

## GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS X

Lina Nikmatul Karimah<sup>1</sup>, Anniez Rachmawati Musslifah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Sahid Surakarta, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Program Studi Psikologi  
Email: karimahlinanikmatul@gmail.com, rachmawatianniez@gmail.com

### ABSTRACT

*This research aims to look at the general picture of subjective well-being in terms of cognitive and affective aspects, and the contribution of factors forming subjective well-being to the level of subjective well-being in students of the Psychology study program at University of X. Subjective well-being is explained as an evaluation A person's subjective opinion about their life includes overall satisfaction with life which is characterized by high positive affect and low negative affect (Diener, 1984). The method used in this research is a qualitative method, using semi-structured interviews. The informants in this research were seven students from the Psychology study program at University of X. The results of the research show that of the seven informants it can be concluded that four of them have subjective well-being which is dominant in positive affect and three informants have subjective well-being which is dominant in negative affect. The percentage of informants who felt positive affect and life satisfaction was higher than informants who felt negative affect. Factors that influence subjective well-being in research include self-esteem, self-compassion, meaningfulness of life, social support, and personality. For further research that is interested in conducting research with the same theme, it is hoped that it will deepen the factors that influence subjective well-being in students, such as gender and age. The informants studied also need to have varied backgrounds.*

**Keywords:** *Subjective Well Being, Psychology Study Program Student*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran umum *subjective well-being* yang ditinjau dari aspek kognitif dan afektif, dan kontribusi faktor-faktor pembentuk *subjective well-being* terhadap tingkat *subjective well-being* pada Mahasiswa program studi Psikologi Universitas X. *Subjective well-being* dijelaskan sebagai evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupannya, mencakup kepuasan menyeluruh terhadap hidup yang ditandai dengan tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif (Diener, 1984). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan menggunakan wawancara semi terstruktur, informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Psikologi Universitas X yang berjumlah tujuh orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari ketujuh informan dapat disimpulkan bahwa empat diantaranya memiliki *subjective well-being* yang dominan pada afek positif dan tiga informan memiliki *subjective well being* yang dominan pada afek negatif. Presentase informan yang merasakan afek positif serta kepuasan hidup lebih tinggi dari pada informan yang merasakan afek negatif. Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* dalam penelitian antara lain *self esteem*, *self compassion*, kebermaknaan hidup, dukungan sosial, serta kepribadian. Untuk penelitian selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan untuk memperdalam faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa seperti jenis kelamin dan usia. informan yang diteliti juga perlu ditambah dengan latar belakang yang bervariasi.

**Kata Kunci:** *Subjective Well Being, Mahasiswa program studi Psikologi*

## PENDAHULUAN

Menurut, Diener yang dikutip oleh Michael Eid Randy J. Larsen (1999), *subjective well-being* merupakan penilaian hidup secara positif dan merasa baik, seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika dia sering mengalami kepuasan hidup dan sukacita serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah jika dia tidak puas dengan hidup, mengalami sedikit kegembiraan dan kasih sayang serta sering merasakan emosi negatif seperti marah atau kecemasan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut Compton dan Hoffman (2013) berasal dari dua sumber yaitu internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari *self esteem*, optimisme, kontrol diri, religiusitas, kebermaknaan hidup, hubungan positif dengan orang lain, kepribadian dan *self compassion*. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari pendapatan, pernikahan dan budaya. *Subjective well-being* terdiri dari tiga aspek pembangun yaitu afeksi positif, afeksi negatif dan kepuasan Hidup. Afeksi positif dan negatif merupakan bagian dari aspek afektif, sedangkan kepuasan hidup merupakan aspek yang mempresentasikan aspek kognitif individu.

