

MORTALITY SALIENCE DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MASA DEWASA AWAL

Barnard Samudra Putra, Bambang Syamsul Arifin, Nisa Hermawati
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
barnardsamudra@yahoo.com

Kebahagiaan menjadi tujuan dari hidup, dengan berbagai macam cara dilakukan untuk mencapainya. *Mortality salience* sebagai salah satu cara melalui kognisi kita untuk mengarahkan perilaku agar hidup lebih bermakna dan bahagia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan pada masa dewasa awal. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif-korelasional dengan menggunakan skala *mortality salience* dan skala kebahagiaan. Subjek berjumlah 361 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara *mortality salience* dengan kebahagiaan individu masa dewasa awal.

Katakunci: *Mortality salience*, nilai-nilai islam, *self-esteem*, kebahagiaan.

Happiness was purpose of life, we are used anything way to get it. Mortality salience is several way from cognition access to behaviors direction for meaningful and happiness of life. This research aimed to find out the correlation between mortality salience and happiness. Research used was quantitative-correlational method, using mortality salience scale and happiness scale as the collecting data toll. The total number of subjects was 361 students. The result revealed that there is positive correlation between mortality salience and happiness from early adulthood.

Keywords: Mortality salience, islamic culture world view, self-esteem, happiness.

Individualisme, juga mudahnya cemas dari berbagai masalah atau tugas yang dihadapi nampak dominan pada individu dewasa awal masa kini. Dalam tahapan dewasa awal, seseorang dibebankan tugas lebih dari pada tahap sebelumnya dimana identitas diri bukan hanya untuk dirinya saja melainkan untuk orang lain. Tuntutan lingkungan dengan peran sosial yang mesti dilakukan terutama pada rentang usia 20-30 tahun sangatlah banyak dan untuk mencapainya memerlukan waktu yang tidak sebentar. Tidak mudah saat peran sosial yang menuntut kecakapan individu bersosialisasi harus segera dilaksanakan, namun individu dewasa awal sendiri masih menonjolkan individualismenya.

Kecemasan tampaknya mudah terlihat dari perilaku mudah panik pada masa dewasa awal saat menghadapi lingkungan sosialnya. Pada akhirnya individualisme muncul sebagai jalan keluar, saat dirasa sulit untuk menyelesaikannya. Saat tugas-tugas perkembangan yang menuntut identitas diri untuk melebur dengan lingkungan sosialnya

terkendala, maka akan menjadikannya sumber tekanan psikis pada individu dewasa awal dan menjadikan hidupnya tidak bahagia.

Seseorang yang melakukan peranan sesuai tuntutan lingkungannya tentu akan mendapatkan kebahagiaan yang akan berpengaruh pada perilaku dan tahap perkembangan selanjutnya. Kebahagiaan merupakan perasaan atau pun pengalaman seseorang saat menerima diri dan secara umum merasa senang (Fordynce, 1986). Hal tersebut terdiri dari emosi positif, bekerja atau berperilaku, dan memaknai hidupnya.

Emosi positif ditunjukkan oleh perasaan senang dengan tidak merasa khawatir berlebih, berfikir optimis, minimalkan perasaan negatif (prasangka buruk). Saat bekerja dan berperilaku untuk membiasakan lebih aktif, menyediakan waktu lebih untuk bersosialisasi, produktif dan memaknai setiap pekerjaan, membiasakan terorganisasi (sistematis), orientasikan diri terhadap pekerjaan sekarang, yang sedang dilakukan, bekerja dengan sehat mental atau kepribadian yang sehat, bangun relasi dan kepribadian sosial yang baik, bangun serta kembangkan hubungan dekat dengan lingkungan. Juga memaknai hidup dengan merendahkan (jangan terlalu tinggi) ekspektasi dan aspirasi, jadilah diri sendiri, menjadikan kebahagiaan menjadi salah satu nilai hidup—utamakan ini dalam hidup (Fordynce dalam Compton, 2005).

Kebahagiaan yang pada dasarnya lebih banyak timbul dikarenakan oleh pengabdian kepada orang lain. Mengorbankan kepuasan yang diperoleh untuk diri sendiri, akan meningkatkan kecakapan pribadi dan kebahagiaan yang lebih besar. Juga tidaklah benar saat seorang dewasa awal yang pada saat ini beragama Islam namun berperilaku jauh dari nilai keberagamaan hanya untuk kebahagiaan. Cara yang salah tentu tidak dibenarkan untuk mencapai sesuatu yang baik.

