



***Authentic Happiness* pada Mahasiswa Penerima Beasiswa**

Chaerani Astri Hasanah^{1*}, Tinon Citraning Harisuci²

¹Universitas Muria Kudus, Jawa Tengah, Indonesia, 202160150@std.umk.ac.id

²Universitas Muria Kudus, Jawa Tengah, Indonesia, tinon.citra@umk.ac.id

*Corresponding Author: 202160150@std.umk.ac.id¹

Abstract: *Scholarship recipients are often faced with a heavier academic and non-academic burden than regular students. This phenomenological study explores four scholarship recipients experiencing authentic happiness. In this study, the author examines the experience of authentic happiness, which according to Seligman consists of positive emotion, engagement, and meaning in four active scholarship recipients selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and non-participatory observations, then analyzed descriptively-interpretively to reveal the subjective meaning of their happiness. Research shows that financial support not only reduces stress, but also encourages satisfaction, gratitude, and optimism as well as deep engagement (flow) in academic, non-academic, and social activities, as well as life goals rooted in their contributions.*

Keywords: *Authentic Happiness, Students, Scholarships.*

Abstrak: Mahasiswa penerima beasiswa seringkali dihadapkan pada beban akademik dan non-akademik yang lebih berat dibandingkan mahasiswa reguler. Studi fenomenologi ini mengeksplorasi empat mahasiswa penerima beasiswa mengalami kebahagiaan autentik. Dalam penelitian ini, penulis mengkaji pengalaman *authentic happiness* yang menurut Seligman terdiri atas *positive emotion*, *engagement*, dan *meaning* pada empat mahasiswa penerima beasiswa aktif yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi non-partisipatif, lalu dianalisis secara deskriptif-interpretatif untuk mengungkapkan makna subjektif kebahagiaan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan finansial tidak hanya mereduksi stres, tetapi juga mendorong kepuasan, rasa syukur, dan optimisme serta keterlibatan mendalam (*flow*) dalam aktivitas akademik, non-akademik, dan sosial, serta tujuan hidup yang berakar dari kontribusi mereka.

Kata Kunci: Kebahagiaan sejati, Mahasiswa, Beasiswa

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan hidup yang diinginkan oleh setiap manusia. Makna kebahagiaan secara umum menurut Martin (Julistia & Safuwana, 2020) dapat

didefinisikan sebagai kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* berupa kepuasan penuh akan kenikmatan yang tinggi terhadap hidup. Kemudian berdasarkan pendapat Veenhoven (Pratitis et al., 2022) mendefinisikan kebahagiaan secara keseluruhan mencakup seluruh kenikmatan atau kepuasan yang dimiliki individu meliputi dua komponen yaitu penilaian afektif dan kognitif dari kehidupan setiap individu sehingga dapat dikenal dengan *overall happiness*. Kebahagiaan setiap orang dengan orang lainnya memiliki perbedaan yang sangat signifikan dan jalan yang ditempuh untuk mencapai kebahagiaan tersebut juga akan sangat berbeda satu antar lainnya.

Pendidikan berkaitan erat dengan penerus bangsa dari anak-anak yang memulai dari jenjang dasar hingga perguruan tinggi. Pada perguruan tinggi terutama mahasiswa, tuntutan akademik menjadi hal utama yang merujuk pada berkurangnya tingkat kebahagiaan apabila mahasiswa tidak dapat mempertahankan dirinya di dalam situasi tuntutan yang ada. Kebahagiaan adalah suatu kondisi psikologis yang bersifat positif yang ditandai dengan adanya emosi dan aktivitas positif di sebagian besar waktu (Fikroti, 2022). Kebahagiaan pada diri seorang mahasiswa tergantung pada penilaian dirinya terhadap kepuasan hidupnya atau tergantung pada standart yang telah ditetapkan oleh lingkungan di sekitar mahasiswa tersebut (Arief, 2016).

Tuntutan akademik maupun non akademik pada mahasiswa penerima beasiswa memiliki beban yang lebih berat dibandingkan tuntutan yang dijalani oleh mahasiswa reguler, hal ini dikarenakan mahasiswa penerima beasiswa juga menerima tunjangan dari institusi yang menaungi beasiswa yang diterima yang diharapkan menjadi penunjang pendidikan, prestasi, dan *skill* untuk mahasiswa tersebut (Hadijah, 2016). Tuntutan yang dihadapi mahasiswa penerima beasiswa harus diimbangi dengan dukungan positif baik secara internal maupun secara eksternal dengan mengetahui apa yang dibutuhkan oleh dirinya untuk merasakan kebahagiaan ditengah tuntutan yang ada. Kebahagiaan memiliki pengaruh dalam proses untuk menuju pada kebahagiaan autentik (*authentic happiness*) terutama menjadi motivasi atau dorongan bagi seseorang untuk mencapai tujuan hidup (Rusdiana, 2017).

Authentic happiness diartikan sebagai *overall happiness*, merupakan kebahagiaan secara keseluruhan yang merupakan pemenuhan nilai kualitas hidup seseorang dalam merefleksikan nilai-nilai kehidupannya yang menggabungkan unsur pengalaman menjadi satu kesatuan utuh (Rusdiana, 2017). Seligman mendefinisikan bahwa *authentic happiness* merupakan suatu konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan seseorang dan aktivitas positif yang disukai individu tersebut, seseorang yang memiliki *authentic happiness* yaitu seseorang yang telah mampu mengidentifikasi dan mengolah serta melatih kekuatan serta kelebihan dasar yang dimiliki dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari (Riskasari, 2023).

