

**“THE TOP FIVE OF CHARACTER STRENGTHS” PADA MAHASISWA DAN UPAYA
PENGEMBANGANNYA**

Christiana Hari Soetjiningsih

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
soetji_25@yahoo.co.id

Abstrak. Artikel ini merupakan telaah empiris tentang karakter mahasiswa dan telaah pustaka tentang upaya pengembangannya. Karakter merupakan konstruk multidimensional. Peterson dan Seligman (2004) telah mengidentifikasi 24 strengths yang diistilahkan character strengths dalam klasifikasi “Values in Action” (VIA). Beberapa peneliti telah mengkaji pentingnya character strengths pada perkembangan individu dan hasilnya menunjukkan bahwa dibandingkan dengan karakter lainnya maka ada lima karakter (the top five character strengths) yaitu curiosity, gratitude, hope, zest, dan love yang berpengaruh kuat dan positif pada well-being, mental health, life satisfaction, happiness, dan good performance (Park dkk., 2004; Peterson dkk., 2009; Engel dkk., 2011., Ruch dkk., 2010, 2013; Buschor dkk., 2013). Partisipan adalah 353 mahasiswa (perempuan=278 orang dan laki-laki=75 orang) Fakultas Psikologi UKSW. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki karakter gratitude, love, dan hope pada kategori di atas rata-rata serta zest dan curiosity pada kategori rata-rata. Secara berurutan karakter yang tertinggi ke terendah yang dimiliki mahasiswa yaitu gratitude, love, hope, zest, dan curiosity. Selain itu didapatkan adanya pengaruh signifikan antara curiosity, gratitude, hope, zest, dan love dengan subjective well-being. Selanjutnya didiskusikan tentang upaya pengembangannya melalui kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan mahasiswa.

Kata kunci : character strengths, mahasiswa

LATAR BELAKANG

Intelligence plus character, that is the true aim of education (Marthen Luther King Jr.)

Saat ini pendidikan karakter gencar dilakukan oleh berbagai pihak. Pendidikan karakter makin terasa dibutuhkan karena globalisasi di segala bidang kehidupan dan kemajuan teknologi yang sangat pesat telah mengakibatkan terjadinya berbagai perubahan di segala bidang kehidupan. Tantangan yang dihadapi makin banyak dan beragam yang tentunya membutuhkan sumber daya manusia yang memiliki kualitas tertentu untuk mengatasi berbagai persoalan yang muncul yaitu individu yang berkarakter.

Berbagai riset telah menunjukkan bahwa karakter berkaitan dengan hasil-hasil positif

dalam berbagai perilaku individu. Menurut Nash (dalam Soetjiningsih, 2012) karakter yang positif akan meningkatkan kesejahteraan atau subjective well-being (SWB), kerjasama dengan orang lain, meningkatkan semangat dan kepuasan kerja, kreativitas, kepercayaan diri, tanggungjawab, keinginan untuk melayani, dan produktivitas. Scales dkk. (Park, 2006) menyatakan bahwa karakter yang baik berkaitan dengan kesuksesan studi, kepemimpinan, toleransi, kindness, altruism, dan kemampuan menunda gratification. Demikian pula menurut Park (2006) karakter berkaitan dengan berkurangnya problem-problem perilaku seperti penggunaan zat/obat terlarang dan alkohol, merokok, kekerasan, kehamilan yang tidak diinginkan pada remaja, depresi, dan

kecenderungan bunuh diri. Individu dengan karakter yang kuat atau karakter yang baik akan sangat terlibat pada apa yang dikerjakannya dan merasa memiliki arti dalam kegiatan-kegiatannya (Peterson & Park, 2006). Beberapa peneliti lain mendapatkan bahwa makin individu menunjukkan character strengthsnya maka makin tinggi pula subjective well-being (SWB), pencapaian, dan kebahagiaan hidupnya. Juga berefek pada self-efficacy, self-esteem, energi dan vitalitas yang tinggi (Govindji & Linley, 2007; Proctor, Maltby, & Linley, 2009). Kondisi ini akan memungkinkan bagi individu untuk mempunyai semangat yang tinggi dalam melakukan sesuatu, mencapai prestasi atau performans kerja yang baik, dan kepuasan kerja yang tinggi. Pertanyaannya adalah karakter apa yang harus dimiliki agar individu mampu menghadapi berbagai perubahan dan berperilaku positif ?

Mengacu pada Psikologi Positif, Peterson dan Seligman (2004) mengkaji karakter tertentu yang penting dimiliki oleh individu. Psikologi positif merupakan sebuah gerakan sekaligus studi ilmiah mengenai kekuatan-kekuatan dan keutamaan-keutamaan yang memungkinkan individu dan komunitas untuk tumbuh dan berkembang dengan pesat. Karakter dapat dinilai baik dan buruk, namun menurut Peterson dan Seligman (2004) adalah good character yang mengarahkan individu pada pencapaian keutamaan (virtue). Good character tidak terbentuk secara otomatis, namun harus dibentuk atau dikembangkan. Proses pembentukannya harus di sepanjang kehidupan dimulai di usia sedini mungkin melalui berbagai metode secara berkelanjutan. Selanjutnya yang dimaksudkan dengan istilah karakter adalah karakter yang baik/positif.

Diskusi tentang karakter dan upaya pengembangannya banyak dibahas berbagai kalangan. Terlebih lagi pada kondisi bangsa Indonesia saat ini, yang menunjukkan terjadinya krisis dalam berbagai aspek kehidupan. Tidak atau kurang dimilikinya

karakter menjadi faktor penting yang berpengaruh kuat pada terjadinya krisis tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat beberapa peneliti bahwa munculnya krisis dalam kepemimpinan, integritas, psychi-c-well-being, semangat hidup dan kerja seseorang berkaitan dengan rendahnya atau kurang berhasilnya pembentukan karakter (Peterson, Park, Hall, & Seligman, 2009). Bila tidak ada upaya serius untuk mengatasi krisis maka dikhawatirkan bangsa Indonesia diambang kehancuran. Oleh karena itu pengembangan karakter sangatlah penting ditangani dengan sungguh-sungguh.

Kesadaran tentang pentingnya pengembangan karakter telah memunculkan berbagai program pendidikan karakter. Namun pendidikan karakter ini lebih banyak dilakukan di tingkat pendidikan dasar dan menengah, padahal seharusnya juga penting dilakukan di tingkatan pendidikan tinggi. Walaupun beberapa perguruan tinggi sudah melaksanakan program pendidikan/pengembangan karakter bagi mahasiswanya, tetapi masih terbatas dan belum terintegrasi serta belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Demikian pula di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Selain itu program pengembangan karakter yang dilakukan oleh satu perguruan tinggi belum tentu sesuai atau cocok untuk diterapkan di perguruan tinggi yang lain karena kondisinya berbeda. Oleh karena itu perlu dirancang pendidikan karakter yang sesuai untuk mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW agar hasilnya optimal. Sebelum merancang model pendidikan karakter yang sesuai untuk mahasiswa, terlebih dahulu perlu dikaji kondisi karakter mahasiswa pada umumnya agar pendidikan karakter yang diberikan dapat difokuskan pada karakter-karakter yang penting dimiliki namun diidentifikasi masih lemah/kurang. Selain juga dikaji kaitan antara karakter yang penting dimiliki dengan subjective well being (SWB) sehingga dapat dipakai sebagai acuan tambahan untuk menentukan fokus pengembangan karakter pada mahasiswa.

Peterson dan Seligman (2004) telah mengidentifikasi 24 strengths yang diistilahkan character strengths. Strength tertentu menunjukkan efek yang lebih kuat pada SWB dan performans individu dibandingkan dengan strength lainnya (Park, Peterson, & Seligman, 2004). Beberapa riset mendapatkan lima strength yang penting yaitu gratitude, hope, zest, curiosity, dan love (Park dkk., 2004). Oleh karena itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sejauh manakah tingkat karakter (gratitude, hope, zest, curiosity, dan love) yang dimiliki oleh mahasiswa dan apakah ada kaitannya dengan SWB mahasiswa?.

TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat karakter yang dimiliki oleh mahasiswa. Fakultas Psikologi UKSW. Dengan diketahuinya tingkat karakter yang dimiliki maka dapat dipakai sebagai dasar pendidikan/pengembangan karakter bagi mahasiswa dengan fokus pengembangan pada karakter yang masih lemah. Selain itu bertujuan mengkaji kaitan antara karakter dan SWB mahasiswa, yang dapat dipakai sebagai acuan tambahan untuk menentukan fokus pengembangan karakter bagi mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW.

KAJIAN TEORI

Character berasal dari kata Yunani *χαρασσω* (charassō) yang berarti "to sharpen, to whet", atau "to engrave, to carve" (http://en.wikipedia.org/wiki/Character_symbol) yang dapat diartikan mengukir hingga terbentuk sebuah pola. Jadi untuk pembentukan karakter diperlukan proses "mengukir" yaitu yang dapat berujud pengasuhan dan pendidikan/pelatihan yang tepat. Peterson dan Park (2006) menyatakan bahwa "character refers to qualities within individuals that lead them to desire and to pursue the good, " sedangkan Wright dan Huang (2008) mendefinisikan "character as those interpenetrable and habitual qualities

within individuals, and applicable to organizations both constrain and lead them to desire and pursue personal and societal good". Menurut Park dkk. (2004) character strengths can be defined as positive traits reflected in thoughts, feelings, and behaviors. Individu yang memiliki karakter positif disebut individu yang memiliki karakter yang kuat yang direfleksikan dalam pikiran, perasaan, dan perilaku. Megawangi (2003) mengemukakan bahwa karakter berkaitan dengan kekuatan moral, berkonotasi 'positif', bukan netral. Jadi, 'orang berkarakter' adalah orang yang mempunyai kualitas moral (tertentu) positif.

Karakter merupakan konstruk multidimensional. Peterson dan Seligman (2004) telah mengidentifikasi 24 strengths yang diistilahkan character strengths dalam klasifikasi "Values in Action" (VIA). VIA Classification of Character Strengths sendiri terdiri dari domain yang diistilahkan sebagai kebajikan atau virtue. Terdiri dari enam virtue, yaitu: Wisdom (comprises cognitive strengths that entail the acquisition and use of knowledge), Courage (contains emotional strengths that involve the exercise of will to accomplish goals in the face of opposition, external or internal), Humanity (includes interpersonal strengths that involve "tending and befriending" others), Justice (comprises civic strengths that underlie healthy community life), Temperance (contains strengths that protect against excess), dan Transcendence (includes strengths that forge connections to the larger universe and provide meaning). Setiap virtue terdiri dari sejumlah strength dan total meliputi 24 strengths yaitu creativity, curiosity, judgement and open-mindedness, love of learning, perspective (wisdom), bravery, perseverance, honesty, zest, capacity to love and beloved, kindness, social intelligence, teamwork, fairness, leadership, forgiveness and mercy, modesty and humility, prudence, self-regulation, appreciation, gratitude, hope, humor, religiousness and spirituality.

Efek Character Strengths. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa character strengths berkaitan dengan well being individu yang nampak dari dialaminya antara lain kepuasan hidup, bahagia, kesehatan yang lebih baik, tidak rentan terhadap stress, kemampuan memecahkan masalah, kesuksesan, dan umur panjang. Studi empiris oleh Park dkk. (2004), Ruch, Park, dan Peterson (2013), serta Buscho, Proyer, dan Ruch (2013) menunjukkan hasil bahwa character strengths memiliki hubungan signifikan dengan tingkat well being yang lebih tinggi dan terutama hope, zest, gratitude, curiosity dan love berkorelasi positif dengan life satisfaction.

Berkaitan dengan efek character strengths, tentu semuanya penting dimiliki dan dikembangkan oleh setiap individu, namun beberapa peneliti telah mendapatkan adanya karakter tertentu yang memberi efek yang lebih kuat pada well-being dan pencapaian individu dibandingkan dengan karakter yang lainnya (Park & Peterson, 2006), sehingga karakter-karakter ini perlu mendapat penekanan dalam upaya pembentukannya.

The Top Five Of Character Strengths dan efeknya. Strength tertentu menunjukkan efek yang lebih kuat pada SWB yang ditunjukkan dari kepuasan hidupnya dibandingkan dengan strength yang lainnya (Park dkk., 2004). Beberapa riset mendapatkan lima strength (The Top Five Of Character Strengths) yang penting sehingga disebut sebagai key strengths yaitu gratitude, hope, zest, curiosity, dan love (Park dkk., 2004; Shimai, Otake & Park dkk., 2006; Park & Peterson, 2006). Penelitian lain (Park & Peterson, 2006; Park dkk., 2004) juga mendapatkan bahwa karakter yang mempunyai efek kuat secara konsisten pada kepuasan hidup adalah gratitude, hope, zest, curiosity, dan yang paling berkaitan erat adalah love. Karakter tertentu ini berkaitan dengan “menjadi orang baik dan dapat bekerja dengan baik” (Peterson dkk., 2009). Park dkk. (2004) dari penelitiannya dengan

responden sebanyak 5299 orang dewasa (usia 35-40 tahun) mendapatkan bahwa hope dan zest mempunyai hubungan yang sangat kuat dan konsisten dengan kepuasan hidup. Demikian juga untuk strength yang lain yaitu curiosity, gratitude, dan love. Penelitian Park dkk. (2004) pada karyawan dari tingkat unskilled sampai CEO juga mendapatkan bahwa gratitude, hope, zest, curiosity, dan love mempunyai hubungan kuat dengan kepuasan hidup dan kepuasan kerja pada karyawan.

Sebelumnya dari penelitiannya, Seligman (2002) mendapatkan lima strength yang mempunyai hubungan kuat dengan kebahagiaan yaitu optimism, gratitude, zest, curiosity, dan love. Kelima strength ini yang oleh Engel, Westman, dan Heller (2011) disebut “happy people’s strength” berefek positif pada well-being dan performance individu. Sesuai klasifikasi karakter yang dikemukakan oleh Park dkk. (2004), optimisme masuk dalam pengertian hope sehingga dapat disimpulkan kelima strength yang penting dimiliki oleh individu yaitu gratitude, hope, zest, curiosity, dan love.

Penjelasan kelima karakter tersebut sebagai berikut (Peterson & Seligman, 2004):

1. Curiosity (interest, novelty-seeking, openness to experience): Taking an interest in ongoing experience for its own sake; finding subjects and topics fascinating exploring and discovering.
2. Zest (vitality, enthusiasm, vigor, energy): Approaching life with excitement and energy; not doing things halfway or halfheartedly; living life as an adventure; feeling alive and activated. A zestful person never does anything halfway or halfheartedly. For them, life is an adventure.”
3. Love (capacity to love and be loved): Valuing close relations with others, in particular those in which sharing and caring are reciprocated; being close to people.
4. Gratitude: Being aware of and thankful for the good things that happen; taking time to express thanks. A grateful person is aware of the good things that happen, and never takes

them for granted. Friends and family members know that they are grateful because they always take the time to express their thanks.”

5. Hope (optimism, future-mindedness, future orientation): Expecting the best in the future and working to achieve it; believing that a good future is something that can be brought about.

Menurut Peterson dan Seligman (2004), hope dan love berefek pada kondisi lingkungan yang kondusif sehingga memungkinkan munculnya kepuasan hidup. Hal ini diperkuat dengan penelitian Peterson dan Park (2006) yang mendapatkan bahwa hope berkaitan dengan kesehatan yang baik, usia panjang, dan freedom from “accident”, serta love memprediksi prestasi yang lebih baik dan keberhasilan sebagai pimpinan. Juga hope dan zest menurut Park (2006) mengurangi kemungkinan terjadinya depresi dan gangguan kecemasan serta individu memiliki kesehatan yang lebih baik, merasa lebih bahagia, dan memiliki prestasi yang lebih tinggi. Penelitian Wrzesniewski (Peterson & Park, 2006) melaporkan bahwa zest berkaitan dengan meningkatnya kepuasan kerja, greater reluctance to retire, jarang sakit, dan bekerja tidak sekedar mendapat uang. Hasil penelitian ini diperkuat oleh Peterson dkk. (2009) dengan responden 9803 karyawan, mendapatkan bahwa zest berkaitan dengan kepuasan kerja, kepuasan hidup menyeluruh, work as a calling, dan psychological well-being (PWB). Zest sangat penting dalam organisasi kerja karena berkaitan dengan PWB, selanjutnya PWB akan meningkatkan performance kerja dan mengurangi terjadinya turn-over. Juga berefek pada kesehatan fisik yang lebih baik sehingga mengurangi absensi dan biaya kesehatan. Demikian pula gratitude juga meningkatkan well-being (Seligman dkk., 2005) yang nampak dari adanya kepuasan hidup dan berefek pada performance dan kepuasan kerja yang lebih tinggi.

Hipotesis yang akan dibuktikan dalam penelitian ini adalah1). Ada korelasi positif

yang signifikan antara character strengths (gratitude, hope, zest, curiosity, dan love) dengan SWB, 2). Ada pengaruh signifikan character strengths (gratitude, hope, zest, curiosity, dan love) terhadap SWB mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW.

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.

Character Strengths (gratitude, hope, zest, curiosity, dan love) sebagai variabel bebas; sedangkan SWB sebagai variabel tergantung.

B. Definisi Operasional.

1. Character Strengths yaitu trait positif yang dimiliki oleh mahasiswa yang direfleksikan dalam pikiran, perasaan, dan perilakunya mencakup gratitude, hope, zest, curiosity, dan love. Variabel ini diungkap dengan Skala Character Strengths yang dikembangkan oleh penulis berdasarkan skala VIA-IS dari Peterson dan Seligman (2004). Makin tinggi skor total makin tinggi/kuat tingkat karakternya, dan sebaliknya.

2. Subjective well-being (SWB) yaitu penilaian mahasiswa tentang hidupnya mencakup evaluasi kognitif yaitu kepuasan hidup dan evaluasi afektif yaitu emosi positif dan emosi negatif. Variabel ini diungkap dengan Skala Subjective Well-being yang terdiri dari Skala Kepuasan Hidup yang dimodifikasi dan dikembangkan oleh penulis berdasar Skala Kepuasan Hidup dari Huebner (2001) dan Skala Afeksi dari Watson dkk. (Ayyash-Abdo & Alammudin, 2007). Makin tinggi skor total yang diperoleh menunjukkan tingkat SWBnya makin tinggi, dan sebaliknya.

C. Partisipan. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW sebanyak 353 orang. Pelaksanaan pengambilan data dilakukan di kelas-kelas tertentu dan di luar kelas untuk menjaring mahasiswa yang tidak masuk saat pengambilan data di kelasnya.

D. Instrumen. Menggunakan skala lapor-diri (self-report) yaitu (a) Skala Character Strengths (b) Skala Subjective Well-Being.

E. Uji Coba Instrumen. Seleksi item yaitu uji daya diskriminasi aitem dengan corrected item-total correlation dan reliabilitas menggunakan teknik Alpha Cronbach. Aitem yang dipakai adalah yang memiliki daya diskriminasi yang baik dengan koefisien korelasi > 0,30 (Azwar, 2012). Sesudah uji coba, jumlah aitem untuk Skala Character Strengths ada 50 aitem (dari 65 aitem) dan Skala Subjective Well-being ada 46 aitem (dari 55 aitem)

F. Analisis Data. Data penelitian dianalisis dengan statistik deskriptif (persentase), korelasi, dan Analisis Regresi Berganda. Sebelumnya dilakukan uji asumsi (normalitas, linieritas, multikolinieritas), yang

kesemuanya menunjukkan hasil yang memenuhi syarat. Semua perhitungan dilakukan dengan Program SPSS version 17.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil analisis deskriptif

a. Tingkat character strengths

Analisis deskriptif untuk menentukan tingkat atau tinggi rendahnya karakter menggunakan 5 kategori yaitu tinggi, di atas rata-rata, rata-rata, di bawah rata-rata, dan rendah. Berikut ini dilaporkan tingkat karakter mahasiswa.

1). Gratitude

Frekuensi dan persentase tingkat karakter Gratitude mahasiswa

| Deskripsi | Frekuensi | Persen |
|--------------------|-----------|--------|
| Tinggi | 79 | 22,37 |
| Di atas rata-rata | 194 | 54,96 |
| Rata-rata | 72 | 20,40 |
| Di bawah rata-rata | 5 | 2,27 |
| Rendah | 0 | |
| Total | 353 | |

Sebagian besar mahasiswa (54,96 %) memiliki gratitude pada kategori di atas rata-rata. Sebanyak 22,37 % pada kategori tinggi, sebanyak 20,40 % pada kategori rata-rata, sebanyak 2,27 % pada kategoridi bawah rata-

rata, dan tidak ada yang termasuk kategori rendah.

2). Hope

Frekuensi dan persentase tingkat karakter Hope mahasiswa

| Deskripsi | Frekuensi | Persen |
|--------------------|-----------|--------|
| Tinggi | 31 | 8,78 |
| Di atas rata-rata | 184 | 52,12 |
| Rata-rata | 125 | 35,41 |
| Di bawah rata-rata | 13 | 3,68 |
| Rendah | 0 | |
| Total | 353 | |

Sebagian besar mahasiswa (52,12 %) memiliki hope pada kategori di atas rata-rata. Sebanyak 35,41 % pada kategori rata-rata, sebanyak 8,78 % pada kategori tinggi, sebanyak 3,68 % pada kategoridi bawah rata-

rata, dan tidak ada yang masuk kategori rendah.

3). Love

Frekuensi dan persentase tingkat karakter Love mahasiswa

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

| Deskripsi | Frekuensi | Persen |
|--------------------|-----------|--------|
| Tinggi | 55 | 15,58 |
| Di atas rata-rata | 204 | 57,79 |
| Rata-rata | 91 | 25,78 |
| Di bawah rata-rata | 3 | 0,85 |
| Rendah | 0 | |
| Total | 353 | |

Sebagian besar mahasiswa (57,79 %) memiliki love pada kategori di atas rata-rata. Sebanyak 25,78 % pada kategori rata-rata, sebanyak 15,58 % pada kategori tinggi, sebanyak 0,85 % pada kategori di bawah rata-

rata, dan tidak ada yang masuk kategori rendah.

4). Zest

Frekuensi dan persentase tingkat karakter zest mahasiswa

| Deskripsi | Frekuensi | Persen |
|--------------------|-----------|--------|
| Tinggi | 18 | 5,10 |
| Di atas rata-rata | 151 | 42,77 |
| Rata-rata | 160 | 45,32 |
| Di bawah rata-rata | 24 | 6,80 |
| Rendah | 0 | 0 |
| Total | 353 | |

Sebagian besar mahasiswa (45,32 %) memiliki zest pada kategori rata-rata. Sebanyak 42,77 % pada kategori di atas rata-rata, sebanyak 6,80 % pada kategori di bawah rata-rata, sebanyak 5,10 % pada kategori

tinggi, dan tidak ada yang masuk kategori rendah.

5). Curiosity

Frekuensi dan persentase tingkat karakter curiosity mahasiswa

| Deskripsi | Frekuensi | Persen |
|--------------------|-----------|--------|
| Tinggi | 16 | 4,53 |
| Di atas rata-rata | 137 | 62,04 |
| Rata-rata | 181 | 31,44 |
| Di bawah rata-rata | 18 | 0,85 |
| Rendah | 0 | 0 |
| Total | 353 | |

Sebagian besar mahasiswa (62,04 %) memiliki curiosity pada kategori di atas rata-rata. Sebanyak 31,44 % pada kategori rata-rata, sebanyak 4,53 % pada kategori tinggi, sebanyak 0,85 % pada kategori di bawah

rata-rata, dan tidak ada yang masuk kategori rendah.

b. Urutan dari tingkat tertinggi sampai terendah character strengths.

Berdasarkan hasil rerata (mean) masing-masing maka dapat disimpulkan bahwa

urutan character strengths mahasiswa dari yang tertinggi ke terendah yaitu gratitude, love, hope, zest, dan curiosity.

B. Uji hipotesis.

1. Berdasarkan hasil uji korelasi product moment Pearson diperoleh hasil korelasi gratitude, hope, zest, curiosity, dan love dengan SWB berturut-turut yaitu $r = 0,553$; $0,549$; $0,471$; $0,324$; dan $0,523$. Kesemuanya dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini bermakna bahwa ada korelasi positif dan signifikan antara gratitude, hope, zest, curiosity, dan love dengan SWB mahasiswa.

2. Berdasarkan hasil uji F, diperoleh $F=51,469$ dengan nilai signifikansi $=0,000$ ($p < 0,05$), yang bermakna bahwa ada pengaruh character strengths yaitu gratitude, hope, zest, curiosity, dan love secara simultan (bersama) terhadap SWB pada mahasiswa. Juga masing-masing karakter secara parsial berpengaruh secara signifikan (semua nilai sign. nya $p < 0,05$) terhadap SWB mahasiswa.

D. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa character strengths yang dimiliki oleh sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW ada pada tingkat di atas rata-rata untuk gratitude, love, dan hope; dan ada pada tingkat rata-rata untuk zest dan curiosity. Secara berurutan berdasarkan meannya maka karakter yang tertinggi ke terendah yang dimiliki oleh mahasiswa yaitu gratitude, love, hope, dan curiosity. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa character strengths yaitu gratitude, hope, zest, curiosity, dan love pada mahasiswa dapat dikatakan belum berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai acuan pembuatan program pengembangan karakter mahasiswa.

Program pendidikan/pengembangan character strengths khususnya di Fakultas Psikologi perlu memberi penekanan pada pengembangan kelima karakter tersebut. Memang yang harus diperhatikan adalah pengukuran skala memiliki beberapa kelemahan, di antaranya

yaitu dilakukan secara self-report; sehingga sebaiknya untuk mengetahui apakah mahasiswa memang memiliki karakter tertentu juga perlu dilakukan pengamatan dalam kehidupan/kegiatan sehari-harinya. Karena sebenarnya character strengths mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku sehingga sebaiknya ketiga aspek tersebut juga perlu diperhatikan dalam menentukan dan mengembangkan karakter individu.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara gratitude, hope, zest, curiosity, dan love dengan SWB mahasiswa. Selain itu ada pengaruh gratitude, hope, zest, curiosity, dan love secara simultan (bersama) terhadap SWB mahasiswa. Dapat dikatakan bahwa karakter gratitude, hope, zest, curiosity, dan love secara simultan (bersama) dapat menjadi prediktor SWB mahasiswa. Hasil penelitian ini mendukung hasil-hasil penelitian sebelumnya bahwa individu yang memiliki character strengths cenderung akan memiliki well-being. Character strengths meliputi 24 strengths termasuk gratitude, authentic, leadership, fairness, dan Zest. Beberapa peneliti mendapatkan bahwa makin individu dapat menggunakan character strengthsnya maka makin tinggi pula subjective well-being (SWB) dan pencapaian/kebahagiaan hidupnya. Juga berefek pada self-efficacy, self-esteem, energi dan vitalitas yang tinggi (Govindji & Linley, 2007; Proctor, Maltby, & Linley, 2009). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa secara parsial baik karakter gratitude, hope, zest, curiosity, dan love. berpengaruh secara signifikan terhadap SWB mahasiswa. Hasil ini memperkuat alasan pentingnya pengembangan karakter gratitude, hope, zest, curiosity, dan love karena berefek pada peningkatan SWB dan selanjutnya SWB akan berefek pada hasil-hasil positif berbagai perilaku individu.

Karakter gratitude, hope, zest, curiosity, dan love secara simultan (bersama) dapat menjadi prediktor SWB mahasiswa. Hal ini

dapat dipahami karena individu, termasuk mahasiswa, yang memiliki gratitude akan cenderung melihat segala sesuatu dengan rasa syukur dan mengekspresikan rasa terimakasihnya. Bersyukur atas apa yang diterimanya akan memunculkan perasaan positif/senang pada individu. Kondisi ini akan memunculkan rasa bahagia dan sejahtera seperti dikemukakan oleh Seligman, Steen, Park, dan Peterson (2005) bahwa gratitude akan meningkatkan well-being yang nampak dari adanya kepuasan hidup dan yang kemudian berefek pada performance dan kepuasan kerja yang lebih tinggi. Selanjutnya dengan karakter zest, individu memiliki semangat tinggi dan energi dalam melakukan sesuatu. Kondisi ini akan berefek pada performance kerja yang baik. Penelitian Wrzesniewski (Peterson & Park, 2006) melaporkan bahwa zest berkaitan dengan meningkatnya kepuasan kerja, greater reluctance to retire, jarang sakit, dan bekerja tidak sekedar mendapat uang. Zest juga berkaitan dengan kepuasan kerja, kepuasan hidup menyeluruh, work as a calling, dan psychological well-being (PWB) serta berefek pada kesehatan fisik yang lebih baik sehingga mengurangi absensi dan biaya kesehatan (Peterson dkk, 2009). Adanya zest pada mahasiswa akan membuat mahasiswa mempunyai minat dan menggali hal-hal yang baru dengan penuh semangat dan gairah. Selanjutnya mahasiswa yang memiliki hope yang tinggi akan memiliki optimism dan keyakinan dalam mencapai cita-cita atau tujuan hidupnya. Kondisi yang demikian akan membuat rasa puas dan perasaan bahagia. Mahasiswa akan cenderung memiliki pandangan yang penuh harapan yang memunculkan pikiran positif bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik. Demikian juga mahasiswa dengan tingkat love yang tinggi akan mampu menjalin komunikasi, menjalin hubungan, dan suka menolong teman-temannya dan pihak lain. Adanya curiosity akan membuat mahasiswa selalu mempunyai rasa ingin tahu tentang segala hal yang ada disekitarnya dan menggali hal-hal

baru dengan penuh semangat dan gairah. Hal ini akan berefek pada munculnya kepuasan dalam diri individu dan afek positif yang merupakan indikatornya adanya SWB.

Jadi dengan adanya kelima kekuatan karakter (gratitude, hope, zest, curiosity, dan love) akan muncul kondisi-kondisi tertentu yang telah dipaparkan; sehingga dapat dipahami apabila mahasiswa yang memiliki kelima karakter tersebut akan memiliki subjective well-being yang selanjutnya akan berefek pada dicapainya kualitas kehidupan yang lebih baik yang dinampakkan dari adanya antara lain kepuasan hidup, afek positif, dan performans yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Proctor dkk. (2009) bahwa makin individu dapat menggunakan character strengthsnya maka makin tinggi pula subjective well-being (SWB).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Character Strengths yang dimiliki oleh sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi ada pada kategori di atas rata-rata dan rata-rata/cukup, namun belum berada pada kategori tinggi. Secara berurutan, karakter yang tertinggi ke terendah yang dimiliki oleh mahasiswa yaitu gratitude, hope, zest, curiosity, dan love.

Ada pengaruh Character Strengths terhadap SWB pada mahasiswa. Secara parsial gratitude, hope, zest, curiosity, dan love. masing-masing berpengaruh secara signifikan terhadap SWB mahasiswa.

2. Saran

Bagi Fakultas Psikologi UKSW. Hasil ini dapat dipakai sebagai acuan pembuatan program pengembangan karakter mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. Pada dasarnya semua karakter positif harus dikembangkan, tetapi berdasarkan hasil penelitian maka pengembangan karakter dapat difokuskan pada kelima karakter yaitu gratitude, hope, zest, curiosity, dan love dengan memberi penekanan pada karakter yang masih lemah. Keefektifan program ini disarankan diuji melalui penelitian eksperimen.

Program/kegiatan selain perlu ada kegiatan khusus juga dapat dirancang didalam proses pembelajaran dan atau melalui kegiatan-kegiatan ekstra kurikuler bagi mahasiswa melalui workshop khusus atau training pengembangan karakter. Beberapa model yang dapat dilakukan a.l: service learning, mentoring, live-in, keteladanan dari pimpinan/dosen/karyawan, Bagi mahasiswa. Mahasiswa dapat memperoleh informasi tentang karakter yang masih perlu dikembangkan. Perlu dimunculkan kesadaran diri bahwa dengan

DAFTAR PUSTAKA

- Ayyash-Abdo, H., Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 265-284.
- Buschor C., Proyer R. T., Ruch W. (2013). Self- and peer-rated character strengths: how do they relate to satisfaction with life and orientations to happiness? *J. Posit. Psychol.* 8, 116–127.
- Engel, R. H., Westman, M., & Heller, D. (2011). Character strengths, employee well-being, and performance: A field experiment. Working Paper, Number 8, July 2011. Diakses dari <http://recanati.tau.ac.id/uploads/dpbsAtacmentFFiles/pdf>.
- Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2, 143-153.
- Huebner, S.E. (2001). Manual for the multidimensional student's life satisfaction scale. Diakses dari <http://www.psych.sc.edu/pdffdocs/hueb slssmanual.pdf>.
- Megawangi, R. (2003). Pendidikan karakter untuk membangun masyarakat madani. IPPK: Indonesia Heritage Foundation.
- memiliki karakter positif, terutama gratitude, hope, zest, curiosity, dan love, akan berefek pada berbagai performans yang positif pula. Pemerintah. Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai dasar pengambilan kebijakan Pendidikan Karakter bagi mahasiswa. Untuk penelitian selanjutnya perlu melihat lebih jauh strengths yang berpengaruh kuat pada berbagai etnis di Indonesia karena faktor latar belakang budaya/etnis yang berbeda ikut memengaruhi.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323-341
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 118–129.
- Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 1149-1154.
- Peterson, C., Park, N., Hall, N., & Seligman, M. E., P. (2009) Zest and work. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 161-172.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press. Diakses 2-7-2010, dari <http://www.amazone.com/character-strengths-virtu-handbook-classification>.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. (2009). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12, 153-169.

PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

“Selamatkan Generasi Bangsa dengan Membentuk Karakter Berbasis Kearifan Lokal”

- Ruch W., Weber M., Park N., Peterson C. (2013). Character strengths in children and adolescents. Reliability and initial validity of the German values in action inventory of strengths for youth (German VIA-Youth). *Eur. J. Psychol. Assess*, 30, 57–64.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free press.
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress – empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, (5), 410-421. Diakses 4-2-2011 dari <http://doi.apa.org/journal/owp/60/5/410.pdf>.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C. & Seligman, M (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7, 311-322.
- Soetjningsih, C. H. (2012). Identifikasi character strengths mahasiswa serta kaitannya dengan subjective well-being dan prestasi studinya. Laporan Penelitian. Salatiga: Fakultas Psikologi-BP3M UKSW.
- Wikipedia. Character. Diakses 3-8-2010, dari <http://en.wikipedia.org/wiki/Character>.