Carr (2004) menjelaskan bahwa afek positif merepresentasikan emosi yang bersifat menyenangkan, seperti cinta atau kasih sayang. Larsen dan Diener (2005) menjelaskan bahwa afek positif adalah kombinasi dari hal yang sifatnya membangkitkan (*arousal*) dan hal yang bersifat menyenangkan (*pleasantness*). Afek negatif merepresentasikan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan. Afek negatif merupakan refleksi dari respon negatif yang dialami individu terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan dan peristiwa yang mereka alami. Afek – afek negatif merupakan kombinasi dari hal – hal yang bersifat membangkitkan (*arousal*) dan hal –hal yang bersifat tidak menyenangkan (*unpleasantness*). Menurut Diener (1999) penilaian aspek kognitif adalah penilaian individu mengenai kepuasan hidup. Evaluasi tersebut didapat dari evaluasi umum (*global*) dan evaluasi khusus (*domain tertentu*).

Mahasiswa Psikologi identik dengan individu yang dapat memahami dirinya sendiri, karena Psikologi mengajarkan tentang tingkah laku manusia dan hubungan-hubungan antar

manusia. Fenomena yang ditemui dilapangan berdasarkan interview pada informan KKS pada tanggal 11 September 2023, diperoleh gambaran *subjective well-being* yang mengenai kebahagiaan seorang mahasiswa dalam menjalankan kegiatannya. KKS mengaku memilih program studi Psikologi karena dirinya memiliki masalah mental yaitu *anxiety* dan *borderline*, tujuannya masuk kuliah Psikologi yaitu agar dapat menangani dirinya sendiri saat mengalami kecemasan. Dalam hal ini tujuan mahasiswa dalam belajar Psikologi juga menjadi salah satu hal yang mempengaruhi *subjective well-being*. Dimana sebelumnya mahasiswa telah memiliki masalah dengan gangguan mental yang dialami, dibalik permasalahan yang dirasakan oleh mahasiswa ada harapan yang ingin dicapai yaitu menyembuhkan kesehatan mentalnya.

Oleh karena itu, dengan tinjauan dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya memberikan ruang cukup luas untuk peneliti dalam mengembangkan dan mendalami topik terkait *subjective well being* pada mahasiswa Psikologi dengan mengeksplorasi fenomena yang sebenarnya dirasakan mahasiswa. Selain itu menurut Diener et al. (1999) makna kebahagiaan dan kepuasan hidup bagi setiap individu pasti memiliki perbedaan. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi terkait hal yang menjadi sumber kebahagiaan dan kepuasan hidup mahasiswa sehingga mereka dapat bertahan dalam situasi yang dialami. Hal ini menjadi salah satu pembeda dari penelitian-penelitian yang sebelumnya yang telah ada.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kualitatif. Metode penelitian kualitatif menurut Bogdan & Taylor (dalam Moleong, 2013) yaitu suatu metode yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang sedang diamati. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Psikologi Universitas X yang berjumlah tujuh informan. Kriteria informan untuk penelitian ini adalah: Mahasiswa yang mengambil program studi Psikologi di Universitas X, semester III-VII, berusia 19-26 tahun, yang memiliki masalah mengenai *subjective well-being*, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode interview. Interview

adalah teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan oleh dua orang atau lebih yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan suatu penelitian (Sutoyo, 2012).

Penelitian ini menggunakan bentuk interview semi terstruktur, dimana interviewer sudah membuat pedoman atau daftar interview untuk memulai aktifitas interview, namun selanjutnya peneliti perlu menelusuri lebih jauh jawaban yang diberikan oleh informan dengan pertanyaan tambahan yang muncul ketika interview berlangsung (Sarosa, 2012). Metode interview bertujuan untuk mendapatkan data-data mengenai bagaimana *subjective well-being* yang dirasakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Universitas X.

Interview ini bertujuan untuk mengungkap latar belakang informan, hal-hal yang berkaitan dengan *subjective well-being* seperti aspek afeksi (afek positif dan afek negatif) dan aspek kognitif (kepuasan hidup) serta faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* seperti *self esteem*, optimism, kontrol diri, religiusitas, kebermaknaan hidup, hubungan positif dengan orang lain, kepribadian dan *self compassion*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Pengumpulan Data

Tabel 1. Informan

No.	Informan	Usia	Jenis Kelamin	Semester
1.	NN	23 tahun	Laki-laki	III
2.	KKSN	19 tahun	Laki-laki	III
3.	SSR	20 tahun	Perempuan	VII
4.	APY	22 tahun	Laki-laki	VII
5.	TJZ	23 tahun	Laki-laki	VII
6.	LP	26 tahun	Laki-laki	VII
7.	MNC	22 tahun	Perempuan	V

#### 1. Informan 1

##### a. Latar Belakang Kehidupan Informan

Informan merupakan seorang laki-laki bernama NN yang berusia 23 tahun, beragama Islam dan bertempat tinggal di Jajar, Laweyan, Surakarta. NN pernah meraih juara 3 MTQ Nasional cabang *Hafidz* 5 juz di Universitas Bengkulu. NN memiliki keterampilan yaitu kecerdasan sosial yaitu kecerdasan yang fokus dalam hal bidang sosial, *public speaking*, dan manajemen SDM, organisasi yang diikuti yaitu HIMAPSI (Himpunan Mahasiswa Psikologi) dan IMAMUPSI (Ikatan Mahasiswa Psikologi Islam) TINGKAT Jawa Tengah dan DIY. NN sangat aktif dalam organisasi tersebut. NN memiliki kepribadian ekstrovert dan sangat aktif dalam sosialisasi. NN memiliki kesibukan lain selain kuliah yaitu menjadi guru SD SDPK Muhammadiyah Surakarta. NN mengambil kuliah program studi Psikologi karena merasa tertarik dan berbakat serta mengaku sebagai *passion*-nya.

## **b. Hal yang Berkaitan dengan *Subjective Well-Being***

### **1) Aspek Afeksi**

Berdasarkan hasil observasi dan interview NN mengungkapkan bahwa NN kondisinya sangat bahagia dan menikmati kegiatannya sebagai mahasiswa di Universitas X. Selain karena NN sangat menyukai Psikologi, karena situasi dan kondisi di kampus tersebut menurutnya menambah solidaritas NN dengan teman lain. NN mengaku sangat semangat dalam menjalani kegiatannya sebagai mahasiswa. Apabila diprosentasikan, NN mengatakan 90% mampu berkonsentrasi dengan baik selama menjalankan tugas sebagai mahasiswa di Universitas X. NN juga mengungkapkan bahwa salah satu hal yang membuatnya sangat antusias menekuni tugasnya sebagai mahasiswa program studi Psikologi adalah *support* dari dosen.

Berdasarkan interview, NN mengaku sangat bahagia dan tidak merasakan emosi negatif, NN tidak merasa karakternya selama menjadi mahasiswa di Universitas X terbawa ke kehidupan pribadi, bahkan sebaliknya NN merasa memberi pengaruh di pergaulan dan lingkungan kampus. Secara emosi, NN tidak pernah mengalami kesedihan hingga berkepanjangan selama menjadi mahasiswa di Universitas X, NN tidak pernah merasa khawatir. NN tidak pernah menyalahkan diri sendiri dalam

menghadapi situasi di kampus. NN merasa memberikan dampak positif selama menjadi mahasiswa di Universitas X.

## 2) Aspek Kognitif

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, kondisi atau masalah di kampus tidak pernah membuat kesehatan NN terganggu. NN mengaku sangat puas dengan nilai yang diraihinya. NN merasa lebih banyak merasakan emosi positif dari pada negative. NN merasa hubungannya dengan keluarga, teman maupun masyarakat sekitar sangat baik. NN merasa tidak pernah membandingkan dirinya dengan orang lain, bahkan NN merasa memberikan manfaat kepada orang lain dengan mengajar *ngaji*. NN berusaha untuk aktif dalam membangun wadah yang bisa meningkatkan produktivitas dan juga manfaat dari anak itu sendiri misalnya NN juga aktif di *ngaji* solo, di HIMAPSI, dan juga LDK.

## 3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

*Subjective well being* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal Faktor internal yang mempengaruhi *subjective well-being* terdiri dari kebersyukuran, *forgiveness*, *personality*, *self-esteem* dan spiritualitas sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial. NN memiliki *self esteem* yang tinggi dilihat dari NN selama interview menjawab dengan optimis dan terlihat menghargai dan menyukai diri sendiri terlepas dari kondisi yang dialami. NN memiliki kepribadian *ekstrovert*, hal tersebut juga mempengaruhi NN dalam memaksimalkan potensi yang dimilikinya, NN merasa terpenuhi kebutuhannya dalam berinteraksi sosial. Dalam hal *forgiveness* NN tidak pernah menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan yang artinya NN mampu memaafkan kesalahan dirinya sendiri dan menyadari bahwa hal tersebut merupakan hal yang wajar dalam perjalanan kehidupan setiap individu. NN merasakan afek positif berhubungan dengan eksternal berupa dukungan sosial yaitu dari dosen.

### c. Analisis Kasus Informan

Menurut hasil observasi dan wawancara NN lebih dominan merasakan afek positif dari pada negatif, mengacu pada norma yang dibuat oleh Diener dkk (1999) NN memiliki

*subjective well-being* yang lebih dominan pada aspek afek positif. Faktor eksternal yaitu dukungan sosial yang dalam hal ini adalah dosen. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* individu. Banyak penelitian yang mengungkap tentang pengaruh dukungan sosial dengan *subjective well-being* seperti hasil analisis data pada 87 siswa yang terdaftar di departemen pelatihan guru oleh Gulacti (2010) menemukan bahwa *subjective well-being* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dukungan sosial. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Brajsa-zganec (2017) dimana juga menemukan bahwa *subjective well-being* signifikan terhadap dukungan sosial. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Siedlecki dan Salthouse (2013) yang menunjukkan bahwa *subjective well-being* signifikan terhadap dukungan sosial, Hasil analisis data lainnya pada penelitian Matsuda, Tsuda, Kim dan Deng (2014) menemukan bahwa *subjective well-being* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dukungan sosial. Selanjutnya penelitian oleh Xi, Wang, dan Jia (2017) menemukan bahwa *subjective well-being* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dukungan sosial. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well being*.

Selain dukungan sosial yang berpengaruh terhadap *subjective well-being*, terdapat faktor spiritual yang juga berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Penelitian Liu (2014) menyebutkan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya Joshanloo dan Daemi (2014) menemukan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dengan *subjective well-being*. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Khalek (2010), hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh positif terhadap *subjective well-being*.

## **2. Informan 2**

### **a. Latar Belakang Kehidupan Informan**

Informan merupakan seorang laki-laki bernama KKSAN yang berusia 19 tahun, beragama Islam dan bertempat tinggal di Banjarejo, Widodari, Ngawi. KKSAN pernah meraih juara 1 lomba film. KKSAN memiliki keterampilan yaitu desain grafis dan desain

visual, organisasi yang diikuti yaitu HIMAPSI (Himpunan Mahasiswa Psikologi) dan IMAMUPSI (Ikatan Mahasiswa Psikologi Islam) TINGKAT Jawa Tengah dan DIY. KKSNN memiliki kepribadian yang introvert. KKSNN memiliki kesibukan lain selain kuliah yaitu *part time* foto serta videografi. KKSNN mengambil kuliah program studi Psikologi karena ingin memperbaiki diri.

**b. Hal yang Berkaitan dengan *Subjective Well-Being***

**1) Aspek Afeksi**

Berdasarkan hasil observasi dan interview KKSNN mengungkapkan bahwa yang dilakukan selama ini banyak yang tidak sesuai dengan rencana. Karakter KKSNN selama menjadi mahasiswa terbawa ke kehidupan pribadinya seperti hidupnya lebih terkonsep. Kehidupannya sebagai mahasiswa memiliki pengaruh pada KKSNN. KKSNN pernah mengalami kesedihan berkepanjangan hingga berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan. KKSNN mengaku masuk program studi Psikologi tujuannya ingin memperbaiki dirinya. KKSNN memiliki perasaan takut dan khawatir tidak dapat menyelesaikan studinya dan ada hal yang tidak terduga terjadi, namun KKSNN tidak merasakan perasaan marah dan benci dalam menghadapi situasi dan kondisi di Universitas X. KKSNN memiliki perasaan bersalah karena merasa malas dan sering menyesalnya dan menyalahkan dirinya sendiri karena dirinya merasa tidak produktif. KKSNN memiliki masalah tentang kondisi kesehatan mentalnya yaitu kecemasan yang mengganggu dirinya menjalankan tugas dari kampus.

**2) Aspek Kognitif**

Kondisi atau masalah di kampus terkadang pernah membuat kesehatan KKSNN terganggu karena sering begadang, antara kampus dan *part time* kadang waktunya bentrok, KKSNN mengaku belum puas dengan nilai yang diraihinya. KKSNN merasa hubungannya dengan masyarakat sekitar kurang begitu dekat dan kurang sefrekuensi dengannya. KKSNN mengaku pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup, oleh karena itu dirinya masuk program studi Psikologi tujuannya untuk mengobati dan mempelajari dirinya. KKSNN mengaku sering membandingkan dirinya dengan orang

lain dan ingin hidup seperti orang lain, sering memaksakan diri untuk bisa seperti yang lain. KKSAN mengaku pernah berkonsultasi dengan psikiater dan diberikan obat untuk menstabilkan kejiwaannya. Menurut Psikiater KKSAN mengalami *anxiety* dan *borderline*.

### 3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Berdasarkan hasil observasi dan interview, KKSAN diketahui memiliki optimisme yang rendah. KKSAN memiliki *self esteem* yang rendah karena KKSAN sering kecewa dengan dirinya sendiri karena tidak seperti yang diinginkan. Secara kontrol diri, KKSAN terlihat kurang mampu berperilaku dengan cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa, yaitu sering panik, gemetar, dan cemas berlebihan. Pada kebermaknaan hidup, KKSAN terlihat kurang dapat memaknai hidupnya karena berdasarkan interview KKSAN mengaku pernah berpikiran untuk mengakhiri hidup, KKSAN dalam menjalani hidup juga dilakukan sebisanya, pasrah dan tidak memiliki tujuan tertentu. Pada faktor hubungan positif dengan orang lain, KKSAN menyebutkan di lingkungan masyarakatnya ada yang tidak sefrekuensi, hal tersebut dipengaruhi oleh kepribadiannya yang *introvert*. Kepribadiannya yang *introvert* menyebabkan KKSAN kurang berinteraksi dengan lingkungannya.

#### c. Analisis Kasus Informan

Penelitian yang dilakukan oleh Fanni Anindyati (2010) menunjukkan adanya hubungan positif antara tipe kepribadian *ekstravert-introvert* dan *subjective well-being*. Kepribadiannya yang *introvert* mempengaruhi *subjective well-being* KKSAN. Kepribadian tersebut menyebabkan dirinya kurang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, padahal hal tersebut merupakan faktor terpenting *subjective well-being*. Hubungan yang positif berkaitan signifikan dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi menurut Diener, Oishi & Lucas (2003). Selain itu, pada faktor *self compassion*, KKSAN kurang mampu menyayangi dirinya sendiri ditandai dengan adanya pikiran untuk mengakhiri hidup. Menurut Allen dan Leary (2010) menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat menjadi suatu kemampuan yang berharga untuk menghadapi peristiwa hidup yang negatif.

Menurut Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, (2003) tingkat *self esteem* mempengaruhi tingkat *subjective well-being* individu. Karena KKSNI memiliki *self esteem* yang rendah, maka hal tersebut juga membuat tingkat *subjective well being* nya. KKSNI diketahui tidak memiliki tujuan hidup serta impian yang positif tentang masa depan. Hal tersebut juga berpengaruh terhadap optimisme dan kepuasan hidupnya.

Dari uraian tersebut tergambar bahwa KKSNI lebih banyak merasakan afek negatif dari pada afek positif, dengan mengacu pada norma yang telah dibuat oleh Diener, dkk., (1999) dapat diketahui bahwa KKSNI memiliki *subjective well-being* yang dominan pada afek negatif. Dibuktikan dengan hasil dari observasi dan wawancara KKSNI, presentase KKSNI merasakan afek negatif lebih tinggi dari pada afek positif dan kepuasan hidup.

### **3. Informan 3**

#### **a. Latar Belakang Kehidupan Informan**

Informan merupakan seorang perempuan bernama SSR yang berusia 20 tahun, beragama Katholik dan bertempat tinggal di Sukoharjo Jawa Tengah. Organisasi yang diikuti yaitu SEP OMK (Orang Muda Katholik). SSR merasa memiliki kepribadian yang ambivert. SSR mengambil kuliah program studi Psikologi karena menurutnya Psikologi adalah program studi yang unik. SSR memiliki hubungan yang kurang baik dengan keluarganya, namun dirinya memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya.

#### **b. Hal yang Berkaitan dengan *Subjective Well-Being***

##### **1) Aspek Afeksi**

Berdasarkan hasil observasi dan interview SSR mengungkapkan bahwa yang dilakukan selama ini ada sebagian yang belum sesuai rencana, semakin bertambahnya semester membuat SSR merasa malas dan pesimis, kehidupan SSR sebagai mahasiswa memiliki pengaruh terhadap aktivitas kehidupan sehari-hari seperti lebih sering berkegiatan di luar dan menyebabkan dirinya jarang berada di rumah.

SSR pernah mengalami kesedihan berkepanjangan karena menurutnya dirinya mengalami gangguan mental. SSR sering merasa takut dan khawatir dalam menjalani

kehidupannya terutama masalah SKRIPSI yang saat ini dihadapinya serta merasakan kesulitan dalam menghadapinya. SSR pernah memiliki perasaan marah dalam menghadapi situasi atau kondisi di kampus. SSR sering merasakan perasaan bersalah dalam menjalani kehidupan pribadinya.

## 2) Aspek Kognitif

Berdasarkan hasil observasi dan interview, SSR mengaku tidak puas dengan nilainya yang terus mengalami penurunan tiap semester, SSR mengatakan emosinya sering naik turun dan tidak stabil dalam menjalani kehidupannya sehari-hari, bahkan SSR pernah ada pikiran untuk berhenti atau keluar dari kampus. SSR memiliki hubungan yang kurang baik dengan keluarganya. SSR sering memiliki masalah dengan keluarganya yang terkadang membuatnya depresi dan ingin mengakhiri hidup. SSR sering merasa dirinya tidak bisa melakukan apa-apa, bodoh, tidak memiliki kelebihan apapun tidak seperti teman-teman lain, sering merasa tidak nyaman dan merasa tidak sukses orang lain.

## 3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Hubungan yang positif dengan orang lain merupakan salah satu faktor terpenting *subjective well-being* menurut Myers (2000), berdasarkan observasi dan interview diketahui SSR memiliki hubungan yang kurang baik dengan keluarga. Hal tersebut berkaitan secara signifikan dengan tingkat *subjective well-being* yang dimilikinya. SSR diketahui memiliki optimisme yang rendah, SSR memiliki *self esteem* yang rendah karena SSR merasa malas dan pesimis. Dari faktor kontrol diri, SSR kurang dapat menekan afek negatif yang muncul. Dari faktor *self compassion*, SSR kurang menyayangi dirinya sendiri. Dari faktor kebermaknaan hidup, SSR mampu memaknai hidupnya dengan memiliki tujuan di masa depan nya yaitu ingin melanjutkan S2, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika individu terlibat aktif dalam menggapai berbagai tujuan yang bermakna maka akan berdampak pada peningkatan *subjective well-being* (Oishi, Diener, Suh & Lucas, 1999). Secara religiusitas, SSR merasa memiliki

hubungan yang baik dengan Tuhan. Kepribadiannya yang *ambivert* berpengaruh pada interaksi SSR dengan lingkungannya.

### c. Analisis Kasus Informan

Menurut hasil observasi dan wawancara SSR lebih banyak merasakan afek negatif dari pada positif, mengacu pada norma yang dibuat oleh Diener dkk (1999) SSR memiliki *subjective well-being* yang dominan pada afek negatif. SSR merasakan afek positif hanya dari dukungan teman-temannya, hal tersebut yang membuat dirinya bertahan hingga saat ini, selain itu tingkat religiusitas SSR terlihat cukup baik.

Faktor eksternal yaitu dukungan sosial yang dalam hal ini adalah keluarga. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* individu. Banyak penelitian yang mengungkap tentang pengaruh dukungan sosial dengan *subjective well-being* seperti hasil analisis data pada 87 siswa yang terdaftar di departemen pelatihan guru oleh Gulacti (2010) menemukan bahwa *subjective well-being* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dukungan sosial. SSR merasa kurang mendapatkan dukungan dari keluarga dan dosen karena masalah yang dialaminya yaitu hubungannya yang kurang baik dengan mereka, hal tersebut berpengaruh terhadap *subjective well being* SSR. SSR sering merasa *down* dan putus asa karena masalah tersebut, disisi lain SSR mendapatkan dukungan dari teman-temannya sehingga hal tersebut juga sangat berpengaruh terhadap *subjective well beingnya*.

Penelitian Liu (2014) menyebutkan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya Joshanloo dan Daemi (2014) menemukan bahwa terdapat hubungan antara spiritualitas dengan *subjective well-being*. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, SSR memiliki hubungan yang baik dengan Tuhan sehingga hal tersebut yang membuat SSR bertahan hingga saat ini.

## 4. Informan 4

### a. Latar Belakang Kehidupan Informan

Informan merupakan seorang laki-laki bernama APY yang berusia 22 tahun, beragama Islam dan bertempat tinggal di Sragen. Organisasi yang diikuti yaitu LDK dan

HIMAPSI (Himpunan Mahasiswa Psikologi). APY aktif dalam organisasi tersebut. APY memiliki kepribadian *ambivert* dan aktif dalam sosialisasi. APY memiliki kesibukan lain selain kuliah yaitu menjadi pelayan restoran. APY mengambil kuliah program studi Psikologi karena ketika SMA dirinya sering berhadapan dengan guru BK sehingga memiliki hubungan dekat dengan guru tersebut dan mengagumi kepribadian gurunya, sehingga mengikuti jejak guru tersebut yaitu mengambil kuliah program studi Psikologi.

## **b. Hal yang Berkaitan dengan *Subjective Well-Being***

### **1) Aspek Afeksi**

Berdasarkan hasil observasi dan interview APY mengungkapkan bahwa dirinya berkomitmen dan bertanggung jawab pada dirinya sendiri terhadap pilihannya serta tanggung jawab terhadap orang tua yang telah membiayainya. APY sangat menyukai program studi Psikologi. APY merasa bahwa yang dilakukan selama ini hampir semua berjalan sesuai rencana bahkan kenyataannya lebih baik dari yang dirinya rencanakan. Dirinya masih mampu berkonsentrasi dengan baik selama menjalani kegiatannya sebagai mahasiswa. APY menyukai lingkungan di Psikologi APY merasa sangat bahagia selama menjadi mahasiswa di Universitas X. Selama APY magang, dirinya banyak menolong orang, terkadang di kampus juga dimintai tolong oleh temennya konseling atau sebagai tempat cerita untuk temannya.

### **2) Aspek Kognitif**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, APY mengaku puas dengan nilai yang diraihinya, APY berusaha untuk selalu menikmati kegiatannya di Universitas X bagaimanapun kondisinya, APY berkomitmen untuk menyelesaikan kuliahnya. APY banyak mengikuti kegiatan sosial untuk menghibur dirinya pada saat menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan di kampus. APY merasa hidupnya cukup memberikan manfaat kepada orang lain.

### **3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being***

Berdasarkan hasil observasi dan interview, faktor yang paling menonjol yang mempengaruhi *subjective well-being* pada APY yaitu faktor internal, berupa

kebermaknaan hidup. APY mampu memaknai hidupnya dan memiliki tujuan serta ambisi dalam kehidupannya. Hal tersebut merupakan faktor penting dari *subjective well-being*. Hal tersebut juga membuat APY bertahan dalam menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa. Hubungan APY dengan keluarga yang kurang berinteraksi juga mempengaruhi *subjective well-being* APY. Hubungan yang baik dengan keluarga dan interaksi yang cukup berkaitan secara signifikan dengan tingkat *subjective well-being*.

### c. Analisis Kasus Informan

Menurut Compton & Hoffman, (2013) memiliki kebermaknaan dan tujuan di dalam kehidupan merupakan faktor penting dari *subjective well-being* yang lebih tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa APY terlibat aktif dalam menggapai berbagai tujuan yang bermakna sehingga berdampak pada peningkