

KEBAHAGIAAN MAHASISWA DITINJAU DARI PEMANFAATAN WAKTU LUANG DAN GAYA HIDUP HEDONISME

Shefa Amalia Florendita, Nisa Rachmah Nur Anganthi
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa senang sekali menghabiskan uangnya dengan shopping, nongkrong di café atau sekedar jalan-jalan, bahkan ada yang mengunjungi kelab malam. Hal itu menunjukkan bahwa mereka lebih mementingkan kebahagiaan semata. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan kebahagiaan pada mahasiswa ditinjau dari pemanfaatan waktu luang dan gaya hidup hedonisme. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi & Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2020 yang berjumlah 251 dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengambilan data berupa skala kebahagiaan, skala waktu luang, dan skala gaya hidup hedonisme yang disebar melalui google form. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 22. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel waktu luang dan gaya hidup dengan variabel kebahagiaan pada mahasiswa ($R=0.449$; $\text{sig}=0.000$). Koefisien korelasi pada variabel waktu luang dengan kebahagiaan memiliki hubungan yang signifikan ($r_{xy}=0.425$; $\text{sig}=0.000$ (<0.01)). sedangkan pada variabel gaya hidup dengan kebahagiaan dikatakan memiliki hubungan yang tidak signifikan ($r_{xy}=0.128$; $\text{sig}=0.022$ (>0.01)). Sumbangan efektif dari dua variabel bebas mempengaruhi variabel terikat sebesar 20.2%. Dengan demikian penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatnya waktu luang dan menurunnya gaya hidup hedonisme akan berpengaruh terhadap kebahagiaan mahasiswa.

Kata Kunci: mahasiswa, kebahagiaan, gaya hidup, waktu luang

Abstract

Students enjoy spending their money by shopping, hanging out at cafés even visiting nightclubs. That shows that they put more importance on happiness alone. The purpose of this study was to test the relationship of happiness in college students, which was reviewed by the use of leisure and lifestyle of hedonism. Then the sample in this study was a student of the Faculty of Economics & Business of Muhammadiyah University Surakarta class of 251 respondents using purposive sampling techniques. Data retrieval methods include the scale of happiness, the scale of leisure and the scale of hedonism lifestyles spread through Google Form. This study used quantitative methods with multiple regression analysis techniques with the help of SPSS version 22. The results of this study show that there is a significant relationship between leisure and lifestyle variables and happiness variables in college students ($R=0.449$; $\text{sig}=0.000$). The correlation coefficient in leisure variables with happiness has a significant relationship ($r_{xy}=0.425$; $\text{sig}=0.000$ (<0.01)). while in lifestyle variables with happiness is said to have an insignificant relationship ($r_{xy}=0.128$; $\text{sig}=0.022$ (>0.01)). The effective contribution of the two free variables affects the bound variable by 20.2%. This study suggests that

increasing leisure time and declining hedonistic lifestyles will affect student happiness.

Keywords: college students, happiness, lifestyle, leisure

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa senang sekali menghabiskan uangnya dengan *shopping*, nongkrong di *café* atau sekedar jalan-jalan bahkan ada yang mengunjungi kelab malam dan hal itu menunjukkan bahwa mereka lebih mementingkan kebahagiaan semata. Menurut Layard (2003) kebahagiaan adalah perasaan yang merasa senang menikmati hidup dan dengan merasa indah. Kegiatan nongkrong di *café* hingga mengunjungi kelab tersebut mengakibatkan proses perkuliahan mereka terganggu, dimana ada pengulangan pada beberapa mata kuliah yang disebabkan jarang masuk kelas. Mahasiswa tersebut biasanya disebut mahasiswa yang memiliki gaya hidup hedonisme dan dipengaruhi oleh lingkungan sekitar mereka. Individu dengan gaya hidup hedonisme cenderung memiliki nilai-kenikmatan, harta benda dan hiburan. Mahasiswa hedonis memiliki pengeluaran yang banyak ketika bergaya hidup seperti ini, mereka mendapatkan uang tersebut dengan berbagai cara. Diantaranya ada yang berhutang, menjual barang-barang, bahkan hingga rela tidak jujur kepada orang tua mereka, mereka meminta uang saku lebih alih-alih kebutuhan kuliahnya.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan terhadap lima mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang dilakukan pada bulan April 2023 bertempat di kost, di kampus dan di rumah. Karakteristik narasumber yaitu mahasiswa yang sering menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan positif dan mahasiswa yang sering main dengan temannya. Berdasarkan wawancara tersebut ditemukan bahwa 40% mahasiswa menggunakan waktu luangnya untuk bersih-bersih kos dan 60% mahasiswa menggunakan waktu luangnya untuk nongkrong di *café*. Mahasiswa tersebut menghabiskan rata-rata seratus lima puluh ribu sampai dengan dua ratus ribu rupiah setiap minggunya. Mereka terkadang merasa tidak bahagia akibat uang mereka habis hanya untuk nongkrong di *café*. Tetapi di sisi lain, mereka merasa senang bertemu dengan teman-temannya dan mengobrol ketika mereka nongkrong di *café* bersama-sama. Adapun penelitian yang dilakukan Hidayati dan Ikhwan (2019), ditemukan bahwa perilaku mahasiswa menunjukkan gaya hidup hedonisme yang mana mereka menggunakan waktunya untuk kesenangan dan kenikmatan sebagai tujuan hidup mereka.

Seligman (2002) menyatakan kebahagiaan adalah mengetahui kekuatan/kelebihan tertinggi yang dimiliki seseorang, kemudian mengembangkannya, dan menerapkannya

untuk melayani sesuatu yang diyakini lebih besar dari kita. Selanjutnya kebahagiaan adalah sumber motivasi yang mendasar bagi manusia. Kebahagiaan memiliki konsep sendiri yaitu dengan mengalami perkembangan terus menerus pada setiap generasi. Kebahagiaan juga bisa diartikan dengan harapan dan suatu tujuan dalam kehidupan manusia sendiri. Karena hal tersebut dibuktikan dengan adanya pernyataan bahwa manusia harus terus berusaha dan harus berusaha untuk membentuk kebahagiaannya sendiri di kehidupannya.

Adapun aspek yang membuat seseorang merasakan kebahagiaan menurut Seligman (2002), antara lain: (1) Kepuasan masa lalu. Dalam menanggapi masa lalu, sikap positif dapat menghasilkan emosi yang positif. Biasanya berupa perasaan lega, perasaan puas serta perasaan tenang (Seligman, 2011). Perasaan puas dalam emosi positif terhadap masa lalu dapat diperoleh melalui tiga cara, diantaranya melepaskan bayang-bayang masa lalu, bersyukur, dan memaafkan. (2) Kebahagiaan masa sekarang. Kebahagiaan pada masa sekarang terdiri dari keadaan yang sangat berbeda dari kebahagiaan tentang masa lalu dan masa depan, dan itu sendiri mencakup dua jenis hal yang sangat berbeda: kesenangan dan kepuasan. Rasa puas berlangsung lebih lama daripada kesenangan, mereka melibatkan cukup banyak pemikiran dan interpretasi, mereka tidak terbiasa dengan mudah, dan mereka direndahkan oleh kekuatan dan kebajikan kita. (3) Optimis akan masa depan. Emosi positif tentang masa depan mencakup iman, kepercayaan, keyakinan, harapan, dan optimisme. Optimisme dan harapan cukup dipahami, mereka telah menjadi objek dari ribuan studi empiris, dan yang terbaik dari semua, mereka dapat dibangun.

Menurut Nusantara dkk (2023) mahasiswa yang memiliki *quality of friendship* yang baik, maka ia akan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Konsekuensi yang diperoleh dalam hubungan persahabatannya dapat berjalan dengan baik dan mampu mengatasi konflik yang ada. Saat ini kebanyakan mahasiswa yang menjalin hubungan pertemanan akan lebih mempererat hubungan tersebut dengan mengisi waktu luang di luar jam kuliah untuk sekedar mengobrol, bercengkrama atau bahkan nongkrong. Hal ini biasa mereka lakukan di luar kampus seperti di café. Waktu luang merupakan waktu senggang yang digunakan secara tidak terbatas yang menimbulkan rasa bahagia dari kegiatan tersebut. Waktu luang juga bisa diisi dengan kegiatan pilihan seseorang itu sendiri. Dari segi fungsi, waktu luang bisa menjadi waktu yang berguna untuk mengembangkan potensi diri seseorang. Seseorang dapat melakukan kegiatan yang mereka senangi dan membuat sehat mental.

Silverstein (2002), menyatakan bahwa melakukan aktivitas di waktu luang adalah hal yang bermanfaat dikaitkan dengan hasil positif di kemudian hari. Aspek waktu luang menurut Silverstein dan Parker (2002) diantaranya (1) budaya-hiburan: pergi ke bioskop, teater, konser, museum, dan pameran serta makan di restoran. (2) pertumbuhan produktif-pribadi: membaca buku, berpartisipasi dalam kelompok belajar atau kursus, dan melakukan hobi (seperti merajut, menjahit, pertukangan kayu, melukis, mengoleksi prangko). (3) fisik luar ruangan: memancing atau berburu, bekerja di kebun, dan berjalan-jalan. (4) rekreasi-ekspresif: bermain bingo, menari, dan memainkan alat musik. (5) persahabatan: mengunjungi teman dan mengundang teman untuk berkunjung. (6) kelompok formal: tergabung dalam organisasi dan menghadiri ibadah. Menurut Hendrastomo dan Marbawani (2021) kegiatan nongkrong yang sebelumnya dimaknai sebagai kegiatan untuk sekadar berkumpul bersama teman, berbincang, sambil mengisi waktu luang kini berkembang menjadi suatu fenomena yang saat ini berkembang menjadi gaya hidup mahasiswa.

Gaya hidup saat ini sudah menjalani perkembangan seiring berkembangnya zaman. Saat ini orang sangat mementingkan gaya hidup hingga penampilan, berbeda dengan zaman dahulu yang orang tidak mementingkan keduanya itu. Gaya hidup sudah menjadi simbol dari kemodernan saat ini dan kita dapat memilih dan menyeleksi kebutuhan apa saja yang lebih utama dan paling utama agar mahasiswa tidak terjerumus dalam arus zaman. Kegiatan mahasiswa saat ini bisa saja dipengaruhi oleh berubahnya gaya hidup mahasiswa bahkan bisa dipengaruhi pengetahuan informasi yang kurang. Menurut Setiadi (2003), gaya hidup secara luas memiliki definisi sebagai cara hidup yang diidentifikasi dengan cara dimana seseorang menghabiskan waktunya, apa yang mereka anggap perlu di lingkungan mereka, dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga dunia di sekitarnya.

Gaya hidup menurut Schiffman dan Kanuk (2008) adalah bagaimana seseorang memberlakukan dia atau konsep diri dan ditentukan oleh pengalaman masa lalu, karakteristik bawaan dan situasi saat ini, yang juga mengungkapkan indikator gaya hidup sebagai berikut: (1) *Activities* (kegiatan) yaitu sesuatu yang dikerjakan oleh seseorang, apa produk yang digunakan, dan lain-lain. (2) *Interest* (minat) yaitu kesukaan dan keutamaan dalam hidup seseorang. (3) *Opinion* (pendapat) yaitu pemikiran seseorang yang menanggapi masalah isu-isu global. Adapun faktor utama pembentuk gaya hidup yang dibagi menjadi dua yaitu secara demografis dan psikografis. Faktor demografis seperti berdasarkan tingkat pendidikan, usia, tingkat penghasilan dan jenis kelamin, sedangkan faktor psikografis lebih kompleks karena indikator penyusunnya adalah dari karakteristik konsumen.

Parmitasari dkk (2017) mengatakan bahwa banyak kehidupan mahasiswa yang bertentangan dengan situasi keuangan keluarga mereka, tapi mereka mendorong diri mereka untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain di sekitar mereka, yang mungkin matang secara finansial. Ini karena gengsi mereka mendorong mereka untuk selalu mencari informasi seputar gaya hidup terkini dan perilaku konsumtif, agar tidak ketinggalan di belakang, yang tanpa sadar merusak kepercayaan orang tua mereka, ke mana dana dikirim ke dukungan sendiri sebenarnya digunakan untuk bersenang-senang sehingga lebih sedikit dana yang dikirim atau bahkan benar-benar habis sebelum waktu pengiriman berikutnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan kebahagiaan pada mahasiswa yang ditinjau dari pemanfaatan waktu luang dan gaya hidup hedonisme. Manfaat pada penelitian ini terbagi menjadi dua manfaat yaitu yang pertama manfaat teoritis dan yang kedua manfaat praktis. Manfaat teoritis ini yaitu diharapkan dapat menambah referensi di bidang keilmuan psikologi terkait kebahagiaan pada mahasiswa yang ditinjau dari pemanfaatan waktu luang dan gaya hidup hedonisme. Sedangkan manfaat praktis bagi pembaca penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan keilmuan mengenai kebahagiaan pada mahasiswa yang ditinjau dari pemanfaatan waktu luang dan gaya hidup hedonisme.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat hipotesis mayor yang ada dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan antara waktu luang dan gaya hidup hedonisme dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Sedangkan hipotesis minornya yaitu: (1) Ada hubungan yang signifikan antara waktu luang dengan kebahagiaan pada mahasiswa. (2) Ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup hedonisme dengan kebahagiaan pada mahasiswa.

2. METODE

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sampel penelitian adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi & Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2020 yang berjumlah 251 responden yang terdiri dari mahasiswa laki-laki dan perempuan. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur (1) skala kebahagiaan yang dibuat oleh Martin Seligman pada tahun 2011 dengan aspek kepuasan masa lalu, optimis terhadap masa depan dan kebahagiaan pada masa sekarang, (2) skala waktu luang yang dibuat oleh Merrill Silverstein dan Martin G Parker pada tahun 2002 dengan aspek budaya-hiburan, pertumbuhan produksi, pertemanan dan kelompok formal, (3)

skala gaya hidup hedonisme yang dibuat oleh John Schiffman dan Kanuk pada tahun 2008 dengan aspek minat, aktivitas dan opini, melalui penyebaran kuisioner dengan *google form*.

Skala kebahagiaan disusun berdasarkan aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Seligman (2002) dengan tiga unsur yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimis terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang. Sebelum uji validitas skala kebahagiaan terdiri dari 25 butir dengan jumlah *favorable* sebanyak 19 butir dan sebanyak 6 butir. Setelah ujicoba, skala kebahagiaan memiliki 7 aitem valid dan 18 aitem yang gugur. Hasil uji reliabilitas diperoleh *alfa cronbach* sebesar 0.708. Adapun skala waktu luang yang disusun berdasarkan teori Silverstein dan Parker (2002) memiliki empat aspek yaitu budaya-hiburan, pertumbuhan produksi pribadi, pertemanan, dan kelompok formal. Skala waktu luang sebelum uji validitas berjumlah 25 butir dengan jumlah *favorable* sebanyak 18 butir dan *unfavorable* sebanyak 7 butir. Setelah ujicoba, skala waktu luang memiliki 18 aitem valid dan 7 aitem yang tidak valid. Hasil uji reliabilitas diperoleh *alfa cronbach* sebesar 0.626. Kemudian skala gaya hidup hedonisme yang disusun berdasarkan aspek gaya hidup hedonisme menurut Schiffman dan Kanuk (2008) memiliki 3 aspek yaitu minat, aktivitas, dan opini. Sebelum uji validitas skala gaya hidup hedonis berjumlah 30 aitem yang terdiri dari 16 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*. Setelah ujicoba, skala gaya hidup hedonisme memiliki 8 aitem yang valid dan 22 aitem yang tidak valid. Hasil uji reliabilitas diperoleh *alfa cronbach* sebesar 0.710.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear berganda (*Multiple Linier Regression*). Pengujian regresi linear berganda (*Multiple Linier Regression*) dalam penelitian ini perlu dilakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas dimana data dikatakan normal jika nilai *asym.sig* di tabel *one sample Kolmogorov smirnov* $p > 0.05$. Setelah uji normalitas maka akan dilakukan uji linearitas, data dikatakan linear apabila tabel anova bagian *sig linearity* $p < 0.05$ atau pada bagian *deviation from linearity* $p > 0.05$. Pengujian hipotesis menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics* versi 22.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebahagiaan dengan waktu luang dan gaya hidup hedonisme, serta untuk mengetahui sumbangan efektif tiap aspek pada variabel bebas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebahagiaan dengan waktu luang dan gaya hidup hedonisme, serta untuk mengetahui sumbangan efektif tiap aspek pada variabel bebas. Penelitian melibatkan mahasiswa dan mahasiswi aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta

angkatan tahun 2020 sebanyak 251 responden. Data responden yang terdapat pada penelitian ini terdiri dari 6.8% berjenis kelamin laki-laki dan 93.2% berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda hipotesis mayor diperoleh hasil korelasi (R) = 0.449 dan nilai sig (1-tailed) sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel waktu luang dan gaya hidup dengan variabel kebahagiaan dengan demikian hipotesis mayor pada penelitian ini diterima. Kemudian R square memperoleh nilai sebesar 0.202 dari nilai tersebut dapat diartikan bahwa kedua variabel independen yaitu waktu luang dan gaya hidup memiliki pengaruh sebesar 20.2% terhadap kebahagiaan sedangkan sisanya 79.8% disebabkan oleh variabel lain.

Hasil tersebut dapat disesuaikan dengan penelitian yang dilakukan Razali & Fuadi (2023) bahwa para remaja menggunakan waktu luangnya untuk berjalan-jalan, berbelanja dengan temannya. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu di mall untuk bersenang-senang agar tidak bosan dengan aktivitasnya di dalam rumah. Menurut mereka setelah berbelanja dan membeli barang yang mereka inginkan, mereka akan merasa puas dan senang karena sudah mempunyai barang yang diinginkan.

Berdasarkan hasil analisis korelasi variabel waktu luang dengan kebahagiaan dalam penelitian ini yang merupakan hipotesis minor yang pertama diperoleh hasil korelasi sebesar $r_{xy} = 0.425$ dan dengan sig (1-tailed) sebesar $p = 0.000$ (sig 1-tailed < 0.05), sehingga dapat dikatakan variabel waktu luang dan kebahagiaan memiliki hubungan yang signifikan. Apabila ketersediaan waktu luang sedikit maka tingkat kebahagiaan cenderung rendah. Sebaliknya apabila ketersediaan waktu banyak maka tingkat kebahagiaan cenderung tinggi.

Mahasiswa yang memiliki waktu luang yang banyak akan memanfaatkan waktu luangnya tersebut dengan aktivitas positif yang membuat mereka bahagia. Aktivitas positif yang biasa dilakukan mahasiswa seperti ngobrol dengan teman, makan dengan teman atau bahkan menonton film bersama teman. Sebagaimana penelitian yang dilakukan Kuncoro (2014) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara waktu luang terhadap kebahagiaan pada mahasiswa. Penelitian tersebut selaras dengan dasar teori yang dipakai oleh Badan Pusat Statistik (2014) yang menyatakan bahwa ketersediaan waktu luang merupakan salah satu positif dari sepuluh faktor indeks kebahagiaan seseorang, di mana semakin lama ketersediaan waktu luang, semakin bahagialah orang tersebut. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Kaya (2016) ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan positif antara seluruh dimensi kepuasan waktu luang terhadap kebahagiaan. Adapun penelitian yang juga

dilakukan oleh Ross dkk (2019) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara waktu luang dan kebahagiaan sebagai fungsi persepsi kesehatan.

Berdasarkan hasil analisis korelasi variabel gaya hidup hedonis dengan kebahagiaan dalam penelitian ini diperoleh hasil korelasi $r_{xy} = 0.128$ dan dengan sig (1-tailed) sebesar $p = 0.022$ (sig 1-tailed < 0.05), sehingga dapat dikatakan variabel gaya hidup dengan kebahagiaan memiliki hubungan yang signifikan. Artinya semakin tinggi gaya hidup hedonis yang dilakukan mahasiswa maka semakin rendah kebahagiaan yang mahasiswa dapatkan.

Mahasiswa yang memiliki gaya hidup hedonis akan memiliki perilaku konsumtif dimana mahasiswa tersebut akan menggunakan uangnya hanya untuk kesenangan semata. Sebagaimana penelitian yang dilakukan penelitian Sholeh (2017) bahwa adanya hubungan yang tidak signifikan antara gaya hidup terhadap kebahagiaan sehingga kebahagiaan dilihat tidak hanya secara obyektif namun juga subjektif. Tidak signifikannya hubungan gaya hidup dengan kebahagiaan disebabkan karena kebahagiaan tidak bersifat sementara melainkan tujuan akhir yang ingin dicapai oleh individu. Berdasarkan penelitian tersebut hipotesis ditolak yang artinya tidak membahagiakan, kepuasan hanya bersifat sementara sedangkan kebahagiaan tidak bersifat sementara. Adapun penelitian Kalhori dkk (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dan kebahagiaan pada mahasiswa karena gaya hidup merupakan aktivitas sehari-hari yang biasa dilakukan seseorang. Dengan kata lain, gaya hidup dipandang sebagai kepribadian seseorang yang obyektif dan terukur.

Berdasarkan hasil dari sumbangan efektif dari variabel waktu luang dan gaya hidup terhadap kebahagiaan berdasarkan nilai R square adalah sebesar 20.2% dengan rincian variabel waktu luang memberikan sumbangan sebesar 22.4% dan variabel gaya hidup memberikan sumbangan sebesar -2.2%. Sementara sisanya 79.8% yang dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini. Disimpulkan bahwa waktu luang dan gaya hidup mempunyai peranan penting terhadap kebahagiaan mahasiswa. Akan tetapi waktu luang mempunyai peranan yang lebih besar terhadap kebahagiaan mahasiswa daripada gaya hidup hedonisme.

Berdasarkan kategorisasi, ada lima kategori dalam penelitian ini yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pada variabel kebahagiaan ditemukan hasil sebesar 49% atau sebanyak 123 mahasiswa memiliki kebahagiaan tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa benar-benar merasakan kebahagiaan karena sebagian besar mahasiswa memanfaatkan waktu luangnya untuk menciptakan kebahagiaan mereka. Pada variabel waktu luang ditemukan bahwa 66% atau sebanyak 165 mahasiswa memiliki waktu

luang tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa waktu luang mahasiswa hanyalah sedikit karena mahasiswa mengikuti organisasi dan mempunyai kegiatan lain. Pada variabel gaya hidup hedonisme ditemukan sebesar 70% atau sebanyak 176 mahasiswa memiliki gaya hidup hedonisme tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup mahasiswa bisa ditentukan dari banyaknya waktu luang yang mereka gunakan dengan kegiatan positif yang membuat mereka merasa bahagia.

Keterbatasan dari penelitian ini yaitu, penelitian hanya dalam lingkup mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2020 dan kurang meratanya jenis kelamin pada setiap program studi. Peneliti tidak melakukan uji coba skala penelitian sehingga peneliti mengalami kendala ketika pengumpulan data. Peneliti tidak melakukan pemantauan langsung ketika responden melakukan pengisian kuisioner melalui *google form*. Oleh karena itu ada dua periode dalam mengumpulkan data. Periode pertama yaitu dimulai pada akhir bulan Desember sampai dengan akhir bulan Januari yang memperoleh sebanyak 105 responden. Periode kedua dimulai dari awal bulan Februari sampai dengan akhir bulan Februari dengan memperoleh sebanyak 146 responden.

4. PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa hipotesis mayor dan hipotesis minor pertama pada penelitian ini diterima tetapi hipotesis minor kedua pada penelitian ini ditolak. Hipotesis mayor peneliti yaitu adanya hubungan antara kebahagiaan mahasiswa dengan waktu luang dan gaya hidup hedonisme. Kemudian hipotesis minor pertama yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara kebahagiaan mahasiswa dengan waktu luang, dan hipotesis minor yang kedua yaitu adanya hubungan negatif dan tidak signifikan antara kebahagiaan mahasiswa dengan gaya hidup hedonisme. Sumbangan efektif waktu luang dan gaya hidup hedonisme berkolerasi dengan kebahagiaan sebesar 20.2%. Sementara sisanya 79.8% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini bisa diambil kesimpulan bahwa variabel waktu luang mempunyai hubungan yang lebih besar terhadap variabel kebahagiaan dibandingkan dengan variabel gaya hidup hedonisme.

Saran bagi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta diharapkan agar mahasiswa dapat meningkatkan kebahagiaan dengan memanfaatkan waktu luang di luar jam kuliahnya untuk mengobrol dengan teman membahas tugas, organisasi, dan lain sebagainya. Mahasiswa diharapkan bisa mengontrol diri ketika teman mengajak untuk belanja atau bahkan foya-foya dengan menolak secara halus, mahasiswa bisa mencari teman yang mempunyai kegiatan lebih positif agar bisa mengubah kebiasaan dengan kegiatan positif lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fuadi, R. R. (2023). Gaya Hidup Masyarakat Hedonisme di Kota Lhokseumawe. *Jurnal Ekonomi dan Manajemen Teknologi*, 215-222.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBS SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hendrastomo, G. M. (2021). Pemaknaan Nongkrong Bagi Mahasiswa Yogyakarta. *Jurnal Kajian Sosiologi*, 1-16.
- Hidayati, I. I. (2019). Perilaku Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa Kurang Mampu Fakultas Ilmu Sosial UNP. *Journal of Anthropological Research*, 38-45.
- Kalhuri, A. Z. (2017). A Study of The Relationship between Lifestyle and Happiness of Students at Kermanshah University of Medical Sciences over 2015-2016. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 1004-1009.
- Kaya, S. (2016). The Relationship between Leisure Satisfaction and Happiness among College Students. *Journal of Educational Research*, 622-631.
- Kuncoro, B. A. (2014). Pengaruh Ketersediaan Waktu Luang Terhadap Indeks Kebahagiaan Pekerja dan Mahasiswa Di DKI Jakarta. 1-20.
- Layard, R. (2003, March 3, 4, 5). Happiness: Has Social Science A Clue? *Happiness: Has Social Science A Clue?*, pp. 1-23.
- Nusantara, M. d. (2023). Hubungan Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa di Universitas Bosowa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 202-206.
- Parmitasari, Z. A. (2018). Peran Kecerdasan Spiritual Dan Gaya Hidup Hedonisme Dalam Manajemen Keuangan Pribadi Mahasiswa Di Kota Makassar. *Jurnal Manajemen, Ide, Inspirasi*, 147-162.
- Ross, S. C. (2019). The Association Between Leisure Time Physical Activity and Happiness: Testing The Indirect Role of Health Perception. *Journal of Community Psychology*, 1-15.
- Schiffman, L. L. (2008). *Perilaku Konsumen Edisi Ketujuh*. Jakarta: Indeks.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness : using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. North Sydney: Random House Australia Pty Ltd.
- Setiadi, B. G. (2003). *Perilaku Konsumen Konsep dan Implikasi Untuk Strategi dan Penelitian Pemasaran*. Jakarta: Prenada Media.
- Sholeh, A. (2017). Hubungan Gaya Hidup Hedonistik, Kehidupan Kepuasan dan Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Jurnal Internasional Ilmu Sosial dan Kemanusiaan*, 604-607.
- Silverstein, M. G. (2002). Leisure Activities and Quality of Life Among the Oldest Old in Sweden.