Authentic happiness merupakan keadaan batin yang mencerminkan kesesuaian antara apa yang seseorang lakukan dengan apa yang seseorang inginkan (Haryati, 2023). *Authentic happiness* adalah konsep yang dikembangkan oleh Martin Seligman yang merupakan seorang psikolog pada bidang psikologi positif, yang mengukur kebahagiaan autentik seseorang berdasarkan tiga elemen yaitu *positive emotion, engagement, dan meaning* (Seligman, 2011). Teori ini menekankan pentingnya memaksimalkan emosi positif, terlibat dalam aktivitas yang memberikan rasa kepuasan, dan menemukan makna dalam hidup. Hal ini juga menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati datang dari fokus pada kekuatan dan kebajikan pribadi daripada kelemahan. Teori kebahagiaan sejati bersifat satu dimensi, berpusat pada perasaan baik dan pengambilan pilihan untuk memaksimalkan kesejahteraan emosional seseorang. Dari berbagai pengertian dapat disimpulkan bahwa *authentic happiness* merupakan keadaan di mana seseorang mencapai kebahagiaan yang tulus dan mendalam melalui pengembangan diri yang berkelanjutan, hubungan yang bermakna, dan kontribusi positif terhadap sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri.

Authentic happiness pada mahasiswa penerima beasiswa dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, dan prestasi akademik sebagai mahasiswa penerima beasiswa (Ayuni & Oktavia, 2022). Penelitian dari Boatman & Long (2016) menemukan bahwa mahasiswa yang menerima bantuan finansial lebih cenderung menunjukkan peningkatan dalam keterlibatan (*engagement*) dengan teman sebaya, waktu yang dihabiskan untuk kegiatan akademik, serta pencapaian akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa reguler. Beasiswa berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa penerima beasiswa, penelitian yang dilakukan oleh Wibowo & Mulawarman (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa reguler. Mahasiswa penerima beasiswa telah memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri mencakup kesejahteraan yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mental.

Seorang mahasiswa yang menerima beasiswa memiliki pemaknaan dan pencarian kebahagiaan yang berbeda-beda untuk mencapai *authentic happiness* pada diri setiap mahasiswa. Perbedaan tersebut terjadi karena adanya tuntutan yang berbeda pada masing-masing individu dalam mencapai tujuan dalam hidup mereka. Berdasarkan uraian tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris *authentic happiness* mahasiswa penerima beasiswa.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memperoleh data-data secara mendalam mengenai *authentic happiness* pada mahasiswa penerima beasiswa. Peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk memahami makna yang terkandung dalam pengalaman hidup informan.

Penentuan informan pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Pertimbangan ini didasarkan pada pemilihan individu yang dianggap paling memahami informasi atau data yang dibutuhkan oleh peneliti, karena memungkinkan peneliti untuk secara spesifik memilih informan yang berpotensi memberikan data mendalam dan relevan. Proses seleksi ini dilakukan pada periode pengumpulan data di lingkungan universitas masing-masing partisipan untuk mempertimbangkan aksesibilitas dan kenyamanan informan.

Penelitian ini menggunakan empat partisipan sebagai subjek utama. Peneliti dalam menentukan jumlah informan mengacu pada pendapat John Creswell & David Creswell (2018) yang mengungkapkan bahwa dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dapat dilakukan dengan jumlah informan sebanyak 3 – 10 informan. Karakteristik subjek yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Kriteria informan yang ditunjuk atau dipilih dalam penelitian ini adalah informan yang merupakan mahasiswa penerima beasiswa aktif.

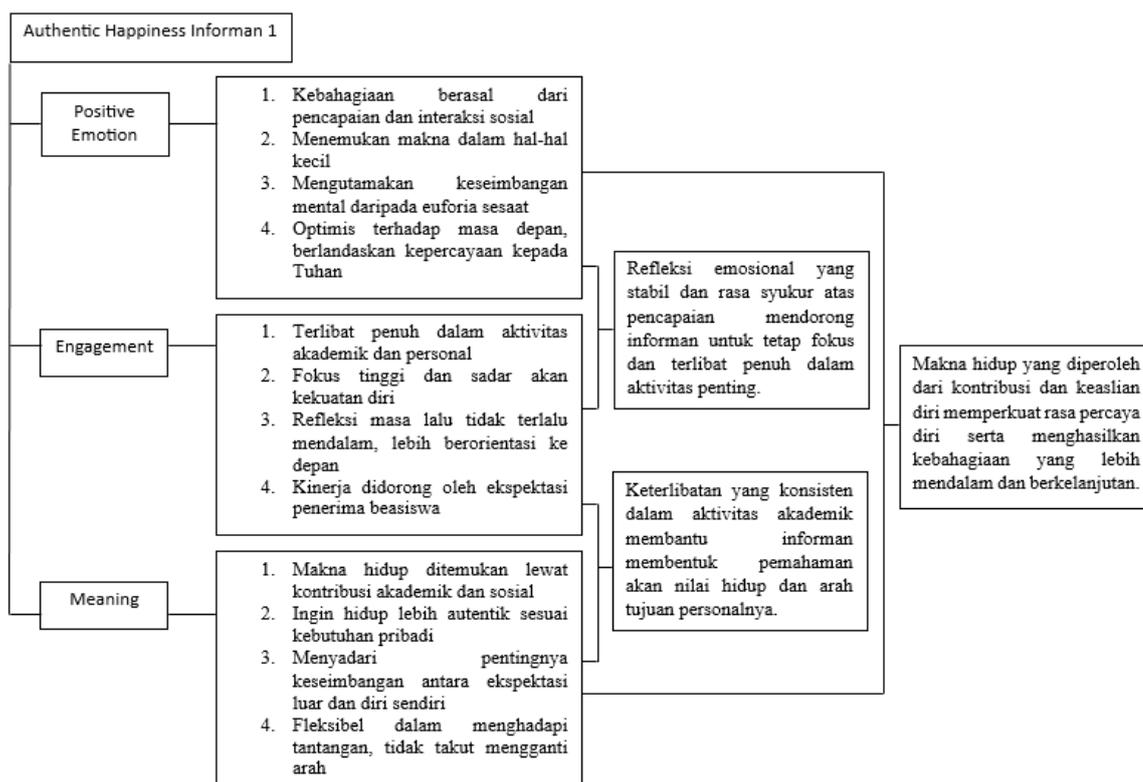
Penelitian ini menggunakan metode wawancara semi terstruktur agar peneliti dapat menggali informasi secara mendalam mengenai pengalaman, persepsi, atau pandangan informan. Kemudian peneliti menggunakan teknik observasi non-partisipan, yaitu metode di mana peneliti hanya menjadi pengamat pasif tanpa ikut serta dalam aktivitas subjek penelitian (Hasanah, 2017). Dalam hal ini peneliti berusaha memahami pengalaman subjek tanpa mencampuri atau memengaruhi perilaku informan. Observasi non-partisipatif memungkinkan peneliti untuk mengamati informan mengekspresikan kebahagiaan autentik secara alami tanpa peneliti menjadi bagian dari konteks tersebut. Kemudian proses pengumpulan data, peneliti melakukan pencatatan secara langsung pada saat berlangsungnya wawancara maupun saat pelaksanaan observasi non-partisipatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian Pada penelitian ini, informan terdiri dari mahasiswa penerima beasiswa aktif dari berbagai lembaga penyelenggara beasiswa. Beasiswa ini mencakup berbagai jenis, seperti beasiswa penuh maupun sebagian yang diberikan oleh pemerintah, perusahaan, atau institusi pendidikan. Fokus utama pada mahasiswa penerima beasiswa didasarkan pada relevansi mereka dalam memahami autentisitas kebahagiaan di tengah dukungan finansial yang diberikan. Pemilihan populasi ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman kebahagiaan autentik mahasiswa penerima beasiswa, khususnya terkait tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan dukungan yang diterima.

Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa penerima beasiswa aktif dipilih karena mereka berada dalam posisi unik untuk memberikan wawasan mengenai dampak beasiswa terhadap kebahagiaan autentik. Mereka tidak hanya memperoleh manfaat finansial, tetapi juga dukungan yang memungkinkan mereka untuk terlibat lebih aktif dalam kegiatan akademik, sosial dan non-akademik. Sebagaimana dijelaskan pada kerangka berpikir di Bab 2, pengalaman kebahagiaan autentik ini mencakup elemen-elemen penting seperti kontribusi terhadap kesejahteraan pribadi, penggunaan kekuatan karakter, serta penghayatan makna hidup dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan aspek-aspek *authentic happiness* menurut Seligman, (2011), yakni *positive emotion, engagement, dan meaning*.

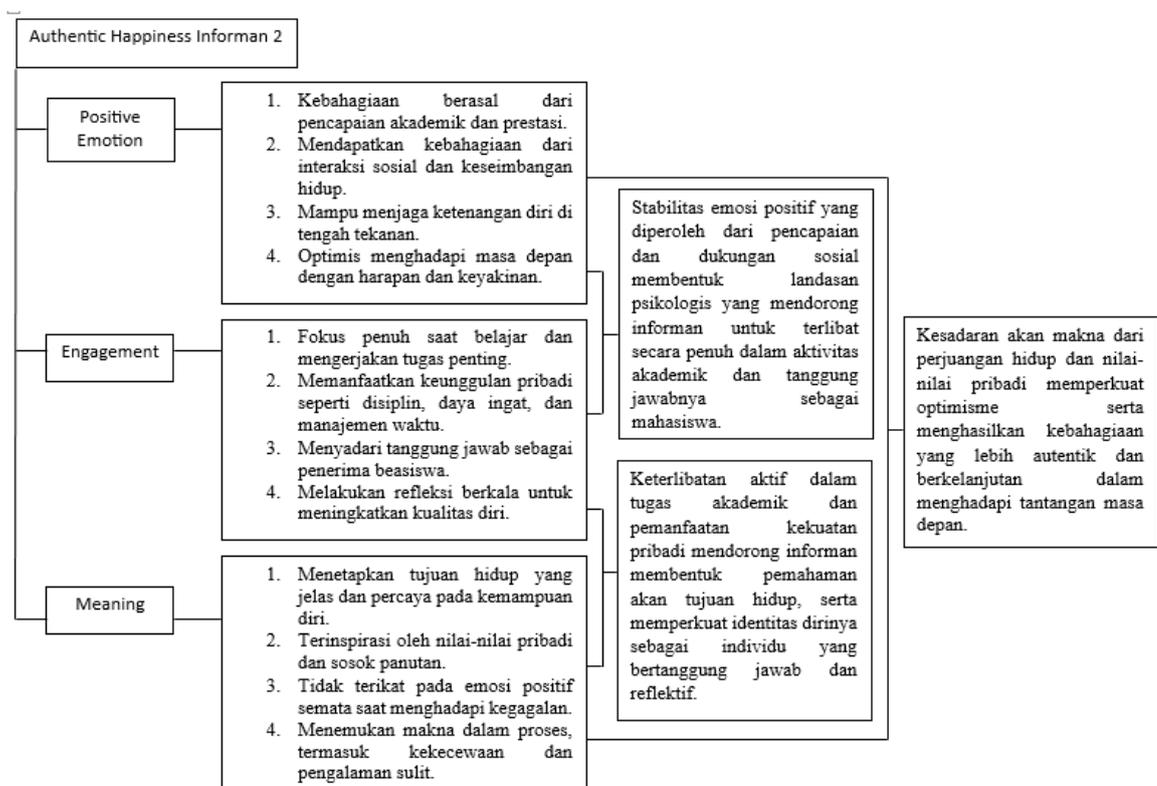


Gambar 1. Skema Interpretasi Informan I

Skema interpretasi Informan 1 menunjukkan pengalaman *authentic happiness* yang didominasi oleh kebahagiaan yang bersumber dari pencapaian dan interaksi sosial, yang tercermin dalam aspek *positive emotion*. Informan 1 mengalami kebahagiaan berasal dari pencapaian serta interaksi sosial dan keseimbangan hidup, yang menunjukkan adanya emosi positif seperti kepuasan (*satisfaction*) dan sukacita (*joy*) yang muncul dari keberhasilan informan. Selain itu, mengutamakan keseimbangan mental di tengah tekanan mengindikasikan upaya informan untuk mempertahankan stabilitas emosi positif di tengah

tuntutan sebagai mahasiswa penerima beasiswa, yang sering kali menghadapi ekspektasi tinggi. Hal ini menegaskan bahwa beasiswa tidak hanya memberikan dukungan finansial, tetapi juga menjadi pendorong emosi positif melalui pencapaian yang diraih.

Keseimbangan antara keterlibatan aktif dan pencarian makna hidup, yang tercermin dalam aspek *engagement* dan *meaning*. Informan 1 mengalami keterlibat penuh dalam aktivitas akademik dan personal serta fokus tinggi saat belajar dan mengerjakan tugas penting, yang mencerminkan pengalaman *flow* dan absorpsi penuh dalam aktivitas akademik. Sementara itu, makna hidup didapatkan melalui kontribusi akademik dan sosial menunjukkan bahwa informan menemukan tujuan hidup yang lebih besar melalui peran mereka sebagai penerima beasiswa, yang memungkinkan mereka berkontribusi pada lingkungan sekitar. Pola ini menunjukkan bahwa Informan 1 mengalami kebahagiaan autentik melalui kombinasi emosi positif yang stabil, keterlibatan aktif, dan makna hidup yang diperoleh dari kontribusi informan.

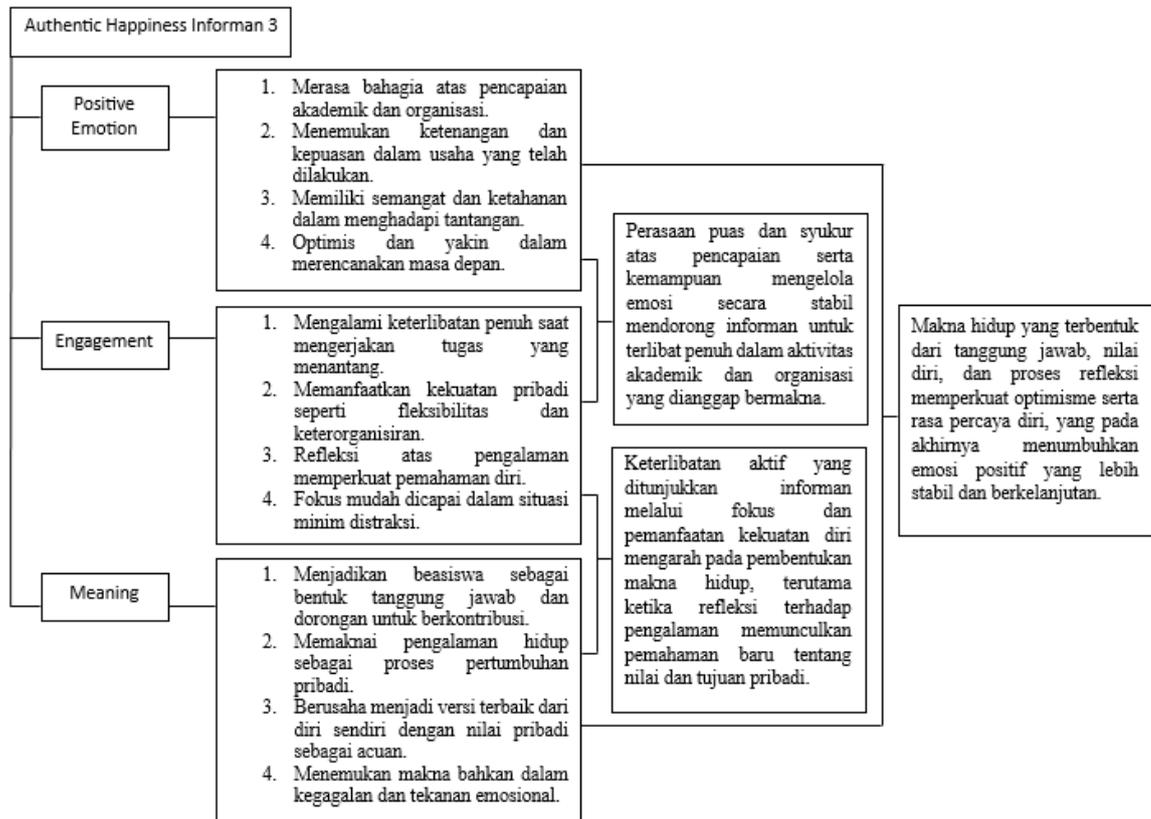


Gambar 2. Skema Interpretasi Informan II

Skema interpretasi Informan 2 menggambarkan perjalanan *authentic happiness* yang ditandai dengan stabilitas emosi positif, namun juga diwarnai oleh tantangan emosional, yang terlihat pada aspek *positive emotion* dan *engagement*. Informan 2 mengalami stabilitas emosi positif yang diperoleh dari pencapaian akademik, prestasi, dan rasa syukur serta dukungan sosial yang mencerminkan emosi positif seperti kepuasan (*contentment*) dan ketenangan (*serenity*). Namun, refleksi emosional yang stabil dan rasa syukur atas pencapaian juga diimbangi oleh adanya perjuangan emosional akibat tekanan akademik atau ekspektasi sebagai penerima beasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun informan mampu mempertahankan emosi positif, tantangan emosional tetap menjadi bagian dari perjalanan mereka.

Fokus pada keterlibatan akademik yang mendalam dan pencarian makna hidup yang berbasis pada nilai-nilai pribadi, sebagaimana terlihat pada aspek *engagement* dan *meaning*. Informan 2 memiliki fokus penuh saat belajar dan mengerjakan tugas penting serta refleksi

atas kekuatan pribadi, yang menunjukkan keterlibatan aktif dan penggunaan *strength* untuk menghadapi tantangan akademik. Di sisi lain, terinspirasi oleh nilai-nilai pribadi dan sosial serta menemukan makna hidup dari perjuangan mengindikasikan bahwa informan menemukan makna hidup melalui perjuangan mereka sebagai penerima beasiswa. Pola ini menunjukkan bahwa Informan 2 mengalami kebahagiaan autentik dengan menyeimbangkan keterlibatan akademik yang intens dengan refleksi mendalam tentang nilai-nilai pribadi, meskipun menghadapi tantangan emosional.

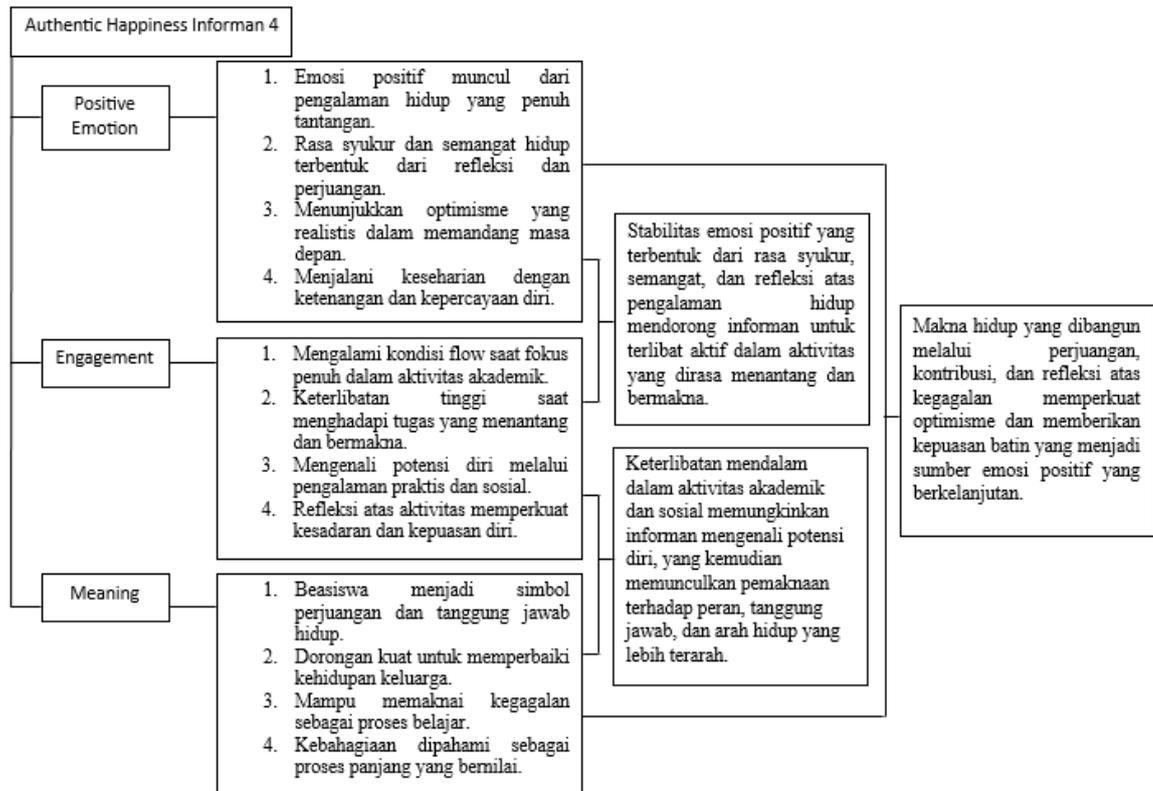


Gambar 3. Skema Interpretasi Informan III

Skema interpretasi Informan 3 menyoroti *authentic happiness* yang berfokus pada ketenangan emosional dan keterlibatan akademik yang mendalam, yang tercermin dalam elemen positive emotion dan engagement. Informan 3 merasakan kebahagiaan atas pencapaian akademik dan ketenangan serta optimis terhadap masa depan, yang mencerminkan emosi positif seperti ketenangan (*calm*) dan optimisme (*optimism*). Ketenangan ini diperkuat oleh status informan sebagai penerima beasiswa, yang memberikan rasa aman secara finansial sehingga memungkinkan fokus pada pencapaian akademik. Perasaan puas dan syukur atas kemampuan juga menunjukkan adanya refleksi emosional yang memperkuat stabilitas emosi positif mereka.

Keseimbangan antara keterlibatan akademik yang konsisten dan pencarian makna hidup melalui proses perkuliahan, sebagaimana terlihat pada aspek *engagement* dan *meaning*. Informan 3 memiliki keterlibatan aktif dalam aktivitas akademik dan organisasi yang menunjukkan bahwa informan mengalami *flow* dalam aktivitas akademik, meskipun menghadapi tantangan emosional tertentu. Sementara itu, informan menemukan makna dalam proses perkuliahan dan menemukan makna hidup dari tujuan personal mengindikasikan bahwa informan merasakan hidup mereka bermakna melalui perjalanan akademik mereka sebagai penerima beasiswa. Pola ini menunjukkan bahwa Informan 3

mencapai kebahagiaan autentik dengan mengandalkan ketenangan emosional dan keterlibatan akademik yang konsisten, yang pada akhirnya memperkuat makna hidup mereka.



Gambar 4. Skema Interpretasi Informan IV

Skema interpretasi Informan 4 menggambarkan pengalaman *authentic happiness* yang ditandai dengan stabilitas emosi positif dan orientasi pada masa depan, yang terlihat pada aspek *positive emotion* dan *engagement*. Informan 4 memiliki stabilitas emosi positif yang terbentuk dari rasa syukur dan menghadapi tantangan masa depan, yang mencerminkan emosi positif seperti rasa syukur (*contentment*) dan optimisme (*optimism*). Rasa syukur ini tampaknya diperkuat oleh peran beasiswa sebagai "simbol perjuangan dan tanggung jawab," yang memberikan informan rasa aman dan motivasi untuk menghadapi masa depan. Kesadaran akan makna dari perjuangan hidup juga menunjukkan adanya refleksi emosional yang mendalam, yang memperkuat emosi positif informan.

Fokus pada makna hidup yang diperoleh dari perjuangan dan kontribusi, sebagaimana terlihat pada aspek *engagement* dan *meaning*. Informan 4 memiliki keterlibatan mendalam dalam aktivitas akademik dan refleksi atas aktivitas yang mengindikasikan keterlibatan aktif yang menghasilkan pengalaman *flow* dan refleksi retrospektif yang memperkuat motivasi informan. Pola ini menunjukkan bahwa Informan 4 mengalami kebahagiaan autentik melalui emosi positif yang berorientasi pada masa depan, keterlibatan akademik yang mendalam, dan makna hidup yang diperoleh dari perjuangan informan.

Pembahasan

Penelitian ini mengungkap pengalaman *authentic happiness* pada mahasiswa penerima beasiswa melalui tiga aspek utama: *positive emotion*, *engagement*, dan *meaning*, sebagaimana digambarkan dalam skema interpretasi dari empat informan. Aspek *positive emotion* dalam *authentic happiness* merujuk pada perasaan positif dapat memperluas pikiran dan tindakan seseorang, sekaligus memperkuat ketahanan diri psikologis (Prastika, 2016) Seligman (2002)

juga menjelaskan bahwa emosi positif mencakup tiga dimensi waktu: masa lalu, masa kini, serta masa depan. Dalam skema interpretasi, semua informan menunjukkan adanya emosi positif yang bersumber dari pencapaian akademik dan prestasi. Informan memiliki kebahagiaan berasal dari pencapaian dan interaksi sosial, sementara Informan 3 merasakan kebahagiaan atas pencapaian akademik dan ketenangan. Hal ini sejalan dengan definisi kebahagiaan sebagai perasaan positif yang mendorong tindakan positif, sebagaimana dijelaskan oleh Ariska et al., (2020).

Emosi positif yang dirasakan seluruh informan juga mencerminkan *contentment* (kepuasan) dan *serenity* (ketenangan). Informan 4 memiliki stabilitas emosi positif yang diperoleh dari pencapaian dan rasa syukur yang mencerminkan *contentment* sebagai perasaan puas dan bahagia secara keseluruhan yang stabil dan mendukung kesejahteraan jangka panjang (Lyubomirsky et al., 2005). Selain itu, *serenity* terlihat pada Informan 3 yang merasa ketenangan dalam pencapaian akademiknya, yang menunjukkan adanya rasa damai dan tenang, sebagaimana dijelaskan oleh Fredrickson Fredrickson (Aziza & Shafa, 2016).

Lebih lanjut, emosi positif ini diperkuat oleh status seluruh informan sebagai penerima beasiswa, yang mengurangi stres finansial dan memungkinkan mereka fokus pada aktivitas akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Clemente & Hezomi (2016) yang menemukan bahwa kesejahteraan psikologis dapat mengurangi stres dan emosi negatif. Dalam konteks ini, beasiswa memberikan stabilitas mental yang memungkinkan informan merasakan emosi positif seperti *optimism* (optimisme) dan *hope* (harapan), yang merupakan bagian dari *positive emotion* terkait masa depan (Seligman, 2002). Informan 4 menunjukkan optimisme dengan menghadapi tantangan masa depan yang mencerminkan sikap positif dan realistis dalam menghadapi masalah, sebagaimana dijelaskan oleh Al Musafiri & Umroh (2022).

Engagement dalam teori *authentic happiness* mengacu pada kondisi di mana seseorang merasa terhubung sepenuhnya dengan aktivitas yang dilakukan, menggunakan kekuatan karakter, dan mencapai pengalaman *flow*. Seligman (2011) menjelaskan bahwa *engagement* meliputi absorpsi penuh dalam aktivitas, penggunaan *strength*, dan kondisi retrospektif. Dalam skema interpretasi, *engagement* tercermin melalui keterlibatan aktif informan dalam aktivitas akademik dan organisasi. Informan 1 memiliki terlibat penuh dalam aktivitas akademik dan personal, sementara Informan 2 menyoroti fokus tinggi dan sadar akan kekuatan diri. Hal ini mencerminkan absorpsi penuh dalam aktivitas, di mana informan kehilangan kesadaran akan waktu dan diri mereka sendiri karena fokus pada tugas akademik.

Informan 2 juga menunjukkan penggunaan *strength* melalui kesadaran akan kekuatan dirinya, seperti fokus dan ketahanan, yang memungkinkan informan menghadapi tantangan akademik sebagai penerima beasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Boatman & Long (2016), yang menemukan bahwa mahasiswa penerima beasiswa cenderung menunjukkan peningkatan keterlibatan (*engagement*) dengan teman sebaya dan waktu yang dihabiskan untuk kegiatan akademik, yang pada akhirnya meningkatkan pencapaian akademik mereka. Dalam konteks ini seluruh informan, beasiswa menjadi pendorong utama keterlibatan mereka, karena memberikan peluang untuk fokus pada aktivitas akademik tanpa beban finansial, sebagaimana juga dijelaskan oleh Wibowo & Mulawarman (2022), bahwa mahasiswa penerima beasiswa memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi berkat stabilitas mental.

Informan 3 dan 4 lebih menekankan pada kondisi retrospektif, dengan memiliki keterlibatan yang konsisten dalam aktivitas akademik dan refleksi atas aktivitas yang memperkuat. Mereka merefleksikan pengalaman mereka setelah aktivitas selesai, yang memperkuat motivasi mereka untuk terus terlibat. Hal ini sejalan dengan penelitian Afifah et al., (2024), yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik dan non-akademik meningkatkan motivasi dan kinerja akademik mahasiswa. Dalam konteks ini, keterlibatan informan juga mencerminkan pengalaman *flow*, yang didefinisikan sebagai

keadaan di mana seseorang merasakan sukacita ketika terlibat sepenuhnya dalam aktivitas menantang (Arif, 2016).

Namun, Informan 1 memiliki refleksi masa lalu tidak berkelanjutan, yang mengindikasikan adanya tantangan emosional dalam mempertahankan *engagement*. Hal ini sejalan dengan temuan Clemente & Hezomi (2016), yang menyatakan bahwa tekanan emosional dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tantangan ini juga mencerminkan pernyataan Hadijah, (2016), bahwa mahasiswa penerima beasiswa menghadapi tuntutan yang lebih berat dibandingkan mahasiswa reguler, yang dapat memengaruhi stabilitas emosional mereka. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan dukungan psikologis yang lebih baik, seperti yang disarankan oleh Liang & Sun (2022), yaitu membina psikologi pribadi yang positif dan memperhatikan peran pendidikan.

Meaning dalam *authentic happiness* mengacu pada perasaan bahwa hidup memiliki tujuan yang lebih besar, sering kali melalui kontribusi pada sesuatu di luar diri sendiri. Seligman (2011) menjelaskan bahwa *meaning* meliputi kontribusi terhadap kesejahteraan, pengejaran untuk diri sendiri, dan ketidakterikatan oleh emosi positif atau keterlibatan. Dalam skema interpretasi, *meaning* sangat menonjol pada semua informan. Informan 1 memiliki makna hidup didapatkan melalui kontribusi akademik dan sosial, sementara Informan 2 menyoroti terinspirasi oleh nilai-nilai pribadi dan sosial. Hal ini mencerminkan kontribusi terhadap kesejahteraan, di mana informan merasa hidup mereka bermakna karena mampu memberikan dampak positif pada lingkungan akademik dan sosial.

Informan 3 dan 4 lebih menekankan pada refleksi pribadi, seperti menemukan makna dalam proses perkuliahan dan proses panjang yang bermakna. Informan 4 bahkan menyebutkan beasiswa sebagai perjuangan dan tanggung jawab, yang menunjukkan bahwa status sebagai penerima beasiswa memberikan makna tambahan dalam perjalanan hidup mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Khairunnisa (2014), yang menyatakan bahwa mahasiswa menemukan pemenuhan dalam kegiatan yang dianggap bermakna, terutama dalam berbagi pengetahuan dengan orang lain. Dalam konteks informan, kontribusi mereka sebagai penerima beasiswa, seperti berprestasi akademik dan aktif dalam organisasi, menjadi cara untuk merasakan kehidupan yang lebih bermakna.

Kemudian pengejaran untuk diri sendiri juga terlihat pada motivasi informan yang berasal dari nilai-nilai pribadi seluruh informan, bukan sekadar ekspektasi eksternal. Informan 2 terinspirasi oleh nilai-nilai pribadi dan sosial yang mencerminkan motivasi intrinsik untuk menjalani kehidupan sesuai dengan keyakinan informan sendiri. Hal ini didukung oleh penelitian Russo-netzer & Shoshani (2020), yang menemukan bahwa memprioritaskan makna berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan. Dalam konteks ini, beasiswa menjadi sarana bagi informan untuk mengejar makna hidup yang selaras dengan nilai-nilai pribadi mereka, seperti tanggung jawab dan perjuangan.

Status sebagai penerima beasiswa memberikan dampak signifikan pada ketiga aspek ini. Pertama, beasiswa mengurangi stres finansial, yang memungkinkan seluruh informan merasakan emosi positif. Kedua, beasiswa mendorong keterlibatan aktif dalam aktivitas akademik dan non-akademik, yang meningkatkan motivasi dan kinerja akademik. Ketiga, beasiswa memberikan makna hidup tambahan melalui tanggung jawab dan perjuangan, yang selaras dengan nilai-nilai pribadi informan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa mengalami kebahagiaan autentik melalui emosi positif yang stabil, keterlibatan aktif dalam aktivitas akademik, dan makna hidup yang diperoleh dari kontribusi dan refleksi pribadi. Beasiswa tidak hanya memberikan dukungan finansial, tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis, motivasi, dan prestasi. Meskipun tantangan seperti tekanan akademik tetap ada, dukungan dari lingkungan akademik dapat membantu mahasiswa mencapai kebahagiaan autentik yang berkelanjutan. Penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana

beasiswa dapat mendukung mahasiswa tidak hanya secara finansial, tetapi juga secara emosional dan psikologis, dalam mencapai kebahagiaan autentik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menggambarkan bagaimana mahasiswa penerima beasiswa mengalami *authentic happiness* melalui tiga aspek utama menurut Seligman yakni *positive emotion*, *engagement*, dan *meaning*. Beasiswa berperan sebagai penghilang stres finansial yang memungkinkan munculnya emosi positif seperti kepuasan dan ketenangan, sehingga mahasiswa dapat lebih fokus dan optimistis dalam menjalani studi. Kemudian status penerima beasiswa mendorong keterlibatan penuh (*flow*) dalam aktivitas akademik di mana penggunaan kekuatan diri (*strength*) membantu mereka menghadapi tantangan tugas perkuliahan. Selanjutnya beasiswa menambah makna hidup mahasiswa melalui rasa tanggung jawab dan peluang berkontribusi, baik secara akademik maupun sosial, sehingga mereka merasakan tujuan yang lebih besar.

REFERENSI

- Afifah, N., Paryontri, R. A., & Fahmawati, Z. N. (2024). Organizational activity and students' learning motivation relationship to academic achievement in teaching secondary schools. *Umsida*, 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/ups.4904>
- Al Musafiri, M. R., & Umroh, N. M. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ariska, D., Situmorang, N. Z., Hanif, M., & Sulistiawan, A. (2020). Makna kebahagiaan pada mahasiswa perempuan di era millennials. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 66. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6290>
- Ayuni, R., & Oktavia, E. (2022). Analisis motivasi belajar mahasiswa penerima beasiswa di program studi pendidikan ekonomi FKIP universitas muhammadiyah bengkulu. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 1(3), 279–284.
- Aziza, N., & Shafa, A. U. (2016). Pengaruh emosi positif dalam pemilihan alternatif investasi modal : perbandingan keputusan individu dan kelompok. *Jurnal Riset Akuntansi Dan Auditing*, 3(2), 15–43.
- Boatman, A., & Long, B. T. (2016). Does financial aid impact college student engagement?: evidence from the Gates Millennium Scholars program. *Research in Higher Education*, 57(6), 653–681. <https://doi.org/10.1007/s11162-015-9402-y>
- Clemente, M., & Hezomi, H. (2016). Stress and psychological well-being: an explanatory study of the Iranian female adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 04(01), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000282>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (fifth). SAGE Publication Inc.
- Hadijah. (2016). *Upaya mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi dalam meningkatkan prestasi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Haryati, H. U. (2023). The effect of education on happiness, self-acceptance, and family harmony (empirical evidence from indonesia). *The Journal of Indonesia Sustainable Development Planning*, 4(1), 35–56. <https://doi.org/10.46456/jisdep.v4i1.371>
- Hasanah, H. (2017). Teknik-teknik observasi. *At-Taqaddum*, 8(1), 21. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Julistia, R., & Safuwani. (2020). *Kebahagiaan ditinjau dari perilaku bersedekah : suatu kajian psikologi islam*. 3, 1–6.

- Khairunnisa, S. (2014). Studi deskriptif orientasi kebahagiaan pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Padjadjaran. *Pustaka Ilmiah Universitas Padjadjaran*. <https://pustaka.unpad.ac.id/archives/137573>
- Liang, C., & Sun, J. (2022). A Study of the Happiness of Chinese University Students and Its Influencing Factors—A Case Study of Beijing Universities. *Sustainability (Switzerland)*, *14*(23), 1–15. <https://doi.org/10.3390/su142316057>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). *Pursuing happiness: the Architecture of sustainable change*. *9*(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Prastika, N. D. (2016). Emosi positif pada perawat di rumah sakit umum daerah Abdoel Wahab Sjahranie Samarinda. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, 616–623.
- Pratitis, N., Rina, A. P., Agustin, A. H., & Azizah, A. N. (2022). Kebahagiaan otentik pada anak jalanan ditinjau dari penerimaan diri dan dukungan sosial. *BRILIANT: Jurnal Riset Dan Konseptual*, *7*(1), 8–21. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v7i1.824>
- Riskasari, W. (2023). Authentic happiness of nun who have muslim parents. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, *9*(1), 145–153. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.17178>
- Rusdiana, I. (2017). Konsep authentic happiness pada remaja dalam perspektif teori myers. *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, *2*(1), 35–44. <https://doi.org/10.21154/ibriez.v2i1.23>
- Russo-netzer, P., & Shoshani, A. (2020). Authentic inner compass, well-being, and prioritization of positivity and meaning among adolescents. *Personality and Individual Differences*, *167*(110248), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110248>
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster. [https://books.google.co.id/books?id=3L0BCCoFMRgC&lpg=PR11&ots=_2vQabeFf7&dq=authentic happiness using the new positive&lr&hl=id&pg=PR11#v=onepage&q=authentic happiness using the new positive&f=false](https://books.google.co.id/books?id=3L0BCCoFMRgC&lpg=PR11&ots=_2vQabeFf7&dq=authentic+happiness+using+the+new+positive&lr&hl=id&pg=PR11#v=onepage&q=authentic+happiness+using+the+new+positive&f=false)
- Seligman, M. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press. <https://doi.org/10.5860/choice.48-7217>
- Wibowo, A. E., & Mulawarman. (2022). Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima beasiswa di Universitas Negeri Semarang (UNNES). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, *11*(3), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i3.57306>