

EMOSI KEBAHAGIAAN MAHASISWA YANG BERASAL DARI NUSA TENGGARA TIMUR DAN YOGYAKARTA DI KOTA MALANG

Muhammad Mirza Fahrozy¹, Putu Aditya Prasadha Geordi², Retno Sulistyaningsih³,
Ali Syahidin Mubarak⁴
Universitas Negeri Malang^{1,2,3}
UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung⁴
Email: retno.sulistyaningsih.fpsi@um.ac.id

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima 04 Agustus 2022 Direvisi 12 September 2022 Disetujui 14 September 2022 Kata kunci: Budaya, Ekspresi Emosi, Kebahagiaan.	Ekspresi emosi merupakan perubahan yang terjadi pada otot dan kelenjar sehingga berpengaruh pada tingkah laku yang berasosiasi dengan emosi. Dalam ekspresi emosi terdapat kebahagiaan yang merupakan emosi positif yang dirasakan oleh individu serta adanya aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Penelitian dilakukan pada mahasiswa berasal dari NTT dan Yogyakarta yang berkuliah di kota Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Mahasiswa NTT lebih mengungkapkan kebahagiaan pada tindakan yang sudah ditanamkan sejak kecil sesuai dengan budaya yang berada di daerahnya serta memiliki cara yang unik dan segan terhadap teman yang berasal dari NTT. Kebahagiaan yang dimiliki mahasiswa NTT lebih diekspresikan melalui cara menyanyi, bermain gitar dan tentunya mahasiswa NTT memiliki gaya bahasa yang lugas dan tegas ketika berbicara. Mahasiswa Yogyakarta memiliki budaya sopan santun terhadap orang yang lebih tua dan ditanamkan dalam dirinya serta memiliki cara baik untuk menyampaikan pesan secara tidak langsung. Mahasiswa Yogyakarta juga mengekspresikan kebahagiaannya melalui cara membuat sekitarnya senang dan memiliki gaya bahasa yang sopan dan halus ketika berbicara.
<i>Keywords:</i> <i>Culture, Expression of Emotions, Happiness.</i>	ABSTRACT <i>Emotional expression is a change that occurs in muscles and glands so that it affects the behavior associated with emotions. In the expression of emotions there is happiness which is a positive emotion that is felt by individuals as well as the existence of positive activities that are liked by the individual. The study was conducted on students from NTT and Yogyakarta who were studying in Malang, The study used a qualitative approach with a phenomenological method. NTT students express more happiness in the actions that have been instilled since childhood in accordance with the culture in their area and have a unique and reluctant way to friends who</i>

come from NTT. The happiness that NTT students have is more expressed through singing, playing guitar and of course NTT students have a straightforward and firm language when speaking. Yogyakarta students have a culture of courtesy towards older people and are inculcated in themselves and have a good way to convey messages indirectly. Yogyakarta students also express their happiness through making their surroundings happy and having a polite and refined style of speech when speaking.

Pendahuluan

Budaya menurut Koentjaraningrat (2009) dalam (Supriadi et al., 2016) dapat diartikan sebagai hasil dari cipta, rasa dan karsa manusia. Hasil-hasil dari budaya yang dapat kita lihat diantaranya adalah adanya adat istiadat, pakaian, bangunan, karya seni. Di Indonesia tentunya memiliki berbagai jenis budaya yang beragam setiap daerah dari Sabang sampai Merauke yang memiliki ciri-ciri budaya yang berbeda, baik itu karakter, bahasa, komunikasi. Salah satu hasil dari budaya berupa rasa dapat dilihat dari adanya emosi pada setiap budaya. Emosi menurut William James (dalam (Farnsworth et al., 1955); (Sobur, 2016)) merupakan kecenderungan dalam memiliki perasaan yang khas ketika berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya, dalam hal ini emosi memiliki peran penting untuk individu agar bisa diterima dalam kehidupan. Emosi yang dimiliki manusia ini dikeluarkan dengan adanya ekspresi emosi.

Ekspresi emosi sendiri telah banyak dibahas oleh tokoh terkemuka, salah satunya Ekman (dalam (Keltner et al., 2003)) yang menemukan bahwa ada beberapa emosi yang pada dasarnya dimiliki dan diartikan sama yaitu emosi secara universal antara lain marah, muak, jijik, takut, bahagia, sedih, dan terkejut. Oleh karena itu, memahami ekspresi emosi antar lintas budaya menjadi salah satu hal penting dalam pergaulan kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk emosi yang sering dapat dijumpai di kalangan masyarakat adalah ekspresi kebahagiaan. Ekspresi kebahagiaan sendiri menurut Ekman (dalam (Keltner et al., 2003)) merupakan salah satu emosi positif yang dirasakan individu berupa pikiran atau perasaan yang menyenangkan sehingga sangat diinginkan oleh individu.

Salah satu yang menarik untuk peneliti adalah bagaimana perbedaan emosi antara dua daerah yang berada di Indonesia. Dalam hal ini yang peneliti ingin lihat adalah emosi kebahagiaan antara mahasiswa berasal dari Nusa Tenggara Timur dan mahasiswa berasal dari Yogyakarta yang berkuliah di Kota Malang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Jano & Rochayanti, 2017) menunjukkan bahwa adanya karakter dari orang-orang Nusa Tenggara Timur yang ditunjukkan dengan cara berbicara yang keras dan tegas, cepat, sifat yang terbuka dengan orang lain dan orang-orang dari Yogyakarta yang ditunjukkan dengan sifat yang halus, lemah lembut, sopan, tidak suka berbicara terus terang, dan selalu menyembunyikan perasaannya pada sesuatu hal. Dari karakter-karakter yang dimiliki oleh individu-individu bersangkutan, peneliti tertarik dan ingin melihat bagaimana emosi kebahagiaan yang dimunculkan dari individu yang berasal dari Nusa Tenggara Timur dan Yogyakarta khususnya yang berkuliah di Kota Malang apakah ada perbedaan dalam mengungkapkan emosi kebahagiaannya atau tidak.

Emosi menurut William James (dalam (Farnsworth et al., 1955); (Sobur, 2016)), adalah

kecenderungan dalam memiliki perasaan yang khas ketika berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya. Emosi disini digambarkan sebagai suatu kecenderungan dalam perasaan yang tiap orang memiliki kekhasan masing-masing ketika menghadapi objek-objek tertentu yang dilihat dan dirasakan pada lingkungannya. Sedangkan menurut (Crow & Crow, 1962); (Sobur, 2016) menjelaskan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang mengalami pergolakan dalam diri individu yang berfungsi sebagai suatu penyesuaian diri terhadap lingkungannya untuk mencapai suatu kesejahteraan dan keselamatan pada diri individu. Dalam hal ini, emosi dijelaskan sebagai suatu keadaan yang menjadi luapan dalam diri individu yang berfungsi sebagai bentuk penyesuaian diri dari individu tersebut pada lingkungan yang mereka tempati dalam tujuannya untuk mencapai kesejahteraan dan upaya untuk mencari keselamatan diri pada hidupnya.

Menurut (Sukmadinata, 2005); (Trihastuti et al., 2018) menjelaskan bahwa emosi adalah sebagai bentuk kombinasi dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi dan menimbulkan suatu gejala suasana batin. Emosi dijelaskan sebagai bentuk perpaduan dari beberapa perasaan yang dimiliki oleh setiap individu dan hal itu memiliki intensitas perasaan yang relatif tinggi sehingga menimbulkan suatu pergolakan suasana perasaan pada diri manusia. Dari definisi yang dikemukakan oleh ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa emosi adalah suatu keadaan perasaan yang muncul dari individu yang memiliki kekhasan dalam diri individu akibat adanya kombinasi beberapa perasaan yang memiliki intensitas tinggi sehingga menimbulkan gejala pada lingkungannya sebagai bentuk adaptasi untuk mencapai keadaan yang sejahtera dan mendapatkan keselamatan pada diri individu.

Dalam emosi terdapat ekspresi emosi yang dijelaskan oleh (Chaplin & Kartono, 1989) bahwa ekspresi emosi adalah perubahan-perubahan yang terjadi dalam otot dan kelenjar yang mempengaruhi tingkah laku dan hal ini berasosiasi dengan emosi. Ekspresi emosi dalam hal ini terjadi karena adanya suatu perubahan yang terjadi pada otot dan kelenjar yang dimiliki manusia sehingga mempengaruhi tingkah laku individu. Perubahan yang terjadi ini mengalami pengkombinasian keadaan dengan emosi yang dimiliki individu tersebut sehingga menghasilkan suatu ekspresi emosi. Menurut Planalp (dalam (Suciati, 2014)) menjelaskan bahwa ekspresi emosi adalah suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengkomunikasikan status perasaannya yang dimiliki dan memiliki orientasi pada tujuan tertentu. Ekspresi emosi terjadi karena upaya individu untuk berusaha mengkomunikasikan keadaan yang dirasakan oleh individu tersebut dan proses itu mengarah pada pencapaian sesuatu yang hendak dicapai oleh individu.

Menurut (Ekman, 1997), berpendapat bahwa ekspresi emosi adalah keadaan dimana individu memiliki kesiapan dalam menanggapi peristiwa-peristiwa yang mendesak untuk bereaksi atau bertindak serta bagaimana individu dalam merespon emosi. Dalam hal ini, ekspresi emosi terjadi jika individu dalam suatu kondisi memiliki kesiapan dalam menanggapi kejadian-kejadian yang mendesak menurutnya sehingga dibutuhkan suatu reaksi atau tindakan. Selain reaksi atau tindakan, individu juga bersiap untuk merespon emosi atas kejadian yang mendesak tadi.

Gunarsa (dalam (Suciati, 2014)) juga menjelaskan bahwa ekspresi emosi adalah suatu

bentuk komunikasi melalui perubahan raut wajah dan gesture yang menyertai emosi, dalam hal ini perubahan terjadi berupa adanya luapan dari emosi, mengungkapkan, menyampaikan perasaan kepada orang lain, dan menentukan bagaimana perasaan orang lain. Ekspresi emosi sebagai bentuk komunikasi pada individu lain berupa perubahan yang nampak dalam diri individu bersangkutan dengan adanya perubahan pada raut wajah dan gesture yang dalam hal ini adalah bentuk emosi. Perubahan yang terjadi ini dapat berupa luapan emosi itu sendiri, cara mengungkapkan dan menyampaikan perasaan individu lain, dan bagaimana menentukan perasaan individu lain atas ekspresi emosi yang individu bersangkutan lakukan. Dari definisi yang dikemukakan oleh para ahli, dapat ditarik kesimpulan jika ekspresi emosi adalah suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengkomunikasikan perasaan yang dimiliki dan kesiapan dalam menanggapi peristiwa-peristiwa yang mendesak melalui perubahan raut wajah dan gesture serta adanya perubahan pada otot dan kelenjar yang mempengaruhi tingkah laku sehingga terjadi luapan emosi, cara mengungkapkan dan menyampaikan perasaan kepada orang lain, dan menentukan bagaimana perasaan orang lain.

Emosi sendiri Menurut Ekman (dalam (Matsumoto & Ekman, 2008)) dibagi menjadi tujuh keadaan, diantaranya sebagai berikut.

1. Marah : Perasaan yang terjadi karena adanya ketidaksenangan terhadap sesuatu yang bersifat melukai, menganiaya, menentang dan biasanya muncul dengan spontan serta ingin melawan penyebab perasaan ini. Ekspresi emosi marah dapat dilihat dari perubahan raut muka, dalam bentuk verbal, dan dalam bentuk tindakan.
2. Muak : Perasaan yang terjadi karena individu melihat sesuatu atau individu lain yang kualitas tindakannya, proses, dan kemampuannya menurun atau rendah, rata-rata, atau tidak layak.
3. Jijik : Perasaan yang muncul pada individu karena merasa suatu objek yang dilihat menjijikan, tidak disukai, atau dibenci.
4. Takut : Perasaan yang muncul karena ada keadaan yang dianggapnya sebagai sesuatu yang berbahaya, adanya kejahatan, atau perasaan yang akan menyakiti individu. Ekspresi emosi takut dapat berupa teriakan histeris, berlari, merunduk, menutup telinga, dan menghindar.
5. Bahagia : Perasaan yang muncul karena sesuatu yang benar-benar disukai, adanya rasa kepuasan, atau kegembiraan.
6. Sedih : Perasaan yang muncul ketika semangat yang dimiliki berada pada posisi rendah atau dalam keadaan duka cita. Ekspresi emosi sedih dapat dilihat seperti menangis, mata berkaca-kaca, wajah pucat, pandangan lesu, tanpa senyum, dan tidak bergairah.
7. Terkejut : Perasaan yang muncul karena mengalami sesuatu yang menurut individu tersebut datang secara tiba-tiba atau tidak terduga. Emosi terkejut diekspresikan dengan berteriak secara spontan dan mata terbelalak.

Menurut Tekalp (dalam (Nidika, 2016)) ekspresi emosi dapat dideskripsikan berdasarkan beberapa jenis emosi dasar yaitu emosi senang, sedih, marah, dan terkejut diantaranya sebagai berikut.

1. Senang : Posisi alis mata rileks, posisi mulut terbuka, dan ujung mulut tertarik kearah telinga.
2. Sedih : Posisi alis mata bagian dalam terangkat keatas, mata agak terpejam, dan

posisi mulut rileks.

3. Marah : Posisi alis mata bagian dalam tertarik ke bawah secara bersamaan, mata terbuka lebar, bibir atas dan bawah saling menekan atau terbuka lebar untuk memperlihatkan gigi.
4. Terkejut : Posisi alis mata terangkat, kelopak mata terbuka lebar, dan rahang terbuka.

Kebahagiaan sendiri menurut Seligman (dalam (Hidayatullah & Larassaty, 2017)) adalah konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh individu serta adanya aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Kebahagiaan digambarkan sebagai emosi positif yang dirasakan oleh individu bersangkutan dan adanya aktivitas yang dilakukan individu tersebut secara positif dan dia sukai juga sehingga membuat dirinya menjadi bahagia. Menurut Cambridge Advanced Learner's Dictionary (dalam (Aziz, 2022)), kebahagiaan adalah suatu keadaan dalam pikiran atau perasaan yang ditandai dengan adanya kepuasan, cinta, kesenangan, atau sukacita. Kebahagiaan dalam hal ini terjadi karena adanya suatu keadaan yang ada dalam pikiran dan perasaan individu. Keadaan ini ditandai dengan perasaan kepuasan, adanya rasa cinta, adanya kesenangan, dan adanya rasa suka cinta yang ada dalam pikiran dan perasaan individu.

Menurut Ekman (dalam (Ismanto, 2018)), kebahagiaan adalah sebuah emosi yang bersifat positif dan menyenangkan. Kebahagiaan dalam hal ini digambarkan sebagai suatu emosi yang dalam keadaan tersebut memberi rasa positif dan menyenangkan dalam diri individu karena adanya perasaan emosi bahagia yang terjadi. Kebahagiaan menurut Hurlock (dalam (Wahab, 2015)), didefinisikan sebagai kondisi emosi yang menyenangkan yang sangat didambakan individu. Dalam hal ini individu memandang emosi kebahagiaan adalah hal yang menyenangkan sehingga sangat diinginkan sekali oleh individu untuk merasakan kondisi emosi yang seperti ini yaitu emosi kebahagiaan. Dari definisi yang sudah di kemukakan para ahli, dapat ditarik kesimpulan jika kebahagiaan adalah kondisi emosi positif yang dirasakan individu berupa pikiran atau perasaan yang menyenangkan dengan ditandai adanya kepuasan, cinta, kesenangan, atau sukacita serta adanya aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut sehingga keadaan emosi tersebut sangat didambakan oleh individu.

Aspek kebahagiaan menurut Seligman (dalam (Melati & Saragih, 2011)) dibagi menjadi lima aspek, diantaranya sebagai berikut.

1. Hubungan positif dengan orang lain : Hubungan positif dalam hal ini dapat berupa hubungan pertemanan, hubungan keluarga, atau hubungan dalam status pernikahan.
2. Keterlibatan Penuh : Maksud dari keterlibatan penuh adalah bagaimana cara individu melibatkan dirinya pada pekerjaan yang ditekuni. Selain pada pekerjaan, keterlibatan penuh juga dapat dilakukan dengan kegiatan seperti pemenuhan hobi atau kegiatan dengan keluarga. Keterlibatan penuh dalam hal ini tidak hanya terlibat secara fisik saja, namun juga ada keterlibatan penuh dalam pikiran serta perasaan individu.
3. Makna dalam Keseharian : Dalam hal ini, makna dapat diperoleh dari keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain yang hal itu didapatkan secara tersirat dalam keseharian aktivitas yang dilakukan.
4. Optimis : Optimis dapat diperoleh dari menjalani hidup dengan bahagia dan tidak mengalami kecemasan dalam menjalani hidup dengan penuh harapan.

5. Resiliensi : Kebahagiaan yang dimiliki individu tidak selamanya didapatkan dengan peristiwa yang menyenangkan, namun ada halnya didapat ketika individu mengalami penderitaan. Dalam hal ini, resiliensi diperoleh dari sejauh mana individu memiliki kemampuan untuk bangkit dari peristiwa buruk yang pernah dihadapi.

Menurut Diener (dalam (Nasution, 2019)) terdapat dua aspek yang harus dipenuhi untuk mendapatkan kebahagiaan, diantaranya sebagai berikut.

1. Afeksi : Afeksi terdiri dari afek positif dan afek negatif. Hal ini merupakan pengalaman emosional berupa emosi positif dan negatif.
2. Kognisi : Kognisi merupakan suatu kepuasan yang berasal dari sikap menerima, kasih sayang, dan prestasi yang diperoleh dari berbagai bidang kehidupan baik dari diri sendiri, keluarga, dan teman. Selain itu, kepuasan dapat diperoleh dari adanya kesehatan, keuangan, dan prestasi.

Menurut Shaver dan Freedman (dalam (Nasution, 2019)), kebahagiaan didapatkan dari tiga aspek, diantaranya sebagai berikut.

1. Sikap Menerima : Sikap menerima adalah kondisi bahagia ketika individu memandang keadaan diri sendiri dan tidak membandingkan diri dengan individu lain. Dalam hal ini, kebahagiaan bergantung pada sikap untuk mensyukuri dan menikmati keadaan diri sendiri.
2. Kasih Sayang : Kasih sayang dapat terlihat dari penerimaan individu lain dimana semakin banyak kasih sayang yang dirasakan maka semakin banyak pula kebahagiaan yang dialami individu.
3. Prestasi : Prestasi adalah kondisi tercapainya tujuan individu. Semakin banyak prestasi yang dicapai maka semakin kebahagiaan yang dirasakan individu tersebut.

Mahasiswa menurut Peraturan Pemerintah RI No.30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi. Individu yang terdaftar menjadi peserta didik dan belajar di perguruan tinggi dapat dikatakan sebagai mahasiswa. Mahasiswa menurut Knopfelmacher (dalam (Panjaitan et al., 2018)) adalah insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi, di didik, dan diharapkan menjadi calon intelektual. Individu-individu yang berada dalam perguruan tinggi merupakan calon-calon sarjana yang terlibat dalam dunia perguruan tinggi yang kemudian mendapatkan pendidikan dari pengajar serta diharapkan mampu menjadi calon intelektual setelah lulus dari perguruan tinggi.

Mahasiswa menurut (Hurlock, 1980) adalah suatu masa ketika individu mengalami banyak keraguan atau kebimbangan termasuk upaya untuk menerima dirinya sendiri. Dalam hal ini, masa yang terjadi pada diri individu adalah masa-masa banyak keraguan atau banyak kebimbangan dalam upaya untuk menerima keadaan dirinya sendiri secara yakin. Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar dan terlibat dalam perguruan tinggi yang kemudian didik dan diharapkan menjadi calon intelektual karena pada masa ini mahasiswa mengalami banyak keraguan atau kebimbangan termasuk upaya untuk menerima dirinya sendiri. Dalam hal ini, upaya keraguan dan kebimbangan dalam diri mahasiswa serta keadaan untuk menerima dirinya sendiri dilihat dari keadaan emosi kebahagiaan mahasiswa.

Nusa Tenggara Timur merupakan salah satu provinsi dari banyak provinsi yang berada di Indonesia. Masyarakat Nusa Tenggara Timur memiliki karakteristik unik dalam kebudayaan yang dimilikinya sehingga mempengaruhi cara hidup masyarakatnya. Dalam

penelitian yang dilakukan (Jano & Rochayanti, 2017), dijelaskan bahwa masyarakat Nusa Tenggara Timur memiliki low context culture dan masculinity. Low context culture dilihat dari cara komunikasi dengan menyampaikan pesan verbal dan eksplisit, gaya bicara langsung, lugas, dan berterus terang tanpa basa-basi. Penganut Low context culture ini lebih senang untuk mengatakan apa yang mereka maksudkan. Selain itu, cara mereka berkomunikasi dengan keras baik dari volume suara yang dikeluarkan dan sifat serta sikapnya yang keras karena cara berkomunikasi mereka yang lugas. Budaya masculinity lebih menghargai nilai prestasi kerja dan ketegasan. Individu dinilai berdasarkan tampilan serta dalam kelompok atau budayanya dianjurkan untuk menampilkan barang yang diperoleh.

Yogyakarta merupakan salah satu provinsi dari banyak provinsi yang berada di Indonesia. Masyarakat Yogyakarta memiliki karakteristik unik dalam kebudayaan yang dimilikinya sehingga mempengaruhi cara hidup masyarakatnya. Dalam penelitian yang dilakukan (Jano & Rochayanti, 2017), dijelaskan bahwa masyarakat Yogyakarta memiliki high context culture dan feminity. High context culture dilihat dari cara komunikasi dengan menyampaikan pesan bersifat implisit, tidak langsung, dan tidak terus terang. Penganut High context culture ini lebih memilih untuk menyampaikan pesan secara tersembunyi karena lebih memainkan perilaku nonverbal seperti intonasi suara, dan lain-lain untuk mengatakan apa yang mereka maksudkan. Selain itu, cara mereka berkomunikasi dengan halus dan volume suara yang dikeluarkan secara lembut serta sifat dan sikapnya yang terkesan baik karena cara berkomunikasi mereka yang lembut. Budaya feminity mengarah pada nilai penurut dan mendukung kehidupan sosial. Orang yang memiliki pola budaya feminity ini lebih menghargai sesama dan simpati kepada orang yang mengalami kekurangan.

Metode Penelitian

Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Menurut (Creswell, 2014); (Raco, 2018) Pendekatan Kualitatif merupakan sebuah pendekatan yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala yang sentral. Hal ini terlihat dari prosedur yang sudah ditetapkan oleh peneliti yang menghasilkan data deskriptif, ucapan atau tulisan dan perilaku yang akan diamati dari subjek itu sendiri. Model penelitian menggunakan model fenomenologi yaitu realita sosial yang berdasarkan atas pemahaman dan keyakinan dari subjek yang bersangkutan (Herdiansyah, 2015). Model ini digunakan untuk mendeskripsikan tentang fenomena tertentu yang terjadi dan mempengaruhi sudut pandang, sikap, persepsi, dan bahkan perilaku orang atau sekelompok orang yang memaknainya. Selain itu model fenomenologi juga meneliti pada proses ataupun isu yang akan diangkat.

Dalam metode kualitatif, ada beberapa istilah yang biasa digunakan dalam subjek penelitian, dalam penelitian ini digunakan istilah “peserta”, terutama subjek yang mewakili suatu kelompok, dan hubungan antara peneliti dengan subjek penelitian dianggap untuk subjek yang bermakna. Teknik pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, Menurut (Sugiyono, 2010) teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representative. Pemilihan sampel tergantung pada tujuan penelitian tanpa memperhatikan keumumannya.

Sehubungan dengan penelitian ini memusatkan perhatian pada emosi kebahagiaan mahasiswa yang berasal dari Yogyakarta dan Nusa Tenggara Timur yang kuliah di Malang, peneliti ingin mencari kriteria subjek yang akan dijadikan subjek penelitian antara lain:

1. Mahasiswa yang lama atau bertempat tinggal di Yogyakarta dan Nusa Tenggara Timur selama 3 tahun.
2. Mahasiswa yang berumur 17-23 tahun berasal dari Yogyakarta dan Nusa Tenggara Timur.
3. Mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di Universitas Negeri Malang.
4. Pola asuh dengan orang tua yang berasal dari Yogyakarta dan Nusa Tenggara Timur.
5. Sejak kecil sudah bersekolah dan berinteraksi di Yogyakarta dan Nusa Tenggara Timur.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Malang yang beralamat di Jl.Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur, 65145. Terkait dengan penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang tidak memiliki batasan waktu yang jelas sampai peneliti memperoleh pemahaman yang benar-benar mendalam tentang subjek yang diteliti.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yaitu data yang diperoleh peneliti secara langsung dari responden melalui kuesioner, kelompok fokus, dan panel, atau juga data hasil wawancara peneliti dengan narasumber.

1. Wawancara

Wawancara menurut (Stewart & Cash, 2012); (Herdiansyah, 2015) dapat diartikan sebagai suatu interaksi yang di dalamnya terdapat pertukaran atau sharing aturan, tanggungjawab, perasaan, kepercayaan, motif dan informasi. Wawancara dilakukan dengan berdialog dan tanya jawab dengan Mahasiswa yang berasal dari Yogyakarta dan Nusa Tenggara Timur pertanyaannya sudah disesuaikan dengan pedoman wawancara terlebih dahulu yang berkaitan dengan ekspresi kebahagiaan, sehingga bisa mendapatkan data yang dibutuhkan oleh peneliti. Hasil wawancara kemudian dituangkan dalam struktur ringkasan, yang dimulai dari penjelasan ringkas, identitas masalah, deskripsi data.

2. Observasi

Observasi menurut (Creswell, 2014); (Herdiansyah, 2015) adalah proses ekstraksi data oleh peneliti sendiri (bukan asisten peneliti atau orang lain) dengan merinci manusia dan lingkungannya sebagai subjek pengamatan di daerah penelitian. langsung dengan observasi. Dalam menggunakan metode observasi peneliti terlebih dahulu membuat pedoman observasi. Dalam hal ini peneliti mengadakan observasi langsung yaitu melakukan pengamatan di Universitas Negeri Malang, mencari mahasiswa yang berasal dari Yogyakarta dan Nusa Tenggara Timur sesuai dengan pedoman observasi yang sudah ditentukan peneliti.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian mengenai ekspresi kebahagiaan mahasiswa NTT dan Yogyakarta, dari data yang kami peroleh kedua budaya tersebut memiliki ekspresi kebahagiaan yang ditanamkan oleh keluarganya di setiap daerah. Di daerah NTT misalnya, terdapat budaya untuk mengekspresikan kebahagiaan dengan cara melakukan tarian untuk mengucapkan rasa bahagia. Di Yogyakarta memiliki aturan ketika mengekspresikan kebahagiaan jangan terlalu berlebihan seperti tertawa yang terlalu keras. Penanaman budaya juga memiliki peran penting

untuk menanamkan perilaku di setiap daerah yang ditempatinya, karena akan mempengaruhi hubungan positif dengan orang lain.

Keterlibatan penuh dalam membantu dan menolong teman yang merupakan aspek emosi kebahagiaan. Keterlibatan penuh merupakan cara kita untuk membantu orang yang sedang mengalami kesusahan. Mahasiswa NTT dan Yogyakarta memiliki cara untuk membantu teman yang mengalami kesusahan. Mahasiswa NTT memberikan empati dan bantuan yang dibutuhkan oleh teman yang mengalami kesusahan. Mahasiswa Yogyakarta memiliki simpati dan mendengar apa yang seharusnya dibutuhkan oleh teman yang mengalami kesusahan. Ketika membantu teman mahasiswa NTT dan Yogyakarta mengekspresikan rasa senang, bahagia, lega dan berguna bagi orang lain.

Makna dalam keseharian merupakan cara untuk melibatkan diri dengan orang lain dengan cara melakukan kegiatan sehari-hari. Mahasiswa NTT memiliki cara untuk mengekspresikan kebahagiaan dengan cara menyanyi, menonton film, dan tertawa hingga menangis. Mahasiswa Yogyakarta memiliki cara untuk mengekspresikan kebahagiaannya melalui cara membuat senang sekitarnya, selain itu memakan makanan yang enak ketika bahagia. Ketika ditanya mengenai apakah sulit meraih kebahagiaan mahasiswa NTT dan Yogyakarta menjawab lingkungan sosial sangat mempengaruhi bagaimana mahasiswa bersikap dan meraih kebahagiaan.

Optimis merupakan cara individu untuk menjalani hidup dengan bahagia dan tidak mengalami kecemasan dalam menjalani hidup dengan penuh harapan. Mahasiswa yang berasal dari NTT menghadapi kecemasan dengan cara berdoa dan berpikir positif, selain itu tetap tenang ketika mengalami masalah dan menghibur diri dengan cara bermain gitar sambil menyanyi. mahasiswa yang berasal dari Yogyakarta ketika menghadapi kecemasan dengan cara self-talk menghilangkan pemikiran yang negatif dan menenangkan diri sendiri, selain itu juga percaya jika ada masalah pasti ada jalan keluarnya.

Resiliensi, kebahagiaan yang dimiliki individu tidak selamanya didapatkan dengan peristiwa yang menyenangkan tetapi juga peristiwa yang menderita. Mahasiswa NTT ketika ditanya mengenai bagaimana lingkungan sosial sangat mempengaruhi kebahagiaan, mahasiswa menjawab lingkungan yang baik akan mempengaruhi kebahagiaan dan lingkungan yang buruk akan cenderung tidak bahagia. Mahasiswa Yogyakarta menjawab mempengaruhi karena manusia merupakan makhluk sosial selain itu juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikis. Ketika gagal mahasiswa harus kembali bangkit, mahasiswa NTT lebih menjadikan suatu kegagalan menjadikan pengalaman dan pembelajaran, mahasiswa Yogyakarta menjadikan kegagalan untuk kembali bangkit dan mengatasi masalah yang ada selain itu memilih teman yang bisa memberikan support untuk kembali bangkit.

Dalam penelitian yang kami lakukan terdapat ekspresi kebahagiaan yang berbeda antara mahasiswa NTT dan Yogyakarta. Perbedaannya dari segi budaya, Mahasiswa NTT memiliki budaya yang turun temurun dari nenek moyang yang dianut dan ditanamkan sejak kecil, budaya tersebut mempengaruhi perilaku mahasiswa NTT dan ditanamkan ketika dewasa. Tentunya berpengaruh terhadap hubungan dengan orang lain mahasiswa NTT memiliki empati yang kuat terhadap kelompoknya. Mahasiswa Yogyakarta memiliki budaya yang

ditanamkan sejak kecil harus sopan dengan orang yang lebih tua dan ketika mengekspresikan kebahagiaan harus sesuai dengan kebahagiaannya tidak di lebih-lebihkan.

Menurut Shaver dan Freedman (dalam (Nasution, 2019)) kebahagiaan didapat dari tiga aspek yaitu Sikap menerima, Kasih sayang, dan Prestasi. Sikap menerima yang dimiliki mahasiswa NTT selalu bersyukur terhadap permasalahan yang dialaminya, selain itu mahasiswa NTT juga mengungkapkan kebahagiaan dengan cara menyanyi, bermain gitar, tertawa dan berbahagia. Mahasiswa Yogyakarta memiliki sikap menerima dengan cara memendam perasaan kebahagiaan, mereka cenderung tidak mengungkapkan secara langsung, ketika mengalami masalah mahasiswa Yogyakarta menghadapinya dengan cara menyelesaikan masalah yang ada selain itu berkaca pada diri sendiri. Kasih sayang terlihat dari cara mahasiswa NTT memberikan bantuan terhadap temannya yang sedang mengalami masalah, mahasiswa Yogyakarta memberikan bantuan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh teman. Prestasi yang dimiliki mahasiswa NTT dan Yogyakarta ketika memberikan bantuan akan mempengaruhi cara mereka untuk bahagia.

Dalam penelitian yang dilakukan (Jano & Rochayanti, 2017), dijelaskan bahwa masyarakat NTT memiliki karakteristik yang unik dalam kebudayaan yang dimilikinya sehingga mempengaruhi kehidupan masyarakat, selain itu juga masyarakat NTT memiliki low context culture dan masculinity. Low context culture, dilihat dari cara menyampaikan pesan verbal dan eksplisit gaya bicara tegas, lugas, dan berterus terang, selain itu budaya masculinity lebih menghargai nilai prestasi kerja dan ketegasan individu. Mahasiswa Yogyakarta memiliki high context culture dilihat dari cara penyampaian pesan bersifat implisit, tidak langsung dan tidak terus terang. Masyarakat Yogyakarta menyampaikan pesan secara tersembunyi karena lebih memainkan perilaku nonverbal seperti intonasi suara lembut dan halus.

Mahasiswa yang berasal dari NTT dan Yogyakarta memiliki keterkaitan dengan penelitian yang dilakukan (Jano & Rochayanti, 2017), mahasiswa NTT memiliki cara yang unik ketika menyampaikan pesan verbal dengan perkataan yang lugas ketika menjawab pertanyaan selain itu tegas dalam menyampaikan pendapat, dan berterus terang. Mahasiswa yang berasal dari NTT juga memiliki tradisi untuk mengekspresikan kebahagiaan dengan cara menari dan berkumpul bersama keluarga besar. Selain itu hasil yang kami dapatkan, mahasiswa NTT membantu teman lebih menghargai dan memberikan apa yang dibutuhkan. Mahasiswa Yogyakarta mempunyai penyampaian secara tidak langsung, memendam ekspresi kebahagiaan dengan cara meluapkan kebahagiaannya ke tempat yang mereka sukai, seperti makanan enak. Mahasiswa Yogyakarta memiliki cara penyampaian yang halus, dan sudah diajarkan sejak kecil mengenai hormat terhadap orang yang lebih tua sehingga ekspresi kebahagiaannya cenderung ditahan.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah mahasiswa yang berasal dari NTT mengungkapkan kebahagiaan melalui tindakan-tindakan yang sudah ditanamkan sejak kecil sesuai dengan adat dan budaya yang berada di daerahnya, mahasiswa NTT memiliki cara yang unik dan segan terhadap teman yang berasal dari NTT. Kebahagiaan yang dimiliki mahasiswa NTT lebih diekspresikan melalui cara menyanyi, bermain gitar dan tentunya

mahasiswa NTT memiliki gaya bahasa yang lugas dan tegas ketika berbicara. Mahasiswa Yogyakarta memiliki budaya sopan santun terhadap orang yang lebih tua dan ditanamkan dalam dirinya, mahasiswa Yogyakarta memiliki cara untuk menyampaikan pesan secara tidak langsung. Mahasiswa Yogyakarta mengekspresikan kebahagiaannya melalui cara membuat sekitarnya senang, mahasiswa Yogyakarta memiliki gaya bahasa yang sopan dan halus ketika berbicara.

BIBLIOGRAFI

- Aziz, R. (2022). Pengalaman spiritual dan kebahagiaan pada guru agama sekolah dasar. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 6(2), 1–11. <https://doi.org/10.30659/jp.6.2.1-11>. [Google Scholar](#)
- Chaplin, J. P., & Kartono, K. (1989). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers. [Google Scholar](#)
- Creswell. (2014). *Metodologi Penelitian* (K. P. M. Group (ed.)).
- Crow, L. D., & Crow, A. (1962). *Child development and adjustment: Study of child psychology*. MacMillan Co. [Google Scholar](#)
- Ekman, P. (1997). Should we call it expression or communication? *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 10(4), 333–344. <https://doi.org/10.1080/13511610.1997.9968538>. [Google Scholar](#)
- Farnsworth, D. S., Funkenstein, D., & Wedge, B. (1955). A study of the social and emotional adjustment of “Early Admission” college students. In *Unpublished mimeograph, Report for the Fund Advancement of Education*. [Google Scholar](#)
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika. [Google Scholar](#)
- Hidayatullah, M. S., & Larassaty, R. M. (2017). Makna bahagia pada lajang dewasa madya. *Ecopsy*, 4(2), 71–76. [Google Scholar](#)
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: erlangga. [Google Scholar](#)
- Ismanto, S. P. (2018). *Jenis-Jenis Emosi Tokoh Dalam Novel Nawang Karya Dianing Widya Yudhistira*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOERTO. [Google Scholar](#)
- Jano, S. D., & Rochayanti, C. (2017). Komunikasi Antarbudaya Suku Manggarai Nusa Tenggara Timur di Yogyakarta. *Paradigma: Jurnal Masalah Sosial, Politik, Dan Kebijakan*, 21(1), 54–69. <https://doi.org/10.31315/paradigma.v21i1.2760>. [Google Scholar](#)
- Keltner, D., Ekman, P., Gonzaga, G. C., & Beer, J. (2003). *Facial Expression of Emotion*. Oxford University Press. [Google Scholar](#)
- Matsumoto, D., & Ekman, P. (2008). Facial Expression Analysis. *Scholarpedia*, 3(5), 4237. <https://doi.org/10.4249/scholarpedia.4237>. [Google Scholar](#)
- Melati, A., & Saragih, J. I. (2011). Gambaran kebahagiaan pada penyandang tuna daksa dewasa awal. In *Medan: Universitas Sumatera Utara*. Medan: Universitas Sumatera Utara. [Google Scholar](#)
- Nasution, I. K. (2019). *Hubungan Kecanduan Media Sosial Instagram dengan Kebahagiaan pada Remaja*. Universitas Sumatera Utara. [Google Scholar](#)

- Nidika, D. (2016). Big Book terhadap Kemampuan Mengenal Ekspresi Emosi. *Edukasi: Jurnal Penelitian Dan Artikel Pendidikan*, 8(1), 11–18. [Google Scholar](#)
- Panjaitan, S., Simanungkalit, M., Wardoyo, Y., Tuerah, F., & Roson, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Teologi & Pelayanan Kerusso*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.33856/kerusso.v3i1.89>. [Google Scholar](#)
- Raco, J. (2018). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*. OSF Preprints. [Google Scholar](#)
- Sobur, A. (2016). *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*.
- Stewart, C. J., & Cash, W. B. (2012). *INTERVIU Prinsip dan Praktik*. Jakarta: Salemba Humanika. [Google Scholar](#)
- Suciati, R. (2014). *Perbedaan ekspresi emosi pada orang Batak, Jawa, Melayu dan Minangkabau*. Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau. [Google Scholar](#)
- Sugiyono, S. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2005). *Pengembangan kurikulum: teori dan praktek*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. [Google Scholar](#)
- Supriadi, S., Arisetyawan, A., & Tiurlina, T. (2016). Mengintegrasikan pembelajaran matematika berbasis budaya Banten pada pendirian SD Laboratorium UPI Kampus Serang. *Mimbar Sekolah Dasar*, 3(1), 1–18. <https://doi.org/10.53400/mimbar-sd.v3i1.2510>. [Google Scholar](#)
- Trihastuti, A., Mulya, Y. A., Abdillah, Z., & Hidayati, F. (2018). Pengaruh dongeng dalam peningkatan emosi positif anak usia prasekolah. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(2), 1–6. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i2.6736>. [Google Scholar](#)
- Wahab, R. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. [Google Scholar](#)

Copyright holder :

Muhammad Mirza Fahrozy, Putu Aditya Prasadha Geordi,
Retno Sulistyaningsih, Ali Syahidin Mubarak (2022)

First publication right :

Jurnal Syntax Admiration

This article is licensed under:

