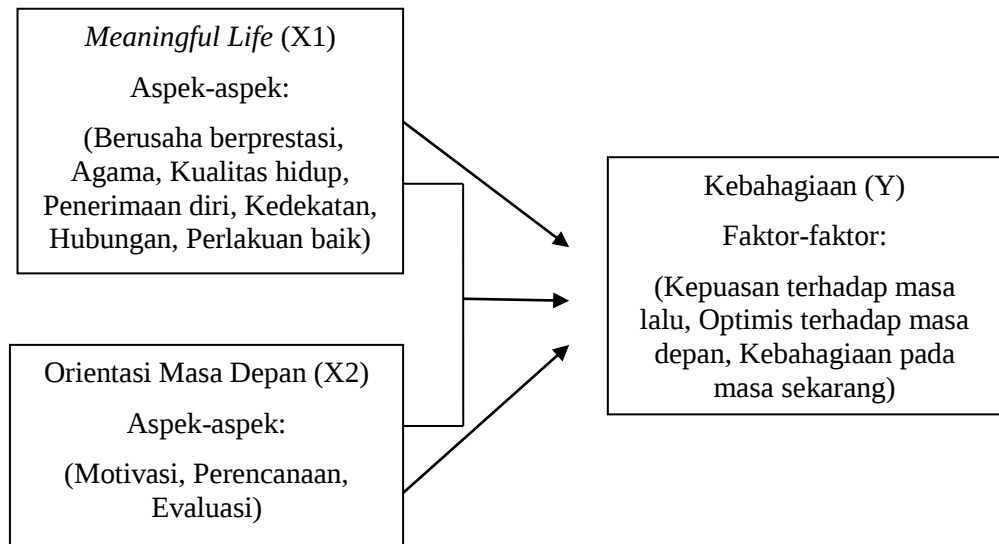
akan memunculkan dampak yang besar seperti stress, depresi, kecemasan, dan penyimpangan perilaku. Selaras dengan teori hirarki kebutuhan Maslow diatas, kebutuhan individu semakin berkembang seiring berjalannya waktu, dan kebutuhan individu mempengaruhi kebahagiaan yang timbul dari kepuasan pemenuhan kebutuhannya.

Adanya *meaningful life* (kebermaknaan hidup) dalam hidup seseorang saling memiliki keterkaitan yang besar dengan semua aspek dalam kebahagiaan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Zhang (2018: 801) bahwa tingginya tingkat kebermaknaan hidup seseorang juga mempengaruhi tingginya tingkat kebahagiaan. Setiap kebermaknaan hidup yang dimiliki seseorang memiliki makna berbeda tergantung pada sudut pandangnya dan penafsirannya. Setiap orang mempunyai keinginan untuk menjalani kehidupan yang bermakna. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Frankl, 1960) bahwa hidup selalu mempunyai makna dan hidup bermakna adalah motivasi utama setiap orang. Dalam hidup, manusia mempunyai kebebasan dan tanggung jawab pribadi untuk memilih dan menemukan makna serta tujuan hidupnya.

Selain itu, adanya orientasi masa depan yaitu gambaran masa depan yang terbentuk dari sikap dan asumsi pengalaman di masa lalu dan saling berkaitan dengan informasi yang didapatkan dari lingkungan akan menimbulkan harapan di masa depan, membentuk tujuan, dan cita-cita serta memberikan individu makna terhadap masa depan (McCabe & Barnett, 2000). Hal tersebut selaras dengan faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu faktor internal seperti, kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan di masa kini, dan harapan terhadap masa depan (Seligman, 2005: 80). Orientasi masa depan dapat memotivasi dan mempengaruhi perkembangan pemikiran masa depan seseorang terkait dengan bidang tertentu yang ingin dikuasai dan dicapai, sehingga lebih mudah seseorang tersebut dapat mencapai tujuan masa depannya. Menurut Maslow (Maslow & Iman, 1993), psikologi selama ini terlalu menekankan aspek negatif manusia. Maslow percaya bahwa orang cenderung memahami dan menerima dirinya sendiri semaksimal mungkin, oleh karena itu Maslow mengembangkan teori motivasi manusia yang mana

kebutuhan manusia dipandang tersusun dalam bentuk hirarki atau bertingkat yang disebut "Hirarki kebutuhan manusia".

Gambar 2.2 Kerangka Berpikir



E. HIPOTESIS

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan tinjauan teori yang sudah diuraikan diatas, maka hipotesis yang digunakan oleh peneliti yaitu:

- H1: Terdapat pengaruh *meaningful life* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang
- H2: Terdapat pengaruh orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang
- H3: Terdapat pengaruh antara *meaningful life* dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Latipun (2015: 1–2) Penelitian adalah suatu metode memperoleh jawaban atas permasalahan dan pertanyaan dengan menggunakan prosedur ilmiah dan sistematis. Senada dengan hal tersebut Duli (2019: 3) mengartikan penelitian diartikan sebagai upaya untuk memecahkan suatu permasalahan melalui pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data secara sistematis. Dalam pelaksanaan penelitian terdapat metode yang dapat digunakan untuk melakukan penelitian. Metode penelitian adalah cara atau teknik memperoleh data tentang suatu objek penelitian yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah (Sugiyono, 2019: 2).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 8) metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menggunakan angka-angka untuk memproses data dalam menghasilkan informasi. Senada dengan hal tersebut Siyoto dan Sodik (2015: 19) juga mendefinisikan metode penelitian kuantitatif sebagai pendekatan penelitian yang sistematis dengan menggunakan angka saat pengumpulan data, penafsiran data, serta penyajian hasil analisis data yang bersifat statistik. Adapun model yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian inferensial. Penelitian inferensial yaitu penelitian yang menguji suatu hipotesis dengan mengkaitkan satu variabel dengan variabel lainnya.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Silaen (Silaen, 2018) variabel penelitian merupakan konsep yang memiliki bermacam-macam nilai yang bervariasi yang dapat menunjukkan sesuatu untuk dapat diamati dan diukur. Penelitian ini mempunyai tiga variabel yang akan diteliti, yaitu:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen sering dikenal dengan variabel terikat dan merupakan variabel yang mendapat pengaruh atau variabel yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas yang disebut dengan variabel independen (Sugiyono, 2013: 39). Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu Kebahagiaan.

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen sering dikenal dengan variabel bebas yang mana merupakan variabel yang memberikan pengaruh dan menjadi sebab dalam perubahan variabel terikat (D. Sugiyono, 2013). Variabel bebas dalam penelitian ini ada dua yaitu *Meaningful Life* dan Orientasi Masa Depan.

2. Definisi Operasional

a. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah sebuah perasaan dalam diri seseorang yang dapat berbentuk emosi, situasi, maupun keadaan positif serta penilaian yang subjektif dan menyeluruh terhadap kesejahteraan, sukacita, dan kepuasan yang mana dapat menimbulkan kesenangan dan ketentraman dalam hidup seseorang sehingga turut menggambarkan kualitas hidup seseorang. Variabel kebahagiaan diukur dengan skala yang terdiri dari lima aspek meliputi hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimis, resiliensi. Semakin tinggi skor pada skala kebahagiaan maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan seseorang, dan semakin rendah skor skala kebahagiaan maka semakin rendah pula kebahagiaan yang dirasakan seseorang.

b. *Meaningful Life*

Meaningful life atau kebermaknaan hidup adalah sejauh mana seseorang merasa bahwa hal-hal yang dilakukan dalam kehidupannya itu bermanfaat sehingga mampu mencapai tujuan-tujuan dalam hidupnya. Variabel *meaningful life* diukur menggunakan skala yang

terdiri dari enam aspek, yaitu berusaha berprestasi, agama, kualitas hidup, penerimaan diri, kedekatan, hubungan, perlakuan baik. Semakin tinggi skor pada skala *meaningful life* maka semakin tinggi pula kebermaknaan hidup yang dimiliki seseorang, dan apabila semakin rendah skor skala *meaningful life* maka semakin rendah pula kebermaknaan hidup yang dimiliki seseorang.

c. Orientasi Masa Depan

Orientasi masa depan adalah gambaran individu mengenai masa depan yang berkaitan dengan harapan, tujuan, rencana, antipasti, evaluasi, dan strategi dalam mencapai tujuan di masa depan. Variabel orientasi masa depan diukur dengan skala yang terdiri dari tiga aspek, yaitu motivasi, perencanaan, dan evaluasi. Semakin tinggi skor pada skala orientasi masa depan maka semakin tinggi pula orientasi masa depan yang dimiliki seseorang, dan semakin rendah skor pada skala orientasi masa depan maka semakin rendah pula orientasi masa depan yang dimiliki seseorang.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 18 Februari – 19 Maret 2024. Berdasarkan pra riset yang dilakukan pada 20-25 September 2023 terdapat permasalahan pada kebahagiaan mahasiswa baru.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dalam penelitian kuantitatif merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti dan memiliki beberapa karakteristik yang sama (Latipun, 2015: 29). Senada dengan pernyataan diatas, Sumantri (2015: 184) mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian yang akan menjadi bagian dari generalisasi dari hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2023 yang berjumlah 4.680 dengan rincian sebagai berikut:

Fakultas Dakwah & Komunikasi	= 598
Fakultas Ekonomi & Bisnis	= 714
Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik	= 196
Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan	= 958
Fakultas Psikologi & Kesehatan	= 317
Fakultas Syariah & Hukum	= 658
Fakultas Sains dan Teknologi	= 709
Fakultas Ushuludin & Humaniora	= 530
Total Populasi	= 4.680

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi (Latipun, 2015: 30). Selaras dengan hal tersebut, Sumantri (2015: 185) mendefinisikan sampel merupakan sebagian dari populasi yang karakteristiknya diukur maupun diteliti. Sampel dalam penelitian ini dihitung berdasarkan tabel Isaac dan Michael dalam menentukan jumlah sampel berdasarkan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Pada penelitian ini, tingkat kesalahan yang digunakan adalah 10% dalam menentukan jumlah sampel, maka dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian ini berjumlah 255 mahasiswa baru.

3. Teknik Sampling

Dalam menentukan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* merupakan teknik menentukan sampel berdasarkan kebetulan sesuai dengan karakteristik yang sudah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa/i baru angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Kriteria ini dipilih berdasarkan data dari studi pendahuluan bahwa terdapat permasalahan ketidakbahagiaan yang dialami mahasiswa/i baru di Universitas tersebut.
- b. Berusia 18-25 tahun. Kriteria ini dipilih berdasarkan kriteria masa dewasa awal oleh Santrock (2011) yang menjelaskan masa dewasa awal ialah masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dengan

rentang usia 18-25 tahun. Mahasiswa baru termasuk ke dalam masa dewasa awal karena pada umumnya individu memasuki dunia perkuliahan jenjang strata satu pada usia 18 atau 19 tahun.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain skala kebahagiaan, skala *meaningful life*, dan skala orientasi masa depan dengan menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan dengan tujuan mengukur sikap, persepsi, serta pendapat, individu maupun kelompok dalam gejala sosial. Dalam penelitian ini, skala yang digunakan memiliki empat skor jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Angka penelitian skala ini dibuat berurutan yakni 1 sampai 4. Skala dibentuk dalam item pernyataan mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*).

Tabel 3.1 Skor Skala Likert

Jawaban Pernyataan/Pertanyaan	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

1. Skala Kebahagiaan

Variabel kebahagiaan diukur menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Seligman (Seligman, 2005) yaitu hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimis, resiliensi.

Tabel 3.2 *Blueprint* skala Kebahagiaan

Aspek	Indikator	Nomer Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	

Hubungan positif dengan orang lain	1. Individu mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain 2. Individu yang memiliki kedekatan dengan keluarga	1,2,5,6	3,4,7,8	8
Keterlibatan penuh	1. Individu yang mempunyai keterlibatan pada aktivitasnya 2. Individu yang senang dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari	9,10,13	11,12,14	6
Penemuan makna dalam keseharian	1. Individu dapat memahami setiap situasi yang terjadi dalam kehidupannya 2. Individu yang mampu mengambil pelajaran di setiap peristiwa yang dilalui	15,16,19,20	17,18,21	7
Optimis	1. Individu mempunyai sikap optimis dalam menjalani hidup	22,23,26,27	24,25,28	7

	2. Individu yang merasakan adanya kepuasan dalam hidup yang dijalani			
Resiliensi	1. Individu yang mampu bangkit dalam keterpurukan 2. Individu yang memiliki gambaran positif tentang hidup yang dijalani	29,30,33,34	31,32,35	7
Total				35

2. Skala Meaningful Life

Variabel *meaningful life* diukur menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Macdonald, Wong, dan Gingras (2013: 359) yaitu berusaha berprestasi, agama, kualitas hidup, penerimaan diri, kedekatan, hubungan, perlakuan baik.

Tabel 3.3 *Blueprint* skala *Meaningful Life*

Aspek	Indikator	Nomer Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Berusaha berprestasi	1. Pengembangan bakat, kemampuan, dan keterampilan 2. Memiliki <i>planning</i> jangka panjang dan pendek	1,3	2,4	4
Agama	1. Ibadah dan spiritualitas 2. Memiliki	5,7	6,8	4

	keinginan untuk mengubah sikap menjadi lebih baik			
Kualitas hidup	1. Mempunyai tujuan hidup 2. Mampu mengambil hikmah di setiap keadaan yang menimpa 3. Memiliki keinginan untuk berkembang	9,11,13	10,12,14	6
Penerimaan diri	1. Dapat menerima keadaan buruk yang terjadi 2. Selalu bersyukur atas apa yang diterimanya	15,16,18	17,19	5
Kedekatan	1. Memiliki perasaan cinta kasih, perhatian, tanggung jawab, rasa hormat, dan pengertian 2. Mampu menjadi pribadi yang berguna untuk diri sendiri dan orang lain	20,22	21	3
Hubungan	1. Mempunyai hubungan yang positif dengan orang lain	23,25	24,26	4

	2. Mempunyai kedekatan/keterbukaan dengan keluarga			
Perlakuan baik	1. Mampu menempatkan diri 2. Mampu mengakui kesalahan yang diperbuat	27,29	28	3
Total				29

3. Skala Orientasi Masa Depan

Variabel orientasi masa depan diukur dengan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Nurmi (1991: 4-5) yaitu motivasi, perencanaan, evaluasi.

Tabel 3.4 *Blueprint* skala Orientasi Masa Depan

Aspek	Indikator	Nomer Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Motivasi	1. Tujuan yang ingin dicapai 2. Waktu pencapaian 3. Motif atau Dorongan	1,2,5,7	3,4,6,8	8
Perencanaan	1. Pengetahuan dalam menyusun rencana 2. Kompleksitas rencana yang dibuat 3. Tingkat realisasi rencana yang sudah dibuat	9,10,13,15	11,12,14,16	8
Evaluasi	1. Keyakinan	17,19,20	18,21,22	6

	diri atas rencana yang telah dibuat			
	2. Kemungkinan dalam merealisasikan tujuan			
Total				22

F. Validitas dan Reliabilitas Data

1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana alat tes yang digunakan mampu mengukur secara akurat atribut yang hendak diukur (Azwar, 2018: 95). Validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan uji validitas isi terhadap aitem skala yang digunakan. Menurut Azwar (2014: 42) menyatakan bahwa validitas isi adalah validitas yang diuji sebelumnya terhadap kelayakan isi tes yang dianalisis secara wajar dengan pertimbangan kompeten (*expert judgement*). *Expert judgement* yang menguji validitas isi pada skala kebahagiaan, skala *meaningful life*, dan skala orientasi masa depan adalah empat dosen ahli Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang juga merupakan dosen pembimbing dan penguji dari penulis. Uji validitas isi dalam alat ukur yang digunakan juga melibatkan 31 mahasiswa baru yang memiliki kriteria seperti subjek dari penelitian ini, hal tersebut dilakukan guna melihat keterbacaan aitem skala. Penelitian ini menggunakan uji validitas dengan bantuan SPSS 25 dengan memenuhi kriteria sebuah butir skala dianggap valid apabila nilai koefisien validitas $\geq 0,3$, berlaku sebaliknya apabila nilai koefisien validitas yang dihasilkan $\leq 0,3$ maka aitem skala yang digunakan tidak valid (Azwar, 2012: 86).

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penentuan suatu alat ukur yang dapat digunakan berkali-kali dalam menghitung suatu objek dan kehendak setara yang menunjukkan hasil data yang sama pula (Sugiyono, 2019: 193).

Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila jawaban seseorang terhadap pernyataan bersifat konsisten atau stabil dalam waktu ke waktu. Reliabilitas dalam penelitian ini diukur menggunakan *Cronbach Alpha* dengan bantuan SPSS 25, untuk melihat skor yang didapat dalam *Cronbach Alpha*. Nilai koefisien reliabilitas alat ukur dikatakan baik jika berkisar antara 0,00 hingga 1,00, jika mendekati 1,00 maka tingkat reliabilitas dapat dikatakan tinggi. Namun, jika semakin mendekati angka nol maka dapat dikatakan tingkat reliabilitasnya rendah (Azwar, 2010: 83). Skala dalam penelitian ini dapat dikatakan reliabel jika angka koefisien reliabilitas $> 0,6$, sebaliknya jika angka koefisien reliabilitas yang diperoleh $< 0,6$ maka skala yang digunakan tidak reliabel.

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Berdasarkan hasil uji coba alat ukur yang dilaksanakan pada 25-27 Februari 2024 dengan menggunakan aitem sejumlah 86 secara keseluruhan skala kebahagiaan, skala *meaningful life*, dan skala orientasi masa depan. Responden berjumlah 31 mahasiswa baru angkatan 2023 UIN Sunan Ampel dan UNESA. Berikut merupakan hasil dari uji coba alat ukur masing-masing variabel:

a. Skala Kebahagiaan

Skala kebahagiaan yang digunakan pada uji coba berjumlah 35 aitem, berdasarkan dari nilai *corrected item-total correlation*. Aitem yang dinyatakan valid yakni 33 aitem dan yang gugur adalah 2 aitem. Aitem-aitem yang gugur pada skala kebahagiaan ini yaitu aitem nomor 3 dan 16. Berikut merupakan hasil uji coba dan *blueprint* skala kebahagiaan yang akan digunakan pada penelitian ini:

Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Skala Kebahagiaan

Aspek	Indikator	Nomer Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	

Hubungan positif dengan orang lain	1. Individu mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain 2. Individu yang memiliki kedekatan dengan keluarga	1,2,5,6	3*,4,7,8	7
Keterlibatan penuh	1. Individu yang mempunyai keterlibatan pada aktivitasnya 2. Individu yang senang dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari	9,10,13	11,12,14	6
Penemuan makna dalam keseharian	1. Individu dapat memahami setiap situasi yang terjadi dalam kehidupannya 2. Individu yang mampu mengambil pelajaran di setiap peristiwa yang dilalui	15,16*,19,20	17,18,21	6
Optimis	1. Individu mempunyai sikap optimis dalam menjalani hidup	22,23,26,27	24,25,28	7

	2. Individu yang merasakan adanya kepuasan dalam hidup yang dijalani			
Resiliensi	1. Individu yang mampu bangkit dalam keterpurukan 2. Individu yang memiliki gambaran positif tentang hidup yang dijalani	29,30,33,34	31,32,35	7
Total				33

Keterangan: tanda (*) merupakan aitem yang gugur

b. Skala *Meaningful Life*

Skala *meaningful life* yang digunakan pada uji coba berjumlah 29 aitem, berdasarkan dari nilai *corrected item-total correlation*. Aitem yang dinyatakan valid yakni 25 aitem dan yang gugur adalah 4 aitem. Aitem-aitem yang gugur pada skala *meaningful life* ini yaitu aitem nomor 14, 23, 25, dan 26. Berikut merupakan hasil uji coba dan *blueprint* skala *meaningful life* yang akan digunakan pada penelitian ini:

Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala *Meaningful Life*

Aspek	Indikator	Nomer Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Berusaha berprestasi	1. Pengembangan bakat, kemampuan, dan keterampilan 2. Memiliki <i>planning</i> jangka panjang	1,3	2,4	4

	dan pendek			
Agama	1. Ibadah dan spiritualitas 2. Memiliki keinginan untuk mengubah sikap menjadi lebih baik	5,7	6,8	4
Kualitas hidup	1. Mempunyai tujuan hidup 2. Mampu mengambil hikmah di setiap keadaan yang menimpa 3. Memiliki keinginan untuk berkembang	9,11,13	10,12,14*	5
Penerimaan diri	1. Dapat menerima keadaan buruk yang terjadi 2. Selalu bersyukur atas apa yang diterimanya	15,16,18	17,19	5
Kedekatan	1. Memiliki perasaan cinta kasih, perhatian, tanggung jawab, rasa hormat, dan pengertian	20,22	21	3

	2. Mampu menjadi pribadi yang berguna untuk diri sendiri dan orang lain			
Hubungan	1. Mempunyai hubungan yang positif dengan orang lain 2. Mempunyai kedekatan/keterbukaan dengan keluarga	23*,25*	24,26*	1
Perlakuan baik	1. Mampu menempatkan diri 2. Mampu mengakui kesalahan yang diperbuat	27,29	28	3
Total				25

Keterangan: tanda (*) merupakan aitem yang gugur

c. Skala Orientasi Masa Depan

Skala orientasi masa depan yang digunakan pada uji coba berjumlah 22 aitem, berdasarkan dari nilai *corrected item-total correlation*. Aitem yang dinyatakan valid yakni 17 aitem dan yang gugur adalah 5 aitem. Aitem-aitem yang gugur pada skala *meaningful life* ini yaitu aitem nomor 9, 15, 18, 20 dan 22. Berikut merupakan hasil uji coba dan *blueprint* skala orientasi masa depan yang akan digunakan pada penelitian ini:

Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala Orientasi Masa Depan

Aspek	Indikator	Nomer Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Motivasi	1. Tujuan yang ingin dicapai 2. Waktu pencapaian	1,2,5,7	3,4,6,8	8

	3. Motif atau Dorongan			
Perencanaan	1. Pengetahuan dalam menyusun rencana 2. Kompleksitas rencana yang dibuat 3. Tingkat realisasi rencana yang sudah dibuat	9*,10,13,15*	11,12,14,16	6
Evaluasi	1. Keyakinan diri atas rencana yang telah dibuat 2. Kemungkinan dalam merealisasikan tujuan	17,19,20*	18*,21,22*	3
Total				17

Keterangan: tanda (*) merupakan aitem yang gugur

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Tabel Perolehan Reliabilitas Kebahagiaan

Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Kebahagiaan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.943	35

Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Kebahagiaan Sesudah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.948	33

b. Tabel Perolehan Reliabilitas *Meaningful Life*

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala *Meaningful Life*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.923	29

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala *Meaningful Life* Sesudah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.935	25

c. Tabel Perolehan Reliabilitas Orientasi Masa Depan

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Orientasi Masa Depan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.853	22

Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Orientasi Masa Depan Sesudah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.889	17

Berdasarkan hasil uji Reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti, *Cronbach's Alpha* **0,943** untuk skala kebahagiaan, **0,923** untuk *meaningful life*, dan **0,853** untuk skala orientasi masa depan. Sedangkan sesudah uji coba *Cronbach's Alpha* yang didapatkan skala kebahagiaan adalah **0,948**, skala *meaningful life* adalah **0,935**, dan untuk skala orientasi masa depan adalah **0,889**. Dengan demikian ketiga variabel tersebut dinyatakan reliabel karena skor koefisien *Cronbach's Alpha* > 0,6.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji asumsi digunakan untuk mengetahui apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov melalui aplikasi SPSS. Dalam uji ini apabila nilai sig. $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi dengan normal, namun jika nilai sig. $> 0,05$ maka dapat dikatakan data tersebut terdistribusi dengan normal (Santoso, 2016: 171).

b. Uji Multikolinearitas

Ghozali (2016:108) mengatakan uji multikolinearitas adalah usaha untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji ini diperlukan untuk menentukan ada dan tidak penyimpangan dari asumsi multikolinearitas konvensional, yaitu adanya hubungan linier antara variabel bebas dalam model regresi. Untuk mendeteksi multikolinearitas dalam suatu model regresi dapat dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Inflation Factor* (VIF). Apabila nilai VIF $> 10,00$ berarti variabel bergejala multikolinearitas, namun jika nilai VIF $< 10,00$ berarti variabel menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas (Purnomo, 2017: 121).

c. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat (Siregar, 2012). Uji linieritas dapat dilakukan melalui SPSS 25 dengan menggunakan teknik *Test for Linearity*. Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan memiliki hubungan linier, jika nilai signifikansi pada linieritas $> 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda. Analisis regresi linier berganda merupakan

analisis yang dilakukan dengan tujuan mengetahui arah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis regresi berganda pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 25. Untuk melihat adanya pengaruh variabel independen dan dependen merujuk pada tingkat signifikansinya. Tingkat signifikansi $< 0,05$ menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, sedangkan nilai signifikansi $> 0,05$ menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan ditolak (Priyanto, 2010).

BAB IV

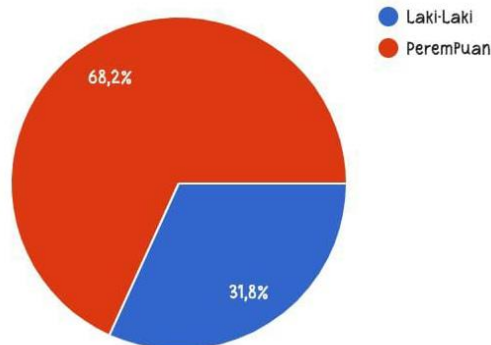
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu semua mahasiswa baru angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Februari – 19 Maret. Populasi mahasiswa baru angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang berjumlah 4.680 dan sampel berjumlah 255 mahasiswa baru yang dihitung berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan rentang kesalahan 10%. Deskripsi data variabel kebahagiaan, *meaningful life*, dan orientasi masa depan diperoleh menggunakan SPSS 25 *for windows*. Berdasarkan skala yang telah disebar, didapatkan data dengan kategorisasi sebagai berikut:

Gambar 4.2 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa presentasi jumlah responden perempuan dalam sampel penelitian ini sebesar 68,2% atau berjumlah 174, sedangkan jumlah responden laki-laki sebesar 31,8% atau berjumlah 81. Jadi dapat disimpulkan total keseluruhan responden berjumlah 255 orang.

Tabel 4.1 Data Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah
17 tahun	2 orang
18 tahun	86 orang

19 tahun	150 Orang
20 tahun	16 Orang
21 tahun	1 orang

Berdasarkan tabel kategori usia, dapat disimpulkan bahwa dari total 255 responden, sebanyak 2 responden berusia 17 tahun, sebanyak 86 responden berusia 18 tahun, sebanyak 150 responden berusia 19 tahun, sebanyak 16 responden berusia 20 tahun, dan sebanyak 21 responden berusia 21 tahun.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan dari deskripsi data penelitian adalah untuk memberikan gambaran data pada setiap variabel. Di bawah ini adalah hasil pengukuran SPSS yang terdiri dari kisaran varians data (*range*), nilai terendah (*minimum*), nilai tertinggi (*maximum*), nilai rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standar deviasi*):

Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kebahagiaan	255	42	99	75.12	14.749
Meaningful Life	255	45	97	76.93	9.533
Orientasi Masa Depan	255	39	68	55.64	5.896
Valid N (listwise)	255				

Dilihat dari tabel diatas, dapat diketahui skor masing-masing variabel. Variabel kebahagiaan memiliki skor minimal 42, skor maksimal 99, skor rata-rata 75,12, dan standar deviasi 14,749. Variabel *meaningful life* memiliki skor minimal 45, skor maksimal 97, skor rata-rata 76,93, dan standar deviasi 9,533. Variabel orientasi masa depan memiliki skor minimal 39, skor maksimal 68, skor rata-rata 55,64, dan standar deviasi 5,896.

Penentuan kategori dilakukan dengan menghitung skor rata-rata dan standar deviasi pada setiap variabel yang dibagi menjadi tiga kategorisasi yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut merupakan hasil perhitungan kategorisasi:

a. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan

Tabel 4.3 Rumus Interval Variabel Kebahagiaan

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < M - 1SD$	$X < 60$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	60 – 89	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 89	Tinggi

Dilihat dari tabel diatas, dari skala kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang dinyatakan memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah apabila skor kurang dari 60, dinyatakan memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang apabila berada 60-89, dan dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari sama dengan 89. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari skala perhitungan pada subjek penelitian:

Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Kebahagiaan

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	62	24.3	24.3	24.3
	Sedang	146	57.3	57.3	81.6
	Tinggi	47	18.4	18.4	100.0
	Total	255	100.0	100.0	

Berdasarkan perolehan data yang telah dihitung, dapat diketahui bahwa terdapat 62 mahasiswa baru atau sekitar 24,3% memiliki tingkat kebahagiaan pada kategori rendah, 146 mahasiswa baru atau sekitar 57,3% memiliki tingkat kebahagiaan pada kategori sedang, dan 47 mahasiswa baru atau sekitar 18,4% memiliki tingkat kebahagiaan pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada

penelitian ini subjek rata-rata memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang.

b. Kategorisasi Variabel *Meaningful Life*

Tabel 4.5 Rumus Interval Variabel *Meaningful Life*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < M - 1SD$	$X < 67$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$67 - 86$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 86	Tinggi

Dilihat dari tabel diatas, dari skala *meaningful life* pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang dinyatakan memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah apabila skor kurang dari 67, dinyatakan memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang apabila berada 67-86, dan dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari sama dengan 86. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari skala perhitungan pada subjek penelitian:

Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel *Meaningful Life*

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	35	13.7	13.7	13.7
	Sedang	166	65.1	65.1	78.8
	Tinggi	54	21.2	21.2	100.0
	Total	255	100.0	100.0	

Berdasarkan perolehan data yang telah dihitung, dapat diketahui bahwa terdapat 35 mahasiswa baru atau sekitar 13,7% memiliki tingkat *meaningful life* pada kategori rendah, 166 mahasiswa baru atau sekitar 65,1% memiliki tingkat *meaningful life* pada kategori sedang, dan 54 mahasiswa baru atau sekitar 21,2% memiliki tingkat *meaningful life* pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini subjek rata-rata memiliki tingkat *meaningful life* yang sedang.

c. Kategorisasi Variabel Orientasi Masa Depan

Tabel 4.7 Rumus Interval Variabel Orientasi Masa Depan

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < M - 1SD$	$X < 49$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$49 - 61$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 61	Tinggi

Dilihat dari tabel diatas, dari skala orientasi masa depan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang dinyatakan memiliki tingkat orientasi masa depan yang rendah apabila skor kurang dari 49, dinyatakan memiliki tingkat orientasi masa depan yang sedang apabila berada 49-61, dan dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari sama dengan 61. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari skala perhitungan pada subjek penelitian:

Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Orientasi Masa Depan

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	32	12.5	12.5	12.5
	Sedang	189	74.1	74.1	86.7
	Tinggi	34	13.3	13.3	100.0
	Total	255	100.0	100.0	

Berdasarkan perolehan data yang telah dihitung, dapat diketahui bahwa terdapat 32 mahasiswa baru atau sekitar 12,5% memiliki tingkat orientasi masa depan pada kategori rendah, 189 mahasiswa baru atau sekitar 74,1% memiliki tingkat orientasi masa depan pada kategori sedang, dan 34 mahasiswa baru atau sekitar 13,3% memiliki tingkat orientasi masa depan pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini subjek rata-rata memiliki tingkat orientasi masa depan yang sedang.

B. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas harus memiliki persebaran yang normal, apabila penyebaran data mengalami ketidaknormalan maka data tidak mampu mencerminkan populasi. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software SPSS 25 for windows* dengan teknik *one-sample kolmogorov-smirnov test*. Signifikansi data normal memiliki angka probabilitas $> 0,05$ sedangkan signifikansi data tidak normal memiliki angka probabilitas $< 0,05$.

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		255
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.79863920
Most Extreme Differences	Absolute	.047
	Positive	.047
	Negative	-.043
Test Statistic		.047
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel diatas, untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, dapat dilihat pada nilai *Asymp. Sig. (2- tailed)*. Nilai *Asymp. Sig. (2- tailed)* yang diperoleh pada tabel diatas sebesar 0,200, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data memiliki distribusi yang normal karena lebih besar dari 0,05.

2. Uji Linearitas

Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software SPSS 25 for windows* dengan teknik *test for linearity* pada masing-masing variabel. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas *Meaningful Life* dan Kebahagiaan

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Meaningful life	Between Groups	(Combined)	52408.998	206	254.413	4.292	.000
		Linearity	36580.985	1	36580.985	617.081	.000
		Deviation from Linearity	15828.013	205	77.210	1.302	.139
	Within Groups		2845.473	48	59.281		
	Total		55254.471	254			

Perolehan data yang didapat membuktikan bahwa nilai signifikansi uji linearitas *meaningful life* terhadap kebahagiaan terdapat hubungan yang linear karena menghasilkan $0,139 > 0,05$.

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Orientasi Masa Depan dan Kebahagiaan

ANOVA Table							
		Sum of Squares		Df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Orientasi masa depan	Between Groups	(Combined)	54234.727	225	241.043	6.855	.000
		Linearity	42801.422	1	42801.422	1217.209	.000
		Deviation from Linearity	11433.305	224	51.042	1.452	.116
	Within	1019.744		29	35.164		

	Grou ps					
	Total	55254.471	254			

Perolehan data yang didapat membuktikan bahwa nilai signifikansi uji linearitas orientasi masa depan terhadap kebahagiaan terdapat hubungan yang linear karena menghasilkan $0,116 > 0,05$.

3. Uji Multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas dilakukan menggunakan bantuan *software SPSS 25 for windows*. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	B Meaningful Life	.916	1.091
	Orientasi Masa Depan	.916	1.091
a. Dependent Variable: Kebahagiaan			

Berdasarkan tabel diatas, hasil perolehan skor pada uji multikolinearitas membuktikan tidak terdapat gejala multikolinearitas antara *meaningful life* dengan orientasi masa depan karena skor VIF $1.091 < 10$ dan *tolerance* $0,916 > 0,10$.

C. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS 25 for windows* dengan teknik regresi linear berganda. Adapun teknik regresi linear berganda meliputi:

1. Pengaruh parsial (Uji t)

a. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *meaningful life* (X1) terhadap kebahagiaan (Y) terhadap mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang.

Tabel 4.13 Model Persamaan Regresi *Meaningful Life* Terhadap Kebahagiaan

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	116.824	7.062		16.542	.000
	Meaningful Life	-.542	.091	-.350	-5.950	.000
a. Dependent Variable: Kebahagiaan						

Tabel 4.14 Prediktor *Meaningful Life* dan Kebahagiaan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.350 ^a	.123	.119	13.841
a. Predictors: (Constant), Meaningful Life				

Berdasarkan *output* SPSS di atas di peroleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai *R Square* yang didapat berjumlah 0,123 atau 12,3% yang artinya variabel *meaningful life* sebesar 12,3% dan sisanya 87,7% dipengaruhi faktor lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama (H1) diterima yaitu terdapat pengaruh *meaningful life* (X1) terhadap kebahagiaan (Y) pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang.

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh orientasi masa depan (X1) terhadap kebahagiaan (Y) terhadap mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang.

Tabel 4.15 Model Persamaan Regresi Orientasi Masa Depan Terhadap Kebahagiaan

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	115.284	8.425		13.683	.000
	Orientasi Masa Depan	-.722	.151	-.289	-4.794	.000

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

Tabel 4.16 Prediktor Orientasi Masa Depan dan Kebahagiaan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.289 ^a	.083	.080	14.150

a. Predictors: (Constant), Orientasi Masa Depan

Berdasarkan *output* SPSS di atas di peroleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai *R Square* yang didapat berjumlah 0,083 atau 8,3% yang artinya variabel orientasi masa depan sebesar 8,3% dan sisanya 91,7% dipengaruhi faktor lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis kedua (H2) diterima yaitu terdapat pengaruh orientasi masa depan (X2) terhadap kebahagiaan (Y) pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang.

2. Pengaruh Simultan (Uji F)

Tabel 4.17 Persamaan Regresi Berganda

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8895.877	2	4447.938	24.178	.000 ^b
	Residual	46358.594	252	183.963		
	Total	55254.471	254			
a. Dependent Variable: Kebahagiaan						
b. Predictors: (Constant), Orientasi Masa Depan, Meaningful Life						

Tabel 4.18 Prediktor *Meaningful Life* dan Orientasi Masa Depan Terhadap Kebahagiaan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.401 ^a	.161	.154	13.563
a. Predictors: (Constant), Orientasi Masa Depan, Meaningful Life				

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 yang berarti hipotesis ketiga secara simultan diterima dengan R Square sebesar 0,161 atau 16,1%. Maka dapat disimpulkan bahwa *meaningful life* dan orientasi masa depan berpengaruh terhadap kebahagiaan sebesar 16,1% sedangkan 83,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga (H3) diterima yaitu terdapat pengaruh *meaningful life* (X1) dan orientasi masa depan (X2) terhadap kebahagiaan (Y) pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan 255 mahasiswa baru angkatan 2023 UIN Walisongo Semarang yang berjudul pengaruh *meaningful life* dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang. Terdapat tiga pokok pembahasan dalam penelitian ini

yang pertama yaitu pengaruh *meaningful life* (X1) terhadap kebahagiaan (Y), yang kedua pengaruh orientasi masa depan (X2) terhadap kebahagiaan (Y), dan yang ketiga pengaruh *meaningful life* dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan. Dapat diketahui skor yang diperoleh dari variabel kebahagiaan (Y) pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang dalam kategori rendah memiliki presentase sebesar 24,3%, lalu untuk kategori sedang sebesar 57,3% dan kategori tinggi sebesar 18,4%. Untuk variabel *meaningful life* (X1) memiliki presentase sebesar 13,7% untuk kategori rendah, 65,1% untuk kategori sedang, dan 21,2% untuk kategori tinggi. Sedangkan untuk variabel (X2) memiliki presentase sebesar 12,5% untuk kategori rendah, 74,1% untuk kategori sedang, dan 13,3% untuk kategori tinggi.

1. Pengaruh *meaningful life* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang

Berdasarkan analisis deskriptif penelitian ini, terdapat 35 (13,7%) mahasiswa baru memiliki tingkat *meaningful life* pada kategori rendah, 166 (65,1%) mahasiswa baru memiliki tingkat *meaningful life* pada kategori sedang, dan 54 (21,2%) mahasiswa baru memiliki tingkat *meaningful life* pada kategori tinggi. Menurut data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *meaningful life* yang sedang. Sedangkan dalam pengujian hipotesis pertama dalam penelitian ini memperoleh skor signifikansi $0,000 < 0,05$ yang memiliki arti bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *meaningful life* terhadap kebahagiaan mahasiswa baru. Nilai *R Square* yang didapatkan berjumlah 0,123 atau 12,3% yang artinya variabel independen *meaningful life* sebesar 12,3% dan sisanya 87,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan semakin tinggi *meaningful life* maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan mahasiswa baru.

Arif (2016: 20) menyatakan bahwa kebermaknaan dalam hidup saling memiliki keterkaitan yang besar dengan semua aspek dalam kebahagiaan. Senada dengan hal tersebut, Zhang (2018: 801) berpendapat

bahwa tingginya tingkat kebermaknaan hidup seseorang juga mempengaruhi tingginya tingkat kebahagiaan. Adanya *meaningful life* dalam diri seseorang memberikan semangat untuk mencapai impian dan tujuan hidup, dan berdampak positif bagi pola pikirnya, salah satunya dengan bersemangat dalam menjalankan tugas kuliah terutama menyelesaikan studi tepat waktu bagi mahasiswa. Individu yang mampu memahami makna dari segala peristiwa yang dilalui dalam hidupnya akan mengantarkannya pada kebahagiaan.

Individu yang memiliki rasa hidup bermakna akan memiliki sebuah komitmen untuk hidup yang berarti dan menjadi berguna baik untuk diri sendiri, orang lain, keluarga, dan masyarakat. Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Fatimah dan Nuqul (2018: 76) yang mana kebermaknaan hidup mempengaruhi kebahagiaan sebesar 58%, artinya kebahagiaan itu seolah-olah merupakan suatu sikap yang dibawa oleh pengalaman sepanjang hidup, sehingga individu yang mempunyai makna hidup yang tinggi akan lebih muda mencapai kebahagiaan dengan mengambil hikmah dibalik peristiwa atau situasi dalam kehidupannya. Dalam proses menemukan kebahagiaan, seseorang harus memaknai hidupnya berdasarkan pengalaman yang telah dijalaninya. Dari pemaknaan hidup inilah seseorang akan memperoleh kebahagiaan yang dicarinya (Bastaman, 1996).

Hal tersebut didukung oleh teori hirarki kebutuhan Maslow yang mengidentifikasi lima kebutuhan manusia yang paling mendasar sampai kebutuhan tertinggi yang tersusun secara hirarki. Tingkatan kebutuhan manusia yang paling dasar yang pertama yaitu kebutuhan fisiologis, kedua meliputi kebutuhan rasa aman dan perlindungan keamanan, ketiga yaitu kebutuhan rasa kasih sayang, keempat yaitu kebutuhan akan harga diri, dan yang terakhir yaitu kebutuhan aktualisasi diri. Aktualisasi berkaitan dengan variabel *meaningful life* yang mana individu cenderung menjadi apa yang mereka mampu. Aktualisasi diri merupakan bentuk sarana untuk dapat menuangkan diri pada diri individu untuk merealisasikan potensi

serta bakat yang dimiliki sesuai dengan kemampuannya masing-masing, yang mana individu yang dapat mengaktualkan dirinya mampu memiliki kesanggupan untuk melakukan penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain (Corey, 2013).

2. Pengaruh orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang

Berdasarkan analisis deskriptif penelitian ini, terdapat 32 (12,5%) mahasiswa baru memiliki tingkat orientasi masa depan pada kategori rendah, 189 (74,1%) mahasiswa baru memiliki tingkat orientasi masa depan pada kategori sedang, dan 34 (13,3%) mahasiswa baru memiliki tingkat orientasi masa depan pada kategori tinggi. Menurut data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat orientasi masa depan yang sedang. Sedangkan dalam pengujian hipotesis kedua dalam penelitian ini memperoleh skor signifikansi $0,000 < 0,05$ yang memiliki arti bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan mahasiswa baru. Nilai *R Square* yang didapatkan berjumlah 0,083 atau 8,3% yang artinya variabel independen orientasi masa depan sebesar 8,3% dan sisanya 91,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan semakin tinggi orientasi masa depan maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan mahasiswa baru.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Ramadhani dkk (2021: 28) hasil dalam penelitiannya menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara orientasi masa depan dengan kebahagiaan. Penelitian yang dilakukan Wardhana (Wardhana, 2017) juga mengemukakan bahwa orientasi masa depan menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Hal ini karena aspek dalam orientasi masa depan mencakup motivasi, keputusan atau rencana, dan langkah, serta keyakinan, harapan, dan tujuan yang dapat dicapai di masa depan, sejalan dengan aspek yang ada dalam kebahagiaan seperti pencapaian pribadi, kepuasan hidup, dan tujuan, serta cita-cita yang mana

untuk memperolehnya seorang mahasiswa harus mempunyai motivasi yang kuat dalam dirinya.

Adanya orientasi masa depan yaitu gambaran masa depan yang terbentuk dari sikap dan asumsi pengalaman di masa lalu dan saling berkaitan dengan informasi yang didapatkan dari lingkungan akan menimbulkan harapan di masa depan, membentuk tujuan, dan cita-cita serta memberikan individu makna terhadap masa depan (McCabe & Barnett, 2000). Hal tersebut selaras dengan faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu faktor internal seperti, kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan di masa kini, dan harapan terhadap masa depan (Seligman, 2005: 80). Orientasi masa depan dapat memotivasi dan mempengaruhi perkembangan pemikiran masa depan mahasiswa baru terkait dengan bidang tertentu yang ingin dikuasai dan dicapai, sehingga mahasiswa baru lebih muda mencapai tujuan masa depannya.

3. Pengaruh *meaningful life* dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang

Dalam pengujian hipotesis ketiga dalam penelitian ini memperoleh skor signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai *R Square* yang didapat berjumlah 0,161 atau 16,1% yang artinya variabel independen *meaningful life* dan orientasi masa depan sebesar 16,1% dan sisanya 83,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Yang memiliki arti bahwa terdapat pengaruh *meaningful life* dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *meaningful life* dan orientasi masa depan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang yakni sebanyak 57,3% memiliki tingkat kebahagiaan pada kategori sedang, sekitar 65,1% memiliki tingkat *meaningful life* pada kategori sedang, dan sekitar 74,1% memiliki tingkat orientasi masa depan pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan

bahwa mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang memiliki *meaningful life* dan orientasi masa depan yang cukup yang mana hal tersebut dapat berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan yang cukup pula, sehingga mahasiswa baru tersebut mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri atas peran dan lingkungan barunya. Apabila mahasiswa baru memiliki *meaningful life* atau kebermaknaan hidup yang tinggi, maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Sebaliknya, apabila mahasiswa baru memiliki *meaningful life* atau kebermaknaan hidup yang rendah, maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan mahasiswa baru. Begitu juga orientasi masa depan yang tinggi menimbulkan kecenderungan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi juga. Sebaliknya semakin rendah orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa baru maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan.

Menurut Ananda (2021: 46) faktor lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa yaitu penyesuaian diri. Dalam penelitian yang dilakukan Ananda (2021) mengenai hubungan antara kebahagiaan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa, yang mana variabel penyesuaian diri memberi sumbangan terhadap variabel kebahagiaan sebesar 59%. Hal ini juga didukung oleh penelitian Imania (2017) dengan judul hubungan antara penyesuaian diri dan kebahagiaan mahasiswa tahun pertama dengan menunjukkan hasil positif dan nilai signifikansi yang didapatkan $r = 0,816$ dan $p = 0,001 < 0,05$, yang mana variabel penyesuaian diri menyumbang sebesar 81,6% terhadap variabel kebahagiaan.

Penelitian ini telah dilakukan dan disusun berdasarkan prosedur ilmiah yang berlaku, namun dalam pelaksanaan penelitian tidak terlepas dari adanya keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini ialah terlalu panjang waktu pelaksanaan penelitian, dikarenakan minimnya minat mahasiswa dalam mengisi kuisioner atau skala penelitian sehingga teknik penyebaran kuisioner atau skala penelitian dilakukan secara daring dan

luring. Adapun kelebihan dalam penelitian ini diantaranya adalah variabel dalam penelitian ini belum pernah diujikan secara simultan, sehingga penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi terbaru khususnya dalam penelitian mengenai kebahagiaan mahasiswa. Adapun kelemahan penelitian ini adalah perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman dari setiap responden saat pengumpulan data secara daring dapat membuat informasi yang diberikan responden tidak menampakkan keadaan responden yang sesungguhnya, serta penggunaan variabel dalam penelitian ini belum mewakili seluruh faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa baru.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara *meaningful life* dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan. Kontribusi kedua variabel independen terhadap variabel dependen cenderung sedang, sehingga dapat dipahami bahwa variabel independen dalam penelitian ini mampu memberikan sumbangan terhadap variabel kebahagiaan. Dengan demikian kesimpulan dari penelitian ini yaitu:

1. Uji hipotesis pertama (H1), hasil yang didapatkan yakni terdapat pengaruh yang signifikan *meaningful life* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi tingkat *meaningful life*, maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang.
2. Uji hipotesis kedua (H2), hasil yang didapatkan yakni terdapat pengaruh yang signifikan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi tingkat orientasi masa depan, maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang.
3. Uji hipotesis ketiga (H3), hasil yang didapatkan adalah terdapat pengaruh yang signifikan *meaningful life* dan orientasi masa depan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi tingkat *meaningful life* dan orientasi masa depan, maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaan pada mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti berusaha memberikan saran kepada pihak-pihak sebagai berikut:

1. Mahasiswa Baru

Berdasarkan hasil analisis diskriptif, tingkat kebahagiaan yang diperoleh berada pada kategori sedang cenderung rendah, sehingga diharapkan agar lebih mampu meningkatkan *meaningful life* dan orientasi masa depan dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan.

2. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Diharapkan mampu mengetahui tingkat kebahagiaan yang dirasakan mahasiswa baru selama masa awal perkuliahan, dikarenakan pada masa tersebut merupakan penentu awal proses mahasiswa dalam belajar. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberi gambaran mengenai tingkat kebahagiaan mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya terkait kebahagiaan mahasiswa baru diharapkan peneliti menambah faktor lain selain *meaningful life* dan orientasi masa depan, misalnya dukungan sosial. Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk mengkaji permasalahan yang sama, bisa menggunakan metode kualitatif agar lebih dalam memperoleh informasi mengenai apa saja faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R. F. (2012). Orientasi masa depan narapidana remaja. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(1).
- Alan, C. (2004). Positive psychology. *The Science of Happiness and Human Strengths*, Brunner-Routledge, New York.
- Alfian, I. N., & Suminar, D. R. (2003). Perbedaan tingkat kebermaknaan hidup remaja akhir pada berbagai status identitas ego dengan jenis kelamin sebagai kovariabel (penelitian terhadap mahasiswa Madura di Surabaya). *Insan Media Psikologi*, 5(2), 87–109.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28.
- Amri, V. V. (2022). *Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan pada Remaja di YPI Amir Hamzah Medan*.
- Anwar, F. (2018). *Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta*.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*.
- Bahreisy, edi S. R. dan F. (2021). Kimiya Al-Sa’adah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi, terj. *Edi Slamet Riyadi Dan Fauzi Bahreisy.D Jakarta: Zaman, t. Th*.
- Bastaman. (2007). Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna. *Jakarta: PT. Raja Grafindo*.
- Bastaman, H. D. (1995). *Integrasi psikologi dengan islam: menuju psikologi islami*. Pustaka Pelajar Yogyakarta bekerjasama dengan Yayasan Insan Kamil.
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih hidup bermakna: Kisah pribadi dengan*

pengalaman tragis. Paramadina.

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. John Wiley & Sons.
- Brandstätter, M., Baumann, U., Borasio, G. D., & Fegg, M. J. (2012). Systematic review of meaning in life assessment instruments. *Psycho-Oncology*, 21(10), 1034–1052.
- Budiharjo, P. (1997). *Mengenal teori kepribadian mutakhir*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bukhori, B. (2012). *KESEHATAN MENTAL NARAPIDANA (Studi Kasus Nara Pidana Kota Semarang)*. 1–19.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Chaplin, L. N., Bastos, W., & Lowrey, T. M. (2010). Beyond brands: Happy adolescents see the good in people. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 342–354.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Crowley, C., Kapitula, L. R., & Munk, D. (2022). Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course. *Journal of American College Health*, 70(2), 493–500.
- Danty, V. A. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan mustahiq lazis sabilillah malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Desmita. (2015). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisis data dengan SPSS*. Deepublish.
- Fatimah, M., & Nuqul, F. L. (2018a). Kebahagiaan ditinjau dari status pernikahan dan kebermaknaan hidup. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 145–153.

- Fatimah, M., & Nuqul, F. L. (2018b). *Kebahagiaan Ditinjau dari Status Pernikahan dan Kebermaknaan Hidup Happiness Viewed from the Status of Marriage and Meaningfulness of Life*. 14.
- Frankl, V. E. (1960). Paradoxical intention: A logotherapeutic technique. *American Journal of Psychotherapy*, 14(3), 520–535.
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34, 144–157.
- Goble, F. G. (1987). *Mazhab ketiga, psikologi humanistik Abraham Maslow*. Kanisius.
- Hapsari, D. F. (2015). Hubungan antara Religiusitas dan Kebahagiaan pada Siswa. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082.
- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan rentang kehidupan. *Jakarta: Erlangga*.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94–105.
- Kementerian Agama RI. (2006). *Al Quran dan Terjemahnya*. Pustaka Agung Harapan.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen Edisi Ketiga*. UMM Press.
- Lestari, P. D., & Maryam, E. W. (2020). The Role of Religiosity in Happiness of Vocational School Students in Indonesia. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 7, 10–21070.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239.
- Maharani, D. (2015). *Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa*

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. 3–14.

- Mahmoodi, H., Nadrian, H., Javid, F., Ahmadi, G., Kasravi, R., Chavoshi, M., & Golmohammadi, F. (2019). Factors associated with happiness among college students: do academic self-efficacy and stress predict happiness? *International Journal of Happiness and Development*, 5(1), 14–24.
- Maslow, A. H., & Iman, N. (1993). *Motivasi dan kepribadian: teori motivasi dengan pendekatan hierarki kebutuhan manusia*. Pustaka Binaman Pressindo.
- McCabe, K., & Barnett, D. (2000). First comes work, then comes marriage: Future orientation among African American young adolescents. *Family Relations*, 49(1), 63–70.
- McDonald, M. J., Wong, P. T. P., & Gingras, D. T. (2013). Meaning-in-life measures and development of a brief version of the Personal Meaning Profile. In *The human quest for meaning* (pp. 357–382). Routledge.
- Myers, D. G. (2012). Psikologi sosial. *Jakarta: Salemba Humanika*, 189–229.
- Negru-Subtirica, O., & Pop, E. I. (2016). Longitudinal links between career adaptability and academic achievement in adolescence. *Journal of Vocational Behavior*, 93, 163–170.
- Nurmi, J.-E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1–59.
- PERDANA, R. A. (2022). *Hubungan Kebermaknaan Hidup Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Rantau*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). Critical thinking in nursing practice. *Fundamentals of Nursing*. PA Potter, AG. Perry (Ed.), 7th Ed. Mosby Elsevier, St. Louis, Missouri, 215–230.
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning as a life management strategy in adulthood: implications for perceived control and life satisfaction. *Psychol. Aging*, 16, 206–216.
- Primasari, A., & Yuniarti, K. W. (2012). What make teenagers happy? An exploratory study using indigenous psychology approach. *International*

- Journal of Research Studies in Psychology*, 1(2).
<https://doi.org/10.5861/ijrsp.2012.v1i2.80>
- Priyanto, D. (2010). Teknik mudah dan cepat melakukan analisis data penelitian dengan SPSS. Yogyakarta: Gava Media.
- Purnomo, A. K. (2017). *Fashion Leadership, Sikap Positif, dan Dampaknya pada Minat Beli E-Commerce Fashion*.
- Puspitorini, Y. W. (2012). *Tingkah Laku Proposal dan Kebahagiaan*. Prodi Psikologi Unika Soegijapranata.
- Putra, A. H., & Hariko, R. (2023). Studi Deskriptif Kebahagiaan pada Mahasiswa Baru. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 57–62.
- Rahman, F. (2020). Studi deskriptif psychological well-being pada mahasiswa tahun pertama prodi x dan implikasi dalam bimbingan dan konseling. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 1(1), 9–22.
- Ramadhani, A., Aprida, L., Harlin, M., Fadhlurohman, M., & Adriansyah, M. A. (2021a). Vitalitas Subjektif dan Orientasi Masa Depan terhadap Kebahagiaan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 21.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5451>
- Ramadhani, A., Aprida, L., Harlin, M., Fadhlurohman, M., & Adriansyah, M. A. (2021b). Vitalitas Subjektif Dan Orientasi Masa Depan Terhadap Kebahagiaan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 21–30.
- Santoso, S. (2016). Statistika Hospitalitas. Yogyakarta: Deepublish CV Budi Utama.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*.
- Santrock, Jonh W. (2011). Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup, jilid 1, Terj. Benedictine Wisdyasinta, Jakarta, Erlangga.
- Sari, N., Tarsono, T., & Kurniadewi, E. (2016). Pengaruh status identitas terhadap orientasi masa depan area pekerjaan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 121–138.
- Schimmel, J. (2009). Development as happiness: The subjective perception of happiness and UNDP's analysis of poverty, wealth and development. *Journal of Happiness Studies*, 10(1), 93–111.

- Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. Springer.
- Seligman, M. E. P. (2005). Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif. *Bandung: Mizan*.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Setiadi, I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir al-misbah. *Jakarta: Lentera Hati*, 2.
- Silaen, S. (2018). Metodologi penelitian sosial untuk penulisan skripsi dan tesis. *Bogor: In Media*, 23.
- Siregar, S. (2012). Statistik Parametrik Untuk Penilaian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS. *Jakarta: Kencana*.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing.
- Steinberg, L., Graham, S., O'brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age differences in future orientation and delay discounting. *Child Development*, 80(1), 28–44.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono, P. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (D. Sutopo. S. Pd, MT, Ir. *Bandung: Alfabeta*.
- Sumantri, H. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan*. Prenada Media.
- Susanti, M. A., & Yusuf, U. (2018). Studi Deskriptif Kebermaknaan Hidup pada Penyandang Tunadaksa Karena Kecelakaan. 801–807.
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right? *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(10), 1448.
- Trommsdorff, G. (1986). *Future time orientation and its relevance for development as action*. Springer.

- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449–469.
- Walgito, B. (2010). Pengantar Psikologi Umum, Edisi Revisi. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Wardhana, Y. A. (2017). Penyesuaian pernikahan dan orientasi masa depan hubungan romantic pada pasangan menikah beda agama. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(3), 1–11.
- Widodo, S. (2012). Cara baru memberdayakan diri untuk lebih cepat bahagia, sukses, dan sejahtera. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2019). Predictors of university student satisfaction with life, academic self-efficacy, and achievement in the first year. *Canadian Journal of Higher Education*, 49(1), 104–124.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2006). Landasan Bimbingan dan Konseling, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zhang, D., Chan, D. C.-C., Niu, L., Liu, H., Zou, D., Chan, A. T.-Y., Gao, T. T., Zhong, B., Sit, R. W.-S., & Wong, S. Y.-S. (2018). Meaning and its association with happiness, health and healthcare utilization: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 227, 795–802.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba

Skala Kebahagiaan

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya senang berinteraksi dengan orang di sekitar				
2	Saya mudah berinteraksi dengan teman				
3	Saya senang menyendiri				
4	Saya sulit berinteraksi dengan banyak orang				
5	Saya terbuka dengan keluarga				
6	Saya mudah bergaul				
7	Saya merasa kurang dekat dengan orang di sekitar saya				
8	Saya kurang terbuka dengan keluarga				
9	Saya merasa nyaman dengan aktivitas yang saya jalani saat ini				
10	Sejauh ini, saya menikmati hidup dengan penuh semangat				
11	Saya sering merasa sedih				
12	Saya kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas				
13	Saya merasa nyaman dengan apa yang saya jalani				
14	Saya kurang nyaman dengan apa yang saya jalani				
15	Saya menikmati apapun yang terjadi di kehidupan ini				
16	Dalam setiap hal, kehidupan saya mendekati ideal				
17	Saya merasa kurang puas dengan kehidupan ini				
18	Hidup saya terasa hampa				
19	Saya akan berusaha tetap semangat , meskipun dalam kondisi yang kurang baik				

20	Kehidupan saya terasa menyenangkan				
21	Saya tidak lebih bahagia dibanding orang disekitar saya				
22	Saya mampu menjalani hidup dengan lebih baik				
23	Saya yakin semua pemberian Tuhan itu yang terbaik buat saya				
24	Saya merasa usaha yang saya lakukan kurang ada hasilnya				
25	Saya sering mencemaskan masa depan				
26	Saya merasa puas dengan kehidupan ini				
27	Saya merasa bangga dengan diri saya saat ini				
28	Saya sering menyesal dengan apa yang telah saya lakukan				
29	Saya akan berusaha tetap berfikir positif, meskipun dalam kondisi yang memprihatinkan				
30	Saya mampu bangkit dalam keterpurukan				
31	Saya merasa gagal dalam menjalani kehidupan ini				
32	Saya mudah terpuruk ketika yang dilakukan tidak berjalan sesuai rencana				
33	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup ini				
34	Saya yakin kehidupan saya akan jauh lebih baik dari sebelumnya				
35	Saya tidak memiliki pandangan hidup ke depan				

Skala *Meaningful Life*

NO	AIITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki cita-cita dan keinginan yang harus diraih dalam hidup ini				
2	Saya malas dalam mengerjakan tugas				
3	Saya memiliki rencana jangka panjang dan jangka pendek dalam meraih masa				

	depan				
4	Saya tidak mempunyai rencana akan masa depan				
5	Saya mendekatkan diri pada Tuhan dalam segala permasalahan				
6	Saya merasa kurang bersyukur dalam menjalani hidup				
7	Saya selalu berdoa kepada Tuhan dalam menjalani hidup				
8	Saya merasa Tuhan tidak adil dengan kehidupan yang saya jalani				
9	Saya memiliki tekad untuk hidup lebih baik				
10	Saya mudah putus asa dalam menjalani suatu hal				
11	Saya mampu mengambil hikmah dari kejadian yang menyedihkan				
12	Saya sering merasa ada yang kurang dalam hidup yang saya jalani				
13	Saya berusaha melakukan perbuatan yang dapat bermanfaat bagi orang lain				
14	Saya sulit melupakan peristiwa yang menyedihkan				
15	Saya berusaha mengambil makna di setiap peristiwa yang saya alami				
16	Menurut saya, hidup harus dijalani dengan sebaik-baiknya				
17	Saya sulit memahami diri sendiri				
18	Saya bersyukur dengan kehidupan yang saya jalani				
19	Saya kurang bisa menghayati apa yang saya kerjakan dalam hidup ini				
20	Saya diperlakukan baik oleh orang lain				
21	Saya tidak dekat dengan siapapun				
22	Saya memiliki komitmen untuk membahagiakan orang-orang terdekat saya				
23	Saya nyaman dengan orang-orang di sekitar saya				

24	Saya merasa kurang mendapat dukungan sosial				
25	Saya mendapat dukungan dari keluarga				
26	Saya senang memendam masalah sendiri dari pada bercerita ke orang lain				
27	Saya berusaha menggunakan waktu luang untuk sesuatu yang bermanfaat				
28	Saya sulit mengakui kesalahan yang saya buat				
29	Saya berani mengakui kesalahan yang telah saya buat				

Skala Orientasi Masa Depan

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya biasanya merencanakan dulu sebelum bertindak				
2	Saya membuat daftar rencana yang akan saya lakukan di masa depan				
3	Saya tidak merencanakan apapun sebelum bertindak				
4	Merencanakan masa depan bagi saya kurang bermanfaat dan cenderung menyia-nyiakan waktu				
5	Dengan usaha saat ini, saya yakin beberapa tahun lagi saya akan sukses				
6	Saya mengambil keputusan dan tindakan tanpa merencanakan terlebih dahulu				
7	Saya yakin kesuksesan didapatkan dengan berusaha dan kerja keras				
8	Saya yakin kesuksesan di dapatkan tanpa harus berusaha dengan keras				
9	Saya memikirkan kemungkinan yang terjadi sebelum bertindak				
10	Saya memikirkan bagaimana kehidupan setelah 10 tahun mendatang				
11	Memikirkan sesuatu yang belum terjadi bagi saya hanya membuang-buang waktu				

12	Pada saat ini saya tidak memikirkan bagaimana kehidupan setelah 10 tahun mendatang				
13	Saya memikirkan keputusan yang akan berdampak pada orang lain				
14	Saya tidak khawatir dengan keputusan yang saya buat akan berdampak pada orang lain				
15	Saya berfikir segala sesuatu yang akan terjadi sesuai dengan harapan				
16	Menurut saya merencanakan sesuatu hanya membuang-buang waktu				
17	Saya yakin dapat meraih apa yang saya cita-citakan				
18	Saya lebih mengutamakan kebahagiaan saat ini dari pada harus memikirkan apa yang terjadi di masa depan				
19	Menurut saya masa depan yang cerah bisa diperoleh dengan memiliki keahlian atau skill				
20	Saya memikirkan baik dan buruk sebuah pekerjaan yang saya inginkan				
21	Saya merasa ragu akan rencana yang saya buat untuk masa depan				
22	Saya tidak memahami kelebihan dan kelemahan yang saya miliki				

Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kebahagiaan

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	89.8387	199.940	.517	.942
Y02	89.9032	199.757	.476	.942
Y03	90.4839	206.925	.161	.945
Y04	90.3548	201.437	.435	.942
Y05	90.3226	202.092	.428	.942
Y06	89.9355	195.929	.679	.940
Y07	90.1935	196.961	.727	.940
Y08	90.3548	196.103	.619	.941
Y09	89.9677	204.232	.395	.943
Y10	89.8710	195.449	.684	.940
Y11	90.3226	201.559	.424	.943
Y12	90.1290	198.849	.626	.941
Y13	89.9677	198.099	.649	.941
Y14	90.0645	199.396	.659	.941
Y15	89.6774	197.292	.702	.940
Y16	90.1613	207.273	.152	.945
Y17	90.3548	200.503	.451	.942
Y18	90.0645	194.129	.735	.940
Y19	89.5806	195.385	.784	.939
Y20	90.0000	195.133	.744	.940
Y21	90.1613	200.273	.659	.941
Y22	89.7742	198.781	.655	.941
Y23	89.2581	198.198	.617	.941
Y24	90.2258	198.114	.619	.941
Y25	90.8065	203.295	.338	.943
Y26	90.2903	203.013	.409	.943
Y27	89.7742	201.781	.488	.942
Y28	90.2903	200.680	.583	.941
Y29	89.7419	203.065	.397	.943
Y30	89.7097	198.746	.711	.940
Y31	89.8710	194.649	.819	.939
Y32	90.4194	202.652	.388	.943
Y33	90.0968	199.557	.548	.941

Y34	89.3871	202.112	.588	.941
Y35	89.6774	196.826	.635	.941

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.943	35

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Meaningful Life

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	79.2258	133.314	.649	.920
X1.02	80.0645	129.662	.633	.919
X1.03	79.5806	131.718	.644	.919
X1.04	79.4516	132.723	.545	.921
X1.05	79.2258	135.981	.411	.922
X1.06	80.0000	134.400	.382	.923
X1.07	79.3226	133.692	.551	.921
X1.08	79.4194	133.185	.583	.920
X1.09	79.1613	133.540	.615	.920
X1.10	79.9032	130.424	.724	.918
X1.11	79.5161	129.858	.714	.918
X1.12	80.2903	136.413	.363	.923
X1.13	79.3548	135.503	.543	.921
X1.14	80.3871	136.845	.226	.927
X1.15	79.4516	129.189	.715	.918
X1.16	79.3226	132.892	.604	.920
X1.17	80.3871	131.178	.495	.922
X1.18	79.2903	132.813	.717	.919
X1.19	80.0000	130.533	.702	.918
X1.20	79.8065	131.895	.539	.921
X1.21	79.8710	132.983	.567	.920
X1.22	79.2581	134.131	.545	.921
X1.23	79.5484	139.923	.127	.926
X1.24	80.0645	134.329	.434	.922

X1.25	79.7419	137.131	.247	.925
X1.26	80.4516	136.723	.288	.925
X1.27	79.7742	129.981	.744	.918
X1.28	79.9032	131.890	.630	.919
X1.29	79.5806	134.318	.569	.921

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.923	29

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Orientasi Masa Skala Depan

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	59.7742	58.314	.496	.844
X2.02	60.0968	56.624	.534	.842
X2.03	60.0323	58.232	.441	.846
X2.04	59.9355	57.929	.529	.843
X2.05	59.4516	57.056	.700	.838
X2.06	60.2581	60.198	.301	.852
X2.07	59.3871	56.578	.677	.838
X2.08	59.4839	57.058	.654	.839
X2.09	59.8065	64.428	-.051	.864
X2.10	59.9032	54.757	.752	.833
X2.11	60.1935	59.828	.362	.849
X2.12	60.0645	58.596	.432	.847
X2.13	59.7742	59.114	.556	.843
X2.14	59.8710	58.783	.518	.844
X2.15	60.0000	62.267	.158	.856
X2.16	59.8065	57.295	.734	.838
X2.17	59.6129	56.245	.645	.838
X2.18	60.4839	63.591	.003	.865
X2.19	59.8387	58.073	.486	.845
X2.20	59.6452	64.103	-.011	.860
X2.21	60.4194	59.918	.333	.850

X2.22	60.4194	60.585	.254	.854
-------	---------	--------	------	------

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.853	22

Lampiran 5. Skala Penelitian Setelah Uji Coba

ALAT UKUR PSIKOLOGIS



Disusun oleh:
Fadia Nurul Aulia
2007016005

PROGAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
TAHUN 2024

PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Perkenalkan saya Fadia Nurul Aulia mahasiswi psikologi UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang membuat instrumen penelitian guna keperluan tugas akhir (skripsi). Mohon kesediaan dan partisipasi saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi skala penelitian berikut ini. Segala identitas yang diminta dan hasil jawaban dari saudara akan dijamin kerahasiaannya, karena data hanya digunakan semata-mata untuk keperluan penelitian.

Baca dan pahami baik-baik tiap butir pernyataan yang ada. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan yang ada sudah sesuai dengan diri anda, dengan memilih opsi pada tiap pernyataan yang sudah disediakan.

Keterangan :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Nb : Mohon diisi dengan sejujur jujurnya

****Selamat Mengerjakan****

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Skala Pertama

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya senang berinteraksi dengan orang di sekitar				
2	Saya mudah berinteraksi dengan teman				
3	Saya sulit berinteraksi dengan banyak				

	orang				
4	Saya terbuka dengan keluarga				
5	Saya mudah bergaul				
6	Saya merasa kurang dekat dengan orang di sekitar saya				
7	Saya kurang terbuka dengan keluarga				
8	Saya merasa nyaman dengan aktivitas yang saya jalani saat ini				
9	Sejauh ini, saya menikmati hidup dengan penuh semangat				
10	Saya sering merasa sedih				
11	Saya kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas				
12	Saya merasa nyaman dengan apa yang saya jalani				
13	Saya kurang nyaman dengan apa yang saya jalani				
14	Saya menikmati apapun yang terjadi di kehidupan ini				
15	Saya merasa kurang puas dengan kehidupan ini				
16	Hidup saya terasa hampa				
17	Saya akan berusaha tetap semangat , meskipun dalam kondisi yang kurang baik				
18	Kehidupan saya terasa menyenangkan				
19	Saya tidak lebih bahagia dibanding orang disekitar saya				
20	Saya mampu menjalani hidup dengan lebih baik				
21	Saya yakin semua pemberian Tuhan itu yang terbaik buat saya				
22	Saya merasa usaha yang saya lakukan kurang ada hasilnya				
23	Saya sering mencemaskan masa depan				
24	Saya merasa puas dengan kehidupan ini				
25	Saya merasa bangga dengan diri saya saat ini				

26	Saya sering menyesal dengan apa yang telah saya lakukan				
27	Saya akan berusaha tetap berfikir positif, meskipun dalam kondisi yang memprihatinkan				
28	Saya mampu bangkit dalam keterpurukan				
29	Saya merasa gagal dalam menjalani kehidupan ini				
30	Saya mudah terpuruk ketika yang dilakukan tidak berjalan sesuai rencana				
31	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup ini				
32	Saya yakin kehidupan saya akan jauh lebih baik dari sebelumnya				
33	Saya tidak memiliki pandangan hidup ke depan				

Skala Kedua

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki cita-cita dan keinginan yang harus diraih dalam hidup ini				
2	Saya malas dalam mengerjakan tugas				
3	Saya memiliki rencana jangka panjang dan jangka pendek dalam meraih masa depan				
4	Saya tidak mempunyai rencana akan masa depan				
5	Saya mendekatkan diri pada Tuhan dalam segala permasalahan				
6	Saya merasa kurang bersyukur dalam menjalani hidup				
7	Saya selalu berdoa kepada Tuhan dalam menjalani hidup				
8	Saya merasa Tuhan tidak adil dengan kehidupan yang saya jalani				
9	Saya memiliki tekad untuk hidup lebih				

	baik				
10	Saya mudah putus asa dalam menjalani suatu hal				
11	Saya mampu mengambil hikmah dari kejadian yang menyedihkan				
12	Saya sering merasa ada yang kurang dalam hidup yang saya jalani				
13	Saya berusaha melakukan perbuatan yang dapat bermanfaat bagi orang lain				
14	Saya berusaha mengambil makna di setiap peristiwa yang saya alami				
15	Menurut saya, hidup harus dijalani dengan sebaik-baiknya				
16	Saya sulit memahami diri sendiri				
17	Saya bersyukur dengan kehidupan yang saya jalani				
18	Saya kurang bisa menghayati apa yang saya kerjakan dalam hidup ini				
19	Saya diperlakukan baik oleh orang lain				
20	Saya tidak dekat dengan siapapun				
21	Saya memiliki komitmen untuk membahagiakan orang-orang terdekat saya				
22	Saya merasa kurang mendapat dukungan sosial				
23	Saya berusaha menggunakan waktu luang untuk sesuatu yang bermanfaat				
24	Saya sulit mengakui kesalahan yang saya buat				
25	Saya berani mengakui kesalahan yang telah saya buat				

Skala Ketiga

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya biasanya merencanakan dulu sebelum bertindak				
2	Saya membuat daftar rencana yang akan saya lakukan di masa depan				
3	Saya tidak merencanakan apapun				

	sebelum bertindak				
4	Merencanakan masa depan bagi saya kurang bermanfaat dan cenderung menyia-nyiakan waktu				
5	Dengan usaha saat ini, saya yakin beberapa tahun lagi saya akan sukses				
6	Saya mengambil keputusan dan tindakan tanpa merencanakan terlebih dahulu				
7	Saya yakin kesuksesan didapatkan dengan berusaha dan kerja keras				
8	Saya yakin kesuksesan di dapatkan tanpa harus berusaha dengan keras				
9	Saya memikirkan bagaimana kehidupan setelah 10 tahun mendatang				
10	Memikirkan sesuatu yang belum terjadi bagi saya hanya membuang-buang waktu				
11	Pada saat ini saya tidak memikirkan bagaimana kehidupan setelah 10 tahun mendatang				
12	Saya memikirkan keputusan yang akan berdampak pada orang lain				
13	Saya tidak khawatir dengan keputusan yang saya buat akan berdampak pada orang lain				
14	Menurut saya merencanakan sesuatu hanya membuang-buang waktu				
15	Saya yakin dapat meraih apa yang saya cita-citakan				
16	Menurut saya masa depan yang cerah bisa diperoleh dengan memiliki keahlian atau skill				
17	Saya merasa ragu akan rencana yang saya buat untuk masa depan				

Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas SPSS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		255
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.79863920
Most Extreme Differences	Absolute	.047
	Positive	.047
	Negative	-.043
Test Statistic		.047
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas SPSS

Hasil Uji Linearitas Meaningful Life dan Kebahagiaan

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Keb aha giaa n * Mea ning fullif e	Between Groups	(Combined)	52408.998	206	254.413	4.292	.000
		Linearity	36580.985	1	36580.985	617.081	.000
		Deviation from Linearity	15828.013	205	77.210	1.302	.139
	Within Groups		2845.473	48	59.281		
	Total		55254.471	254			

Hasil Uji Linearitas Orientasi Masa Depan dan Kebahagiaan

ANOVA Table							
		Sum of Squares		Df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Orientasi Masa Depan	Between Groups	(Combined)	54234.727	225	241.043	6.855	.000
		Linearity	42801.422	1	42801.422	1217.209	.000
		Deviation from Linearity	11433.305	224	51.042	1.452	.116
	Within Groups	1019.744		29	35.164		
	Total	55254.471		254			

Lampiran 8. Hasil Uji Multikolinearitas SPSS

Coefficients ^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Meaningful Life	.916	1.091
	Orientasi Masa Depan	.916	1.091
a. Dependent Variable: Kebahagiaan			

Lampiran 9. Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kebahagiaan	255	42	99	75.12	14.749
Meaningful Life	255	45	97	76.93	9.533
Orientasi Masa Depan	255	39	68	55.64	5.896
Valid N (listwise)	255				

Lampiran 10. Hasil Uji Berganda SPSS Regresi Linear

Uji F

Persamaan Regresi Berganda

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8895.877	2	4447.938	24.178	.000 ^b
	Residual	46358.594	252	183.963		
	Total	55254.471	254			
a. Dependent Variable: Kebahagiaan						
b. Predictors: (Constant), Orientasi Masa Depan, Meaningful Life						

Prediktor *Meaningful Life* dan Orientasi Masa Depan Terhadap Kebahagiaan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.401 ^a	.161	.154	13.563
a. Predictors: (Constant), Orientasi Masa Depan, Meaningful Life				

Uji T

Model Persamaan Regresi *Meaningful Life* Terhadap Kebahagiaan

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	116.824	7.062		16.542	.000
	Meaningful Life	-.542	.091	-.350	-5.950	.000
a. Dependent Variable: Kebahagiaan						

Prediktor *Meaningful Life* dan Kebahagiaan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.350 ^a	.123	.119	13.841
a. Predictors: (Constant), Meaningful Life				

Model Persamaan Regresi Orientasi Masa Depan Terhadap Kebahagiaan

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	115.284	8.425		13.683	.000
	Orientasi Masa Depan	-.722	.151	-.289	-4.794	.000

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

Prediktor Orientasi Masa Depan dan Kebahagiaan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.289 ^a	.083	.080	14.150

a. Predictors: (Constant), Orientasi Masa Depan

Lampiran 11. Bukti Penelitian

Beranda - Google Drive x Skala Penelitian 1 - Google Form x +

docs.google.com/forms/d/1t5R0rCyMj5f8EEzAEG_bx27fp77aoljh0rc8wT6qrdS/edit#responses

Skala Penelitian 1 ☆ Semua perubahan telah disimpan di Drive

Pertanyaan Jawaban 255 Setelan

255 jawaban [Lihat di Spreadsheet](#)

Menerima jawaban ☒

Ringkasan Pertanyaan Individual

Nama/Inisial

255 jawaban

Restu

Feey Mochtar Ahmadin

Hikmah laila sari

Jessica Windy Tri Andini

E

arunika

9:14 PM 3/20/2024

Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

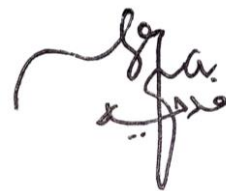
A. Identitas Diri

1. Nama : Fadia Nurul Aulia
2. Tempat, Tanggal Lahir : Gresik, 09 Agustus 2002
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Alamat : Jl. Airlangga, RT.10, RW.04, Desa Siwalan
Kec. Panceng, Kab. Gresik
7. Email : fadianurul09@gmail.com
8. No.HP : 087851781067
9. Nama Ayah : Mahmudi
10. Nama Ibu : Suaibah

B. Riwayat Pendidikan

1. SD/MI : UPT SD Negeri 321 Gresik
2. MTS/SMP : SMP Ma'arif Sumurber
3. MA/SMA : MA Tarbiyatut Tholabah
4. Perguruan Tinggi : UIN Walisongo Semarang

Semarang, 13 Maret 2023



Fadia Nurul Aulia