Melihat hal tersebut, sebenarnya nilai-nilai Islam telah mengatur untuk bagaimana individu berperilaku sehingga akan berdampak merasa lebih bahagia. Hubungan antara diri sendiri dan orang lain atau bermasyarakat telah diatur dalam Islam, sehingga memudahkan individu dewasa awal untuk meleburkan identitas diri kepada lingkungan sosialnya. Namun, tidak mudah setiap saat dengan pasti melaksanakan nilai-nilai Islam dalam setiap perilaku. Maka dari itu cara yang mudah untuk tetap membantu seseorang untuk melaksanakan nilai-nilai Islam dari pola pikir atau lebih luas dengan mengakses kognisinya.

Lewat kognisi individu dewasa awal akan mudah untuk mengarahkan perilakunya, jika dilakukan terus berulang akan menjadi pola perilaku pada akhirnya akan menjadi *habbit* yang berdampak positif bagi diri. Akses kognisi yang mudah dilakukan setiap saat dimana saja dan kapan saja membuatnya lebih praktis untuk mengarahkan perilaku. Akses kognisi tersebut adalah menyadari bahwa sebagai makhluk bernyawa pasti akan meninggalkan dunia.

Setiap makhluk yang bernyawa pasti akan meninggal. Namun, makhluk hidup senantiasa berusaha menghindari kematiannya (Greenberg., 2002). Kematian yang pasti akan menjemput, membuat makhluk hidup memikirkan cara untuk tetap bisa bertahan hidup. Sehingga dengan demikian makhluk hidup tergerak untuk menghindari kematian dirinya.

Manusia sebagai makhluk hidup menyadari pasti akan meninggal. Kecemasan terhadap kematian yang dapat menjemput kapanpun, membuat manusia dengan akalnyanya berpikir mencari cara untuk tetap dapat melangsungkan kehidupannya. Sehingga gejala kecemasanlah (*anxiety-buffer*) yang mendasari perilaku manusia untuk menghindari kematian.

Gejolak kecemasan (*anxiety-buffer*) merupakan perasaan yang timbul pada saat individu menyadari bahwa dirinya akan meninggal (Greenberg, 2002). Gejolak kecemasan terjadi secara alami sebagai makhluk yang fana, dimana setiap manusia akan meninggal dunia.

Kemudian disisi lain, manusia juga memandang penting kematian. Kematian memiliki arti penting (*mortality salience*), misalnya dengan meninggalnya manusia maka ia dapat bertemu dengan Tuhan, atau bahkan jika kematian itu tidak ada, maka kehidupan tidak memiliki arti apapun. Pandangan *mortality salience* sangat dipengaruhi oleh dua hal, yaitu harga diri (*self-esteem*) dan pandangan budaya atau kepercayaan (*cultural world view*) dimana seseorang itu berada (Pyszczynski dalam Greenberg, 2002).

Arti penting kematian (*mortality salience*) adalah istilah yang menggambarkan kesadaran akhirnya seseorang meninggal. Berawal dari mengingat (*remember*) akan mati, kemudian membuat kesadaran (*awareness*) akan mati. *Mortality salience* ini didorong oleh pandangan budaya/kepercayaan dimana tempat orang itu tinggal (Feist dan Feist, 2010). Pandangan budaya atau kepercayaan yang dianut oleh seseorang akan mengarahkan pada perilaku positif terhadap *mortality salience*, begitu juga sebaliknya dapat mengarahkan pada perilaku yang negatif.

Pandangan budaya/kepercayaan dalam *mortality salience* yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu menurut ajaran Islam. Masyarakat akademisi Islam, tentunya mempelajari dan mengimplementasikan ajaran Islam dalam kehidupannya, saat dia berperilaku. *Mortality salience* dalam lingkungan Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung sangat dipengaruhi oleh ajaran Islam. Islam mengajarkan untuk selalu mengingat kematian. Sehingga perilaku yang mengarah pada tuntutan lingkungan atau masyarakat sekitar yang tidak bertentangan dengan norma-norma yang berlaku.

Individu dewasa awal dalam menjalani peran masa perkembangannya, sudah dapat membedakan antara yang benar dan salah, sesuai norma yang akan berdampak bagi diri maupun lingkungannya. Individu masa dewasa awal harus berupaya menghindari diri dari perilaku yang salah sehingga menghindari dampak negatif bagi dirinya yang membuat tidak bahagia.

Terdapat perilaku negatif merupakan perilaku yang mengarah pada tuntutan lingkungan atau masyarakat sekitar yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku. Perilaku yang mendorong pada permulaan dewasa awal, banyak memiliki pandangan yang belum matang. Pandangan ini yang menghambat seseorang dalam memberikan pengabdianya kepada orang lain. Bahkan para pemuda memiliki ungkapan tersendiri seperti "Selagi masih muda..." Maka berbagai hal yang dianggap menyenangkan bagi diri akan dilakukan tanpa mepedulikan norma yang berlaku.

Harga diri (*self-esteem*) merupakan penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya (Santrock, 2011). Dalam melakukan penilaian tersebut seorang individu dipengaruhi oleh latar belakangnya. (Rosenberg dalam Murk, 2006). Salah satu yang paling kuat adalah kepercayaan, nilai atau ajaran agama (dalam penelitian yang akan dilakukan adalah nilai-nilai Islam) dimana ajarannya akan mengarahkan individu saat melakukan penilaian terhadap hasil yang dicapainya tersebut.

Pada masa ini terlihat dari survai yang dilakukan terhadap mahasiswa berupaya untuk mendapatkan identitas diri melalui kesejahtaraannya dan tidak terlalu memikirkan kematian, dengan anggapan kematian masih lama menjemput. Sehingga perilaku yang ditunjukkan untuk mendapatkan identitas tersebut dapat melenceng dari norma yang berlaku.

Survai lapangan pada permualan penelitian, dilakukan pada mahasiswa dari delapan fakultas yang terdapat di Universitas Negeri Islam Sunan Gunung Djati Bandung, ditemukan 85%, memperlihatkan bahwa mereka menyadari akan mati, dan kapanpun bisa terjadi, namun dalam perilakunya tidak sampai benar-benar memaknai kematian akan terjadi kapanpun pada diri, juga dalam kebahagiaan belumlah sampai sebagai proses yang harus ditempuh untuk mendapatkannya. Mereka berpandangan masih banyak waktu yang bisa mereka gunakan untuk menikmati masa mudanya, dengan tidak mengelola waktu secara baik seperti, bermalas-malasan, dan sering menunda pekerjaan.

Terlihat bahwa “kebahagiaan” dipandang sebagai sesuatu yang menguntungkan diri sendiri dan bukan melakukan sesuatu yang dapat juga lebih bermanfaat untuk orang lain. Seperti berfoya-foya dan boros terhadap uang saku untuk keperluan yang tidak berguna, *nongkrong* malam hari dengan teman-teman, terlambat shalat bahkan tidak shalat. Pergi kebioskop atau tempat hiburan lainnya untuk mengalihkan diri dari tugas atau ujian. Kurangnya rasa tanggung jawab seperti melimpahkan tugas kepada orang lain.

Ke-85% mahasiswa tersebut berpandangan masih lama hidup, sehingga berpandangan jika melakukan hal-hal yang tidak baik dalam nilai Islam seperti melalaikan ajarannya merupakan hal yang wajar dan tidak harus segera memperbaiki perilakunya. Jika perilaku ini terus dibiasakan, bahayanya bisa sampai menggunakan barang-barang yang dilarang, seperti minuman keras. Untuk sejenak merasakan ‘bahagia’, yang merupakan pengalihan sesaat.

Hasil survai juga menunjukkan kebahagiaan yang sangat subjektif bagi setiap orang. Kebahagiaan juga memiliki kecenderungan dipandang sebagai hasil dari suatu proses, padahal kebahagiaan juga merupakan pengalaman yang dialaminya (Fordyce, 1983). Bahkan kebahagiaan dipandang oleh individu dewasa awal dengan perilaku yang didapatkan secara instan—sesaat yang lebih lanjutnya pada terbuangnya makna hidup, dimana sebagai masyarakat beragama yang kehidupannya diatur oleh nilai-nilainya, namun tidak sedikit dari berbagai bentuk kebahagiaan subjektif itu pada saat ini merupakan tindakan yang melanggar aturan beragama.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti merasa tertarik untuk meneliti hubungan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan. Memperlihatkan keadaan masa dewasa awal

dengan menyadari bahwa kehidupan yang sekarang merupakan jalan masuk kepada kehidupan selanjutnya, dan kehidupan sekarang sama pentingnya. Dengan cara mudah mengangkes kognitif untuk mengarahkan pada perilaku positif yang berdampak pada kebahagiaan maka penelitian ini dilakukan.

Mortality Salience

Mortality salience ini didasarkan teori manajemen terror oleh Solomon, Greenberg dan Pyszczynski (dalam Greenberg, 2002). *Mortality salience* ini merupakan pengembangan dari teori manajemen terror. Inti dari teori manajemen terror adalah setiap makhluk hidup memiliki kecemasan akan kematian maka diri manusia akan menghindari kematian (Solomon, Greenberg dan Pyszczynski, dalam Greenberg, 2002). Kecemasan merupakan faktor mendasar yang menyebabkan manusia melakukan manajemen terhadap teror, pada akhirnya menghindari dan menganggap penting kematian itu sendiri (*salience*). Solomon (dalam Greenberg dan Avigdor, 2011) menjelaskan bahwa *self-esteem* yang tinggi membuat seseorang mempertahankan gejala kecemasan untuk menghadapi kematian. Menghindari kematian akan cenderung dilakukan untuk menekan rasa cemas, kemudian terdapat orang-orang yang menganggap penting arti kematian sebagai cara menekan rasa cemas tersebut (Solomon dalam Feist dan Feist, 2010). *Mortality Salience* adalah proses kognisi untuk mengakses (mengingat-menyadari) kematian. Pandangan budaya dan mempertahankan, juga menaikkan harga diri akan mempengaruhinya (Pyszczynski, Greenberg, dan Solomon, dalam Greenberg, 2002).

Mortality salience merupakan istilah yang digunakan untuk menunjukkan pentingnya kematian. Dalam perkembangannya terdapat dua hal yang membangun *mortality salience* pertama pandangan budaya atau kepercayaan dan *self-esteem*. Setiap tempat memiliki pandangan yang berbeda mengenai kematian, dari setiap tempat itu pula memiliki keyakinan dan budaya yang berbeda-beda.

Mortality salience memiliki dua dimensi sekaligus sebagai faktor yang mempengaruhi yaitu pandangan budaya dan *self-esteem*. Kedua dimensi ini saling mempengaruhi satu sama lainnya. Juga *self-esteem* memiliki peranan penting dalam sikap seseorang untuk bereaksi pada kematian.

1. Pandangan budaya atau kepercayaan. Pandangan budaya atau kepercayaan dapat berupa agama, politik, norma sosial (Feist dan Feist, 2010). Budaya mempromosikan norma untuk membantu membedakan diri mereka dari binatang, hal ini membedakan fungsi psikologis yang sangat penting dengan memberikan perlindungan melawan perhatian yang mendalam atas kematian (Goldenberg dkk, 2001). Agama menjadikan dasar dalam penelitian ini, dimana Islam menekankan kematian juga kehidupan setelah kematian dalam ajarannya.
2. ***Self-esteem***. Setiap manusia memiliki *self-esteem*, dengan *self-esteem* tersebut akan memperkuat keyakinan dalam menjalankan pandangan budaya. *Self-esteem* mengacu pada evaluasi diri secara keseluruhan (Santrock, 2011). *Self-esteem* adalah sebagai suatu kompetensi, perasaan berharga, juga sebagai keduanya (Mruk, 2006).

Kebahagiaan

Fordyce (dalam Michalos, 2009), mengatakan kebahagiaan adalah bukan hanya sekedar emosi, kebahagiaan adalah perasaan psikologis dari emosional, penerimaan dan rasa senang secara umum yang ditunjukkan dengan emosi yang positif, berperilaku kerja positif, dan memaknainya.

Hipotesa

Ada hubungan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan pada masa dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan *random sampling*.

Subjek Penelitian

Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang masih aktif, dalam masa perkembangan dewasa awal, berumur 18-30 tahun dan dalam rentang semester VI dan VIII. Subjek penelitian berjumlah 361 orang.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, secara operasional *mortality salience* adalah sikap yang berdasarkan pada dua dimensi. Dimensi *self-esteem* dan *culture world view* yang terbagi menjadi lima sub aspek dari nilai agama Islam, ditunjukkan dalam keberagamaan yang tercermin dari kepercayaan, pengetahuan ajaran, rasa-pengalaman ritual, ketaatan, dan mengetahui konsekuensi. Diukur menggunakan kuisioner skala *mortality salience*. Sedangkan, secara operasional kebahagiaan adalah sikap yang berdasarkan pada tiga dimensi. Perasaan senang, *well-being*, dan perasaan emosional. Diukur menggunakan kuisioner skala kebahagiaan.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa penskalaan Likert dengan nama skala *Mortality Salience* yang mengacu pada teori Pyszczynski dan skala Kebahagiaan yang mengacu pada teori Fordyce. Variabel pada penelitian ini merupakan sikap kecenderungan sebagai atribut dari psikologis seseorang. Sehingga dengan penskalaan Likert memungkinkan untuk menampakan atribut tersebut dalam ukuran tertentu. Jumlah aitem dari masing-masing skala berjumlah 30 aitem.

Uji validitas aspek penelitian ini menggunakan formula *Pearson r*, adapun hasil uji validitas aspek dari alat ukur *mortality salience* dan kebahagiaan berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan kepada 30 subjek. Validitas skala *mortality salience* dapat dilihat dari aspek perasaan emosional dengan indeks validitas 0.858, aspek well being indeks

validitasnya yaitu 0.865, dan aspek senang secara umum dengan indeks validitas 0.793. Selanjutnya untuk skala kebahagiaan aspek *culture world view* indeks validitasnya 0.946 dan aspek *self esteem* sebesar 0.775.

Uji reliabilitas skala mortality salience yaitu 0.921 dan skala kebahagiaan 0.825 dengan kategori reliable.

Prosedur dan Analisa Data

Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisa data. Tahap persiapan didahului dengan menentukan permasalahan yang diambil berdasarkan fenomena yang ada, melakukan wawancara informal 20 dan mengisi angket dengan 30 mahasiswa, dan membuat serta mengajukan rancangan penelitian. Tahap pelaksanaan dengan melakukan penyebaran angket kepada 361 subjek. tahap terakhir yaitu analisa data dengan analisa regresi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase
Laki-laki	107	30%
Perempuan	254	70%
Jumlah	361	100%

Tabel 1 merupakan gambaran umum responden berdasarkan jenis kelamin, dimana jumlah laki-laki sebanyak 107 orang dan perempuan sebanyak 254 orang.

Tabel 2. Korelasi Mortality Salience dengan Kebahagiaan Jenis Kelamin Laki-Laki

		mslaki	keblaki
<i>Mortality Salience</i> (laki-laki)	Pearson Correlation	1	.566**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	107	107
Kebahagiaan (laki-laki)	Pearson Correlation	.566**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	107	107

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 3. Korelasi *Mortality Salience* dengan Kebahagiaan Jenis Kelamin Perempuan

		msprem	kebpem
<i>Mortality</i> (perempuan)	<i>Salience</i> Pearson Correlation	1	.600**
			.000
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	254	254
Kebahagiaan (perempuan)	Pearson Correlation	.600**	1
			.000
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	254	254

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 2 dan 3 diperoleh nilai korelasi jenis kelamin laki-laki sebesar $r=0,566$. Menunjukkan korelasi signifikan. Nilai korelasi jenis kelamin perempuan sebesar $r=0,600$. Menunjukkan korelasi signifikan. Dari kedua data tersebut didapat perempuan memiliki nilai yang lebih tinggi dibanding dengan laki-laki.

Tabel 4. Korelasi *Mortality Salience* dengan Kebahagiaan

		MS	Kebahagiaan
MS	Pearson Correlation	1	.578**
			.000
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	361	361
Kebahagiaan	Pearson Correlation	.578**	1
			.000
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	361	361

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 4, nilai sig sebesar 0,000. Karena nilai sig lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan ditolak. Dari keeratan korelasi antara *mortality salience* dengan kebahagiaan didapatkan nilai koefisien korelasi 0,578 didapat koefisien determinasi 0,334 menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan..

Tabel 5. Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	24.708	6.423		3.847	.000
	MS	.707	.053	.578	13.425	.000

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

Berdasarkan tabel diatas, p-value 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga adanya hubungan yang signifikan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan. Kemudian didapat persamaan garis regresi sederhana yaitu:

$$\hat{Y} = 24,708 + 0,707X$$

Keterangan:

$$\hat{Y} = \text{Kebahagiaan}$$

$$X = \text{Mortality salience}$$

Dengan model persamaan garis regresi sederhana ini, terlihat hubungan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan berhubungan positif. Dari hasil ini dapat menggambarkan hubungan yang ditunjukkan dengan nilai korelasi yang positif dari dua variabel, dimana jika variabel *mortality salience* ini bertambah 1 skala, maka kebahagiaan bertambah 0,707. Karena koefisien positif menunjukkan hubungan yang positif, semakin tinggi *mortality salience* maka akan semakin tinggi kebahagiaan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

DISKUSI

Hasil uji hipotesis yang dilakukan secara simultan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan. Didapat *p value* = 0,000 < 0,05. Mahasiswa yang memandang arti-penting kematian (*mortality salience*) pada kesehariannya, dilihat dari perilaku berdasarkan nilai-nilai islam akan cenderung mengarahkan kepada kehidupan yang bahagia.

Hasil pengujian secara parsial antara *mortality salience* dengan kebahagiaan menunjukan ada hubungan signifikan yang positif. Didapat nilai *r* = 0,578 korelasi signifikan. Menunjukkan kecenderungan semakin tinggi *mortality salience* akan semakin tinggi kebahagiaan.

Ketika seseorang dapat mengendalikan kecemasan dan memandang kematian sebagai suatu hal yang pasti dan dihadapi dengan bijak menurut ajaran agama, maka ketentraman akan lebih dirasakan. Gejolak rasa cemas yang terus ada, baik disadari atau

tidak dapat dikendalikan (Hidayat, 2011). Sehingga dalam menjalani kehidupan akan terasa lebih ringan dan bahagia.

Kebahagiaan yang dimunculkan oleh Fordynce (dalam Michalos, 2009), merupakan penerimaan diri, aktivitas antara diri sendiri juga terhadap lingkungan. Sehingga dengan tereduksinya kecemasan dengan menjalankan nilai islam, kehidupan lebih terasa lebih bahagia.

Hubungan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan, dapat terlihat dari hubungan setiap aspeknya. Setiap aspek *mortality salience* dengan kebahagiaan memperlihatkan korelasi dalam taraf sedang. Aspek *culture world view* pada penelitian ini yang berdasarkan nilai islam menunjukkan nilai determinasi 0,334. Dengan demikian, menunjukkan 33% memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Aspek *self-esteem* menunjukkan nilai korelasi 0,670. Hal ini menunjukkan 67% memiliki hubungan dengan kebahagiaan, sisanya 33% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hubungan antara kedua aspek dalam variabel *mortality salience* menunjukkan nilai korelasi 0,277. Korelasi ini berada dalam tingkat rendah. Hal ini sejalan dengan teori manajemen teror, bahwa dengan *self-esteem* yang tinggi akan mempertahankan seseorang untuk menghindari kematiannya, karena *self-esteem* menekan atau mengurangi rasa cemas (Solomon et al. dalam Feist dan Feist 2010). *Self-esteem* yang terlalu tinggi membuat seseorang akan menghindari kematian, nilai islam dalam aspek *culture world view* pada penelitian ini mengarahkan untuk mengingat kematian. Dengan demikian terlihat fungsi nilai islam yang belum dipakai secara maksimal oleh dewasa awal sebagai strategi untuk menghadapi kematian. Terlihat juga dari hasil korelasi antara aspek *culture world view* terhadap variabel kebahagiaan, dengan nilai korelasi sebesar 0,332, lebih kecil dibandingkan korelasi *self-esteem* dengan nilai 0,670.

Hal ini diperkuat, bahwa kebanyakan manusia enggan menghadapi kematian disebabkan terlalu takut meninggalkan dunia bukan takut akan siksa akhirat (Hidayat, 2011). Nilai islam yang diajarkan oleh Rasul salah satunya adalah untuk tidak terlalu terikat terhadap dunia, bahkan zuhud pada dunia, dalam artian bahwa dunia dijadikan fasilitas untuk kehidupan selanjutnya. Kehidupan yang seimbang antara dunia dan akherat sangat ditekankan dalam Islam.

Hasil korelasi antara aspek-aspek kebahagiaan dengan *mortality salience*. Aspek perasaan emosi terhadap *mortality salience* memperlihatkan nilai korelasi 0,502. Angka tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *mortality salience* dengan perasaan emosional. Hubungan ini terdapat dalam kategori sedang. Dari hasil korelasi menunjukkan perasaan emosional 50% berhubungan dengan *mortality salience*, sedangkan 50% lainnya disebabkan oleh faktor lain.

Hasil korelasi antara aspek *well-being* terhadap *mortality salience* memperlihatkan nilai korelasi 0,488. Angka tersebut menunjukkan adanya hubungan yang tidak terlalu signifikan antara *mortality salience* dengan *well-being*. Hubungan ini terdapat dalam kategori sedang. Dari hasil korelasi menunjukkan *well-being* 49% berhubungan dengan *mortality salience*, sedangkan 51% lainnya disebabkan oleh faktor lain.

Hasil korelasi antara aspek perasaan senang saat bekerja terhadap *mortality salience* memperlihatkan nilai korelasi 0,520. Angka tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *mortality salience* dengan perasaan senang saat bekerja. Hubungan ini terdapat dalam kategori sedang. Dari hasil korelasi menunjukkan perasaan senang saat bekerja 52% berhubungan dengan *mortality salience*, sedangkan 48% lainnya disebabkan oleh faktor lain.

Dari hasil korelasi aspek-aspek kebahagiaan dengan *mortality salience* menunjukkan semua aspek berada dalam tingkat sedang pada subjek dalam penelitian ini.

Pada penelitian ini sejalan dengan pendapat, bahwa *mortality salience* dipengaruhi oleh pandangan budaya yang dianut (Greenberg, 2002). Juga, kematian merupakan penggerak dasar perilaku-baik sadar maupun tidak, yang diliputi oleh budaya (agama, politik, kepercayaan, dsb) (Feist dan Feist, 2010). Pendapat itu membuktikan bahwa perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh nilai yang dianutnya dalam hal ini adalah nilai Islam. Perilaku muslim-yang menjalankan ajarannya dalam kehidupannya- akan mendorong untuk memilah perilaku antara yang benar atau salah menurut nilai islam. Jika perilaku itu biasa dijalankan maka akan merasa dirinya lebih bahagia dalam menjalani keseharian.

Penelitian lain yang dilakukan menunjukkan adanya pengaruh antara pemilihan bahan makanan dengan *mortality salience* (Ferro et al. 2005). Hal ini juga sejalan dengan penelitian ini, sebagai muslim maka tidak dapat sembarangan untuk memilih suatu kebutuhan hidupnya. Hasil penelitian Ferro (2005) menggambarkan bahwa seseorang akan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya sehingga dia merasa bahagia dan memimalkan rasa bersalah juga kecemasan dalam dirinya dari pilihan yang dibuat oleh dirinya.

Hasil penelitian yang lain, sejalan dengan penelitian ini. Disebutkan bahwa jika seseorang melakukan indikator kebahagiaan yang dirumuskan oleh Fordynce (1983) maka akan lebih bahagia (Fordynce, 1983). Indikator perilaku tersebut secara tidak langsung mencerminkan nilai Islam didalamnya. Dimana bukan hanya memikirkan diri sendiri namun juga harus bermanfaat untuk orang lain. Sejalan dengan hasil penelitian ini sehingga saat seseorang memandang penting-arti kematian (*mortality salience*) maka akan cenderung bahagia.

Berdasarkan hasil perhitungan, menunjukkan rata-rata subjek dalam penelitian ini baik dari variabel *mortality salience* dan variabel kebahagiaan memiliki tingkat sedang. Sebanyak 71% subjek memiliki tingkat sedang pada variabel *mortality salience*. Sebanyak 72% subjek memiliki tingkat sedang pada variabel kebahagiaan.

Hasil pengujian berdasarkan deskripsi umum demografi perbedaan jenis kelamin laki-laki dengan perempuan tidak terdapat perbedaan terlalu jauh antara korelasi antara *mortality salience* dengan kebahagiaan. Terlihat dari hasil korelasi perempuan memiliki nilai $r = 0,600$, laki-laki memiliki $r = 0,566$. Hasil ini menunjukkan tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara jenis kelamin laki-laki dengan perempuan dalam menunjukkan hubungan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan.

Perbedaan jenis kelamin menunjukkan tidak adanya perbedaan korelasi yang signifikan, antara laki-laki dan perempuan. terdapat 3% selisih dari keduanya. Dengan demikian, keadaan yang sama dialami oleh setiap jenis kelamin dalam menghadapi realitas kehidupan. Sejalan dengan tugas perkembangan Hurlock (1980), bahwa tidak dibedakan secara jelas antara tugas yang harus dikerjakan selama masa dewasa awal. Begitu juga, bahwa keintiman dibutuhkan baik oleh laki-laki juga perempuan (Erikson dalam Santrock, 2011). laki-laki yang berkorelasi lebih rendah, mungkin disebabkan tugas-tugas dan peran yang lebih dari tuntutan lingkungan lebih terlihat dibanding perempuan.

Dengan demikian secara umum penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan. Walau tidak setramerta bahwa *mortality salience* menyebabkan kebahagiaan, namun dengan penelitian ini menunjukkan adanya korelasi signifikan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan. Sehingga dengan mengingat bahwa kita dapat meninggal kapan saja, menjadikan setiap hari yang dijalani diibaratkan hari terakhir didunia ini, sehingga perilaku akan terjaga pada perilaku yang positif menurut ajaran islam yang akan membawa pada kebahagiaan dunia dan akhirat kelak.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mortality salience* dengan kebahagiaan. Hubungan positif menunjukkan semakin tinggi *mortality salience* subjek maka semakin tinggi pula kebahagiaannya, dan sebaliknya semakin rendah *mortality salience* subjek maka semakin rendah pula kebahagiaannya. Korelasi dapat dilihat pada nilai r sebesar 57,8%. Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan hubungan pada tingkat korelasi yang signifikan pada tingkatan sedang.

Implikasi dari penelitian ini bagi mahasiswa diharapkan untuk menerapkan nilai keislaman melalui kajian keilmuan yang dengannya dapat lebih mempengaruhi cara berfikir sehingga bertambah dalam ilmu dan pemahaman mengenai islam. Dapat dilaksanakan pada proses kuliah di dalam kelas yang dilaksakan oleh dosen, atau kegiatan mentoring yang dikelompokan oleh fakultas secara khusus. Selanjutnya bagi penelitian selanjutnya, khususnya untuk variabel *mortality salience* untuk dikembangkan lebih lanjut, karena masih jarang dilakukan penelitian di Indonesia berdasarkan demografi juga budaya yang sangat majemuk, sehingga penelitian akan lebih aktual dan menggambarkan.

REFERENSI

- Compton, W.C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Eysenck, M. (1990). *Kebahagiaan: Fact and myths*. Sussex: Taylor & Franch Group.
- Ferraro, R. (2005). Effects of mortality salience and self-esteem on self-regulation in consumer choice. *Journal of Consumer research*, 32.

- Feist., & Feist. (2010). *Teori kepribadian jilid 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Feist., & Feist. (2010). *Teori kepribadian jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Friedenberg, L. (1995). *Psychological testing design analysis and use*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of counseling psychology*, 30 (4), 483-498. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.483>
- Greenberg, J. (2002). Mortality salience and the spreading activation of worldview-relevant constructs. *Journal of Experimental Psychology*, 131 (3), 307–324.
- Greenberg, C. L., & Avigdor, B. S. (2011). *What happy working mothers know*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Goldenberg. (2001). I am not an animal: Mortality salience, disgust, and the denial of human creatureliness. *Journal of Experimental Psychology*.
- Hidayat, K. (2011). *Psikologi kematian*. Mizan: Bandung.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Lehto, R. H., & Stein, K. F. (2009). *Death anxiety: An analysis of an evolving concept*, 23 (1).
- Michalos, A.C. (2009). *Social indicator research series*. Michigan: Springer.
- Mruk, C. (2006). *Self esteem research theory and practice: Toward of positive psychology of self-esteem*. New York: Springer.
- Santrock, J.W. (2011). *Life span development* (terjemahan) jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Silalahi, U. (2009). *Metode penelitian sosial*, Bandung: Refika Aditama.