

Kebahagiaan Pada Mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Ditinjau Dari Kualitas Persahabatan

Nur Fitri¹, Iyulen Pebry Zuanny², Barmawi³

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh; address, tel / fax of institution
/ affiliate^{1,2,3}

e-mail: [nr.nurfitri28@gmail.com](mailto:nurfitri28@gmail.com)¹, iyulenpebry@ar-raniry.ac.id², bbarmawi@ar-raniry.ac.id³

ABSTRAK

Aceh berada pada peringkat kebahagiaan ke-23 dari 33 provinsi yang ada di Indonesia, yang memiliki indeks kebahagiaan rendah. Salah satu rentang usia yang paling penting dalam memaknai kebahagiaan adalah usia remaja. Apabila pada usia tersebut remaja tidak mampu mencapai kebahagiaan, maka akan mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari di lingkungan sosial. Remaja yang menempuh studi di perguruan tinggi dituntut lebih dalam mengerjakan tanggungjawab sebagai mahasiswa dengan anggapan memiliki kapasitas baik secara pengetahuan dan keterampilan. Namun, tidak semua mahasiswa mampu menjalani tanggung jawabnya dengan nyaman dan bahagia. Adapun salah satu faktor yang berkaitan dengan kebahagiaan adalah kualitas persahabatan. Peneliti bermaksud untuk meneliti mengenai kebahagiaan mahasiswi di UIN Ar-raniry ditinjau dari kualitas persahabatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 340 mahasiswi. Peneliti mengambil data menggunakan Skala Kebahagiaan dan Kualitas persahabatan yang disusun oleh peneliti. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kaitan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswi UIN ar-Raniry Banda Aceh.

Kata Kunci: *Kualitas Persahabatan, kebahagiaan, Mahasiswi*

The Happiness of Uin Ar-Raniry Banda Aceh Female Students in View of the Quality of Friendship

ABSTRACT

Aceh is ranked 23rd out of 33 provinces in Indonesia, which has a low happiness index. One of the most important age ranges in interpreting happiness is adolescence. If at that age adolescents are unable to achieve happiness, they will experience difficulties in living everyday life in a social environment. Adolescents who study at tertiary institutions are required to carry out their responsibilities as students with the assumption that they have the capacity both in terms of knowledge and skills. However, not all students are able to carry out their responsibilities comfortably and happily. One of the factors related to happiness is the quality of friendship. The researcher intends to examine the happiness of female students at UIN Ar-Raniry in terms of the quality of friendship. This study used a quantitative approach with a total sample was 340 female students. The researcher collected data using the Happiness and Quality of friendship Scale compiled by the researcher. The results of this study indicate that there is a relationship between the quality of friendship and the happiness of female students at UIN ar-Raniry Banda Aceh.

Keywords: *Friendship Quality, Happiness, Female Student.*

Pendahuluan

Masa dewasa awal indentic dengan fase yang bermasalah yang dimulai dari tuntutan tugas dari dosen, kehidupan bersosial dan masalah pribadi. Hal tersebut seringkali dialami oleh individu terutama pada mahasiswi, banyaknya tekanan yang dialami mahasiswi akan mempengaruhi perkembangan yang meliputi banyak perubahan emosi yang dialami oleh mahasiswi yang menyebabkan individu semakin sulit untuk menyesuaikan diri (Hurlock, 1997 dalam Maharani, 2015). Emosi positif dan negatif dapat menjadi sumber yang akan menentukan bagaimana kehidupan yang dijalani dan akan mempengaruhi bahagia atau tidaknya mahasiswi dalam menjalani hidupnya.

Sebagaimana fenomena mahasiswi yang mengalami masalah sosial yang menyebabkan mahasiswi kesulitan dalam lingkungan sosialnya. Terutama tuntutan

tugas dari dosen bisa memberikan efek positif ataupun negatif bagi mahasiswa, salah satunya ialah mahasiswa yang berhasil dalam interaksi sosialnya akan lebih mudah membentuk kelompok di kehidupan sosial. Sebaliknya mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi akan mengalami masalah sosial yang mengakibatkan mahasiswa tidak mempunyai teman. Hal ini dapat mempengaruhi proses belajar mahasiswa dimana akan ada tuntutan tugas dari dosen yang mengharuskan mahasiswa untuk berkelompok. Permasalahan-permasalahan ini dapat berdampak pada kebahagiaan mahasiswa, sebab mahasiswa yang tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan keadaannya saat ini, mereka akan merasa menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan (Handono dan Bashori, 2013 dalam Hediati dan Nawangsari, 2019).

Papilaya dan Huliselan (2016) mengatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di universitas atau tingkat perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri ataupun swasta, maupun lembaga setingkat dengan perguruan tinggi, mahasiswa dipandang memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kemampuan perencanaan dalam bertindak.

Mahasiswa termasuk dalam kategori remaja akhir menuju pendewasaan lebih lanjut seiring perkembangannya melibatkan periode transisi yang panjang. Transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai masa beranjak dewasa yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun, ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2002). Masa transisi ini dapat mempengaruhi segala aspek kehidupan seperti perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, dimana banyak mahasiswa masih mengeksplorasi jalur karir yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup yang seperti apa yang mereka inginkan, hidup melajang, hidup bersama, atau menikah (Arnett dalam Santrock, 2002).

Kehidupan yang bahagia adalah idaman bagi seluruh individu di dunia. Lingkungan serta hati yang bahagia bisa membuat manusia merasa nyaman untuk melakukan berbagai aktivitasnya dengan maksimal. Banyak individu menginginkan kebahagiaan, akan tetapi tidak semua individu mampu mencapainya tanpa memandang umur dan kelompok masyarakat (Argley, dalam Savita, dkk

2015). Kebahagiaan merupakan wujud dari kesempurnaan, banyak orang menginginkan kehidupan yang bahagia yang merupakan dorongan positif dalam menjalani kehidupan dunia yang pelik. Perasaan yang memicu dorongan positif inilah yang menjadi titik tonggak seorang individu melakukan kegiatan yang positif pula. Kebahagiaan erat berkaitan dengan kejiwaan dari yang individu yang bersangkutan (Kosasih, dalam Pontoh, 2015).

Menurut Rusydi (dalam Bestari, 2015), kebahagiaan adalah sebondakan perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram, dan memiliki kedamaian. Sedangkan, Carr (2004) berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan keadaan psikologis positif yang ditandai dengan tingginya derajat kepuasan hidup, efek positif, dan rendahnya derajat negatif. Menurut Hurlock (1997), kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan dan harapan, dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati. Kebahagiaan adalah tujuan akhir dari segala macam aktivitas, segala daya upaya, pergumulan dan perjuangan dalam hidup, semua individu sepakat bahwa kebahagiaan merupakan dambaan semua makhluk di sepanjang sejarah hingga selamanya (Arif, dalam Pratama, Said dan Erlamsyah, 2018).

Berdasarkan data statistik badan pusat sensus (BPS) tahun 2021. Berdasarkan hasil survey menyebutkan bahwa tingkat kebahagiaan pada penduduk Indonesia dengan rentang usia 18-25 tahun, laki-laki 79,96% dan perempuan yaitu sebesar 71,04%. Sementara untuk provinsi Aceh, dilansir dari situs BPS (2021) hasil survey menyebutkan bahwa tingkat kebahagiaan penduduk Aceh berada pada urutan ke 23 dari 34 provinsi dengan indeks 71,24%. Dengan persentase laki-laki 72,23% dan perempuan memiliki tingkat kebahagiaan sebesar 71,76% .

Berdasarkan data statistik di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perselisihan sebesar 0,47 lebih tinggi tingkat kebahagiaan pada laki-laki dibandingkan perempuan. Hal ini dapat dikarenakan oleh perempuan menanggung banyak tekanan, yang menyulitkan perempuan untuk fokus dan konsentrasi dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang memungkinkan hampir dua kali lipat dari laki-laki. Meskipun laki-laki juga menanggung beban yang sama, akan tetapi laki-laki di Aceh tidak lagi menanggung beban pekerjaan di rumah seperti

perempuan (Norma, 2008). Oleh sebab itu, perempuan berkemungkinan lebih besar untuk mengalami gangguan emosi yang dapat menghalangi perempuan untuk mencapai kebahagiaan. Sebagaimana pendapat Ali dan Asrori (2008) bahwa emosi termasuk dalam ranah afektif yang banyak berpengaruh pada fungsi-fungsi psikis lainnya seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran dan kehendak. Individu akan mampu melakukan pengamatan dan tanggapan yang baik jika disertai oleh emosi yang baik, sebaliknya individu akan melakukan pengamatan atau tanggapan negatif terhadap suatu objek jika disertai oleh emosi negatif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Crossley dan Langdrige (2005) ditemukan perbedaan sumber kebahagiaan antara kaum laki-laki dan perempuan. Beberapa faktor yang dianggap penting sebagai sumber kebahagiaan pada kaum perempuan adalah: perasaan dicintai oleh orang yang dicintai, persahabatan, rasa percaya diri, kondisi fisik yang sehat, hubungan yang dekat dengan keluarga, dan membantu orang lain.

Menurut Argley, dalam Savita, dkk (2015), mahasiswi yang bahagia adalah mahasiswi yang mampu menerima segala apa yang dimiliki dengan emosi yang positif. Selain itu, mahasiswi yang bahagia merupakan individu yang mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri serta lingkungan. Sehingga mahasiswi mampu menempatkan diri antara kebutuhan dengan harapan yang ada. Mahasiswi sebagai individu dewasa awal berada pada masa transisi dari masa remaja dan dewasa (Santrock, 2002).

Pada masa transisi ini mahasiswi dihadapkan oleh banyak perubahan yang dapat mengganggu upaya untuk mendapatkan kebahagiaan. Oleh sebab itu, mahasiswi harus mampu menyesuaikan diri terhadap segala perubahan di lingkungan. Individu yang mampu menyesuaikan diri dan mampu berinteraksi dengan baik pada akhirnya mempengaruhi kebahagiaan pada masa dewasa awal (Rita Eka Izzaty dkk, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oetami dan Yuniarti (2012) menunjukkan bahwa dari statistik dekriptif tidak ada perbedaan yang signifikan kebahagiaan mahasiswa laki-laki dan perempuan. Peristiwa yang membuat responden laki-laki sangat bahagia adalah peristiwa yang berhubungan

dengan prestasi, spiritualitas, teman, dan waktu luang. Sedangkan pada perempuan, peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, mencintai dan dicintai, serta uang. Namun dalam penelitian Patnani (2012) sumber kebahagiaan terpenting pada perempuan adalah keluarga, pertemanan, rekreasi, kognisi yang positif dan pengendalian. Menurut Seligman (dalam Samardi, 2016) berdasarkan penelitiannya mengatakan bahwa tidak ada perbedaan pada tingkat emosi rata-rata perempuan dengan laki-laki namun perempuan bisa lebih bahagia dan lebih sedih daripada laki-laki. Perempuan memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada laki-laki, dikarenakan perempuan lebih banyak mengalami emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Hartati (2017) menyatakan bahwa ketidakbahagiaan pada mahasiswi dapat dari faktor internal yaitu diri sendiri. Terdapat juga faktor lainnya yang mempengaruhi ketidakbahagiaan mahasiswi yaitu masalah hubungan seperti dikhianati, merasa dijauhi oleh lingkungan, perpisahan, tidak dihargai dan masalah dengan orang lain (Renanita *et al.*, 2012).

Ketidakbahagiaan dan kesedihan yang dirasakan mahasiswi akan memicu mahasiswi mengalami kehilangan harga diri, mengurung diri dan menarik diri dari lingkungan sosial. Hal tersebut juga selaras dengan penelitian Seligman (2005) bahwa individu yang bahagia adalah individu yang terlibat dalam sebuah hubungan baik hubungan secara romantis, persahabatan, ataupun keluarga. Menurut Seligman (2005) individu yang bahagia ialah individu yang tidak menyendiri dan banyak menghabiskan diluar serta menjalin hubungan persahabatan. Persahabatan merupakan faktor eksternal yang menjadi berperan penting bagi mahasiswi dalam mendapatkan kebahagiaan untuk memenuhi kebutuhan sosial individu (Santrock, 2012). Sementara kualitas persahabatan adalah tingkat keunggulan pada persahabatan yang dilihat dari dimensi baik dan buruknya secara bersamaan (Berndt, dalam Phebe, 2007).

Individu yang memiliki kualitas persahabatan yang baik akan memiliki perasaan saling melengkapi satu sama lain, saling berbagi cerita suka dan duka, dapat belajar saling mengerti dan memahami, dan juga menjadi individu lebih dewasa dan lebih bersikap bijak dalam menjalani kehidupan (Smith, 2015).

Mendelson dan Aboud (2012) kualitas persahabatan merupakan sebuah proses bagaimana fungsi persahabatan seperti dalam sebuah hubungan pertemanan, bantuan, kedekatan, kualitas hubungan yang dapat diandalkan, pengakuan diri, rasa aman secara emosional.

Kualitas persahabatan adalah hubungan persahabatan yang memiliki aspek kualitatif pertemanan, dukungan dan konflik. Yang berarti kualitas persahabatan merupakan suatu hubungan persahabatan yang berfungsi secara baik dan bagaimana individu dapat menyelesaikan konflik dengan baik (Hartup dalam Rakhmat, 2014). Kualitas persahabatan pada perempuan lebih kuat dari pada laki-laki, pengalaman persahabatan sebenarnya lebih penting bagi perempuan (Weiss & Smith, 2002). Persahabatan perempuan lebih intim dan melibatkan pengungkapan yang lebih akrab antar pribadi daripada laki-laki. Bagi mahasiswi mempunyai hubungan positif dengan sahabat yang selalu memberikan dukungan merupakan sebuah indikator yang mempengaruhi akan kehidupan dan keberhasilan belajar. hal ini di karenakan oleh ketiadaan sahabat membuat mahasiswi merasa kesepian dan menjadi tidak bergairah, sehingga mahasiswa perempuan akan mengalami kesulitan dalam menjalani hidup dan akan terganggu proses belajar serta perkembangan mahasiswi dalam upaya mencapai kebahagiaan dalam hidup (Diener & Seligman, 2002).

Untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswi perlu adanya kerekatan dalam sebuah hubungan pertemanan atau persahabatan. Bukan hanya sekedar menjalin hubungan baik tetapi juga nilai dari hubungan tersebut agar dapat memberikan dampak baik bagi individu. mahasiswi yang menempuh studi di universitas diharapkan mampu meningkatkan kualitas persahabatan yang baik agar meningkatkan kebahagiaan. Berdasarkan fenomena dan kajian tersebut, peneliti ingin memastikan secara ilmiah dengan melihat apakah terdapat kebahagiaan pada mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh ditinjau dari kualitas persahabatan.

Metodoelogi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi untuk mengetahui hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada

mahasiswi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi aktif UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berjumlah 12.276 (Biro AKK UIN Ar-Raniry Banda Aceh). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *cluster sampling*. Yaitu dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Penetapan responden untuk dijadikan sampel sebesar 5% dengan menggunakan Monogram Harry King adalah 340 responden berdasarkan kriteria-kriteria tertentu (Martono, 2016).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu skala pertama adalah Skala Kebahagiaan diukur menggunakan aspek dari Seligman (dalam Arif, 2016) yaitu : emosi positif (*positif emotions*), keterlibatan (*engagement*), relasi positif (*positive relationship*), makna hidup (*meaning*), dan pencapaian (*accomplishment*). Sedangkan skala kedua, kualitas Skala persahabatan diukur menggunakan aspek dari Asher dan Parker (1993) yang meliputi : validasi dan kepedulian (*Validation and caring*), persahabatan dan hiburan (*companionship and recreation*), konflik dan pengkhianatan (*conflict and betrayal*), bantuan dan bimbingan (*help and guidance*), pertukaran keintiman (*intimate exchange*) dan Penyelesaian konflik (*conflict resolution*). Skala ini memiliki rentang skor 1-4 yang terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) yang terdiri dari pernyataan-pernyataan *favourable* dan *unfavourable*.

Analisis data dilakukan melalui tahapan tertentu dimulai dari uji asumsi yang terdiri dari beberapa uji prasyarat berikut ; Pertama, Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik statistik *One Sampel KolomogrowSmirnov Test*. Adapun aturan yang digunakan yaitu angka signifikansi atau nilai probabilitas >0.05 maka data berdistribusi normal dan sebaliknya apabila angka signifikansi atau nilai probabilitas <0.05 maka data tidak berdistribusi secara normal (Priyanto, 2011). Kedua, Uji Linearitas penelitian ini menggunakan *test for linearity* dengan nilai signifikan pada *deviation from linearity* $> 0,05$ (Widhiarso, 2010). Adapun Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *rank* dari Spearman (Periantalo, 2016) dengan bantuan program *SPSS version 22.0 for Windows*.

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada 340 mahasiswi di seluruh Fakultas di UIN Ar-raniry Banda Aceh yang berusia antara 18-24 tahun. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Berikut adalah hasil uji asumsi yang dilakukan:

Table 1.

[Desc. Table Uji Normalitas Sebaran Data]

| Variabel penelitian | Koefisien K-SN | p |
|-----------------------|----------------|-------|
| Kebahagiaan | 0.100 | 0.000 |
| Kualitas persahabatan | 0.107 | 0.000 |

Variabel kebahagiaan tidak berdistribusi normal K-SZ 0.100 dengan P = 0.000 ($p < 0.05$). Sedangkan sebaran data variabel kualitas persahabatan diperoleh sebaran data yang juga tidak berdistribusi normal dengan K-SZ 0.107 dan P = 0.000 ($p < 0.05$). Dikarenakan kedua variabel penelitian distribusi datanya tidak normal, maka hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasi dalam penelitian ini.

Figure 1. [Uji Normalitas Sebaran Data]

Table 2.

[Desc. Table Uji Linearitas Hubungan]

| Variabel penelitian | F-linearity | P |
|---------------------|-------------|-------|
| Kebahagiaan | 0.383.510 | 0.000 |

| | |
|-----------------------|--|
| Kualitas persahabatan | |
|-----------------------|--|

Hasil uji linearitas hubungan antara variabel kualitas persahabatan dengan kebahagiaan diperoleh *linearity* dengan $F = 0.383.510$ dengan nilai $p < 0.05$ yaitu 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki hubungan yang linear dan tidak menyimpang dari garis lurus.

Figure 2. [Uji Linearitas Hubungan]

Table 3.

[Desc. Table Uji Hipotesis]

| Variabel penelitian | r {s} | P |
|--------------------------------------|-------|-------|
| Kebahagiaan Kualitas persahabatan | 0.716 | 0.000 |

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r \{s\}$ 0.716 dengan nilai $p < 0.05$ yaitu 0.000. Hal ini berarti hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara variabel kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Figure 3. [Uji Hipotesis]

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kebahagiaan pada mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh ditinjau dari kualitas persahabatan. Setelah dilakukan uji korelasi r { s } dari *Spearman*, maka diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.716 dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Maka analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh atau hipotesis diterima. Hubungan yang diperoleh ialah hubungan positif yang artinya hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas persahabatan maka semakin tinggi pula kebahagiaan. sebaliknya semakin rendah kualitas persahabatan maka akan semakin rendah pula kebahagiaan pada mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Menurut Seligman (2005) faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu, hubungan uang, pernikahan, kehidupan sosial, kesehatan, agama, emosi negatif, usia, pendidikan, iklim, ras dan gender.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Palasari (2020) dengan judul hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada santri Pondok Pesantren IKK Riau. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan, yang berarti bahwa kebahagiaan individu akan tinggi apabila memiliki kualitas persahabatan yang baik. Sebaliknya saat mengalami hubungan yang tidak berkualitas maka harapan individu akan menurun sehingga membuat tingkat kebahagiaan yang dirasakan menjadi rendah. Penelitian lain juga dilakukan oleh Putri dan Ningsih (2018) tentang kontribusi kualitas persahabatan terhadap happiness pada mahasiswa yang mengikuti organisasi islam di Bukit Tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi kualitas persahabatan dengan kebahagiaan. Yang dapat diartikan bahwa kontribusi kualitas persahabatan berdampak positif bagi kebahagiaan mahasiswa, sehingga semakin tinggi kontribusi kualitas persahabatan maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan pada mahasiswa.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Apsari dan Sholichah (2022) dengan judul penelitian pengaruh kualitas persahabatan dan harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara kualitas persahabatan dan harga diri dengan kebahagiaan. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ketika kualitas persahabatan dan harga diri berdampak positif bagi kebahagiaan mahasiswa, sehingga semakin tinggi kualitas persahabatan dan harga diri maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan mahasiswa. Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas persahabatan mempunyai peran penting bagi mahasiswi dalam meraih kebahagiaan. Mampu menjalin hubungan positif dan berbaur dengan lingkungan sosial sesuai dengan aspek-aspek kebahagiaan. selaras dengan pernyataan Seligman (2005) yang mengemukakan bahwa kebahagiaan merupakan keadaan seseorang yang berada dalam perasaan positif yaitu dengan banyaknya efek positif yang dirasakan seseorang, dibandingkan dengan efek negatif. Dan sebaliknya, orang yang tidak bahagia lebih banyak merasakan efek negatif, dibandingkan dengan efek positif.

Berndt (2002) menyatakan bahwa kualitas persahabatan yang tinggi ditandai dengan tingginya fitur positif seperti perilaku sosial, keintiman, dan loyalitas rendah fitur negatif seperti konflik dan persaingan. Kualitas persahabatan secara umum digunakan untuk menggambarkan sifat persahabatan dan kualitas interaksi antara orang-orang. individu dengan kualitas persahabatan yang tinggi pada umumnya lebih kompeten, memiliki penyesuaian diri yang baik, memiliki harga diri yang tinggi, dan tingkat kebahagiaan yang tinggi pula (Keefe & Berndt, 1996).

Hubungan antara kualitas persahabatan dan kebahagiaan dapat dijelaskan dari unggul atau tidaknya kualitas dari sebuah persahabatan, yakni kualitas persahabatan yang baik akan memberikan nilai yang positif pada sebuah hubungan persahabatan yang terjalin. Oleh karena itu, persahabatan dianggap menjadi sumber penting dari kebahagiaan (Demir, Ozdemir, dan Weitekamp dalam Gilleta, 2013). Menurut Bukowski, Hoza, dan Boivin; Thein dan Adb Razak (dalam Thein, 2012)

ada empat elemen positif persahabatan yang dapat mempengaruhi kebahagiaan antara lain kedekatan, saling membantu, perasaan diterima dan perasaan aman.

Penelitian Akin (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan subjektif yang dimediasi oleh *subjective validity*. Individu yang memiliki kualitas persahabatan yang lebih tinggi cenderung memiliki validitas subjektif yang tinggi pula. Individu yang bahagia merasa lebih puas dengan persahabatan dan memiliki kualitas persahabatan yang tinggi. Artinya semakin tinggi kualitas persahabatannya, maka akan semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswi. Sebaliknya jika tingkat kualitas persahabatan rendah mahasiswi cenderung tidak merasa bahagia berada dilingkungan sosialnya. Hal ini juga diketahui bahwa kualitas interaksi dalam mempertahankan persahabatan dapat disebut sebagai persahabatan (Hurtup dan Steven, 1997).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka diperoleh nilai korelasi $r_{\{s\}} = 0.716$ dengan taraf signifikan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hubungan yang diperoleh adalah hubungan positif yang artinya hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas persahabatan maka semakin tinggi pula kebahagiaan. sebaliknya, semakin rendah kualitas persahabatan maka akan semakin rendah pula kebahagiaan pada mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Saran

Adapun saran yang dapat disampaikan untuk kepentingan praktis dan teoritis ialah, pertama bagi mahasiswi. Peneliti menyarankan agar mahasiswi mampu mempertahankan dan meningkatkan kebahagiaan dengan menjaga hubungan baik dengan sahabat, sering menghabiskan waktu bersama dengan melakukan kegiatan produktif diwaktu luang bersama teman/sahabat. Meningkatkan kepedulian terhadap teman/sahabat, menerima kekurangan dan kelebihan sahabat dan

mengurangi konflik dalam hubungan persahabatan. Dengan meningkatnya nilai kualitas persahabatan, maka akan meningkatkan pula kebahagiaan.

Kedua bagi Universitas, peneliti menyarankan Universitas untuk memfasilitasi kegiatan-kegiatan seperti *camping*, *hiking*, wisata pantai atau kegiatan lainnya yang dilakukan bersama mahasiswi agar semakin mempererat hubungan mahasiswi antar fakultas sehingga dapat meningkatkan kualitas persahabatan yang juga akan meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswi dengan adanya silaturahmi diantara mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Dan ketiga bagi masyarakat, peneliti menyarankan agar masyarakat lebih memahami hubungan pertemanan yang dijalin oleh anak-anak jaman sekarang yang dimana persahabatan menjadi sumber kebahagiaan. Ikut mengawasi arah pertemanan agar dapat memberikan teguran ketika menyadari hubungan persahabatan tersebut menjurus ke arah negatif. Selanjutnya saran bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan. Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperkaya penyajian data yang lebih beragam sehingga dapat memperluas dunia penelitian.

Penelitian ini tidak luput dari segala kekurangan yang diantaranya adalah keterbatasan waktu penelitian sehingga perolehan sampel penelitian tidak berlangsung optimal karena penelitian online membutuhkan waktu lama. Maka dari itu, peneliti mencari solusi terbaik dengan penyebaran skala yang dilakukan ialah dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada mahasiswi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

References

- Agus, dkk. (2020). Makna Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perempuan Di Era Millenials. *Psikosilamedia jurnal psikologi*. Volume 5 nomor 1.
- Akin, A., & Akin. U. (2015). Friendship Quality and Subjective Happiness: The Mediator Role Of Subjective validity. *Education and Science*, 40 (177), 233-242.
- Ali Muhammad, Asrori Muhammad. (2008). *Psikologi perkembangan remaja: perkembangan peserta didik*. Jakarta. PT Bumi Aksara

- Amperawan, D. L., Fitri, A. R., & Hidayat. (2014). Makna Kesedihan bagi Remaja. *Jurnal Psikologi*, Volume 10 Nomor 2.
- Apsari dan Sholichah. (2022). Pengaruh Kualitas Persahabatan Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, volume 4 nomor 1.
- Arif. S. Setiawan. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta. PT Garmedia Pustaka Utama.
- Azwar Saifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka belajar.
- Azwar Saifuddin. (2012). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta. Pustaka belajar.
- Azwar Saifuddin. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka belajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2021. Tingkat kebahagiaan Penduduk Aceh. Diakses : <https://www.bps.go.id/indicator/34/601/1/indeks-kebahagiaan-menurut-provinsi.html>
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2021. Tingkat kebahagiaan Penduduk Indonesia. Diakses : <https://www.bps.go.id/publication.html>
- Baron, Robert A. & Byrne, Donn. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta. Erlangga
- Bestari. (2015). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Strata 1 dan Strata 2. *Psychology Forum UMM*, ISBN: 978-979-796-324-8
- Psychology Forum UMM, ISBN: 978-979-796-324-8
- Biro AKK UIN Ar-Raniry Banda Aceh 2022. *Siakad UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. diakses : <https://mahasiswa.dashboard.siakad.ar-raniry.ac.id/>
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The Science of Happiness and Human Strength*. New York, NY: Routledge.
- Cohen, B. A. Allison. (2008). *The Best Friendship Of Young Adolescents: The Role Of Internalizing Symtoms, Characteristics Of Friend, Friends Hip Quality, And Observed Disclosure*. Department Of Human Development.
- Diener, E. D. & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Franklin, Samuel S. (2010). *The Psychology Of Happiness : A Good Human Life*. New York : Cambridge University Press.
- Gunawan. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan. Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Hartati Niken. (2017). Makna Dan Sumber Kebahagiaan Remaja Suku Minangkabau. *Jurnal konseling dan pendidikan*. volume 5 nomor 7.
- Hediati, H. D., & Nawangsari, N. A. F. (2019). Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Universitas Airlangga.
- Herawati Netty. (2012). Faktor-faktor Yang Berpengaru Terhadap Kebahagiaan Pasangan Pada Masyarakat Madura. *Jurnal Personifikasi*, volume 3 nomor 1.
- Himawanto, W. (2017). Statistik Pendidikan. Yogyakarta: Deepublish.
- Hurtup, W.W., & Steven, N. (1997) Friendship and adaption in the life course. *Psychology Bulletin*, 121(3), 355-370.
- Izzaty Eka Rita dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Jess Feist, Gregory, dan Tomi Ann Robert. (2017). *Teori Kepribadian*. Salemba Humaika. Cetakan Kedua.
- Lana dan Idrawati. (2021) Peranan Kualitas Persahabatan Dan Kecerdasan Emosional Dengan Kebahagiaan Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, volume 8 nomor 1.
- Lestari & Palasari. (2020). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren IKK Riau. *Jurnal Psikologi Jambi*, volume 5 nomor 2.
- Lewi Natamel. (2015). Faktor-faktor Pendukung Kebahagiaan Pada Empat Narapidana Wanita Di Lapas Wanita Kelas II A Tangerang. *Jurnal Psibernetika*, volume 8, nomor 2.
- Maharani, D. (2015). Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Martono Nanang. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mawarpury Marty & Sarah Hafiza. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home. *Jurnal ilmiah psikologi : PSYMPHATHIC*, volume 5, nomor 1, halaman 59-66.
- Mendelson, M.J & Aboud, F. (2014). Measuring Friendship Quality In Late Adolescence and Young Adults: McGill Friendship Questionnaires.
- Mustofa Budiman. (2008). *Quantum kebahagiaan*. Surakarta:indiva media kreasi.

- Myers. G, D. (2012). Psikologi Sosial. Edisi 10 buku 2. Jakarta: Salemba.
- Norma Sullivan. (2008). "Gender and Politics In Indonesia", dalam Maila Steven (ed), Why Gender Matters in Southeast Asian Politics, Monash: Centre of Southeast Asian Studies, Monash University.
- Nugraha & Suyono. (2012). Kualitas persahabatan mahasiswa ditinjau dari media komunikasi. *Jurnal psikologika*, volume 17 nomor 1.
- Nursyahrurahmah. (2018). Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dan Empati Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Bima. *Jurnal Ecopsy*, volume 5 nomor 2.
- Oetami dan Yuniarti .(2012). Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indigenous Pada Siswa Laki-Laki Dan Perempuan. *Jurnal Humanitas*, Volume 8 nomor 2.
- Papilaya, Huliselan. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNDIP Vol.15 No. 1*
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, (4), 611-621.
- Patnani Miwa. (2012). Kebahagiaan Pada Perempuan. *Jurnal psikogenesis*. Volume 1 nomor 1.
- Periantalo, J. (2016). Penelitian kuantitatif untuk psikologi. Yogyakarta: Pustaka.
- Phebe, L. F. W. (2007). Peer relations in preadolescence: associations between friendship quality, peer acceptance, and parental management in peer relations. *Disertasi, City University of Hong Kong*.
- Ponti, L., Guarnieri, S., Smorti, A., & Tani, F. (2010). A measure for the study of friendship and romantic relationship quality from adolescence to early-adulthood. *The Open Psychology Journal*, (3), 76-87.
- Pratiwi dan Ningsih (2022). Perbedaan *Quality Of Friendship* Ditinjau Dari *Attachment Style* Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Penelitian Psikologi*, volume 9 nomor 5.
- Putri & Ningsih. (2018). Kontribusi Kualitas Persahabatan Terhadap Happiness Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Islam Di Bukit Tinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, nomor 4.
- Rabaglietti, E., & Ciairano, S. (2008). *Quality of friendship relationships and developmental tasks in adolescence*. *Cognition, Brain, Behavior*, 12 (2), 183–203

- Rakhmat, J. (2006). *Meraih kebahagiaan*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media.
- Renanita, T., Hakim, M. A., Yuniarti, K. w., & Kim, U. (2012). Vulnerable Factors Of Sadness Among Adolescent In Indonesia: An Exploratory Indigenous Research. *Humanities*.
- Sanjaya Lanang Ersas. (2017). Pengaruh Self Esteem Dan Kualitas Persahabatan Dengan Kecenderungan Melakukan Hubungan Seks Pranikah. *Jurnal Escopy Ilmu Psikologi*, volume 4 nomor 3.
- Sarmadi Sunedi. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Penerbit Titah Surga, cetakan pertama.
- Seligman. M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*.
- Seligman. M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Terjemahan, Eva Yulia Nukman, 29-333.
- Siti dan Agustini. (2012). Kebahagiaan Pada Lansia Ditinjau Dari Dukungan Sosial Dan Spiritualitas. *Jurnal Soul*, volume 5 nomor 2.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thein, M. L., Razak, N. Abd., Jamil, H. (2012). Friendship Quality Scale: Conceptualization, Development And Validation. *Journal Of Information Technology Theory And Application*.
- Widhiarso, Wahyu. (2010). *Catatan Pada Uji Linearitas Hubungan*. Fakultas Psikologi UGM.
- Zimmermann, P. (2004). Attachment representations and characteristics of friendship relations during adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88(1), 83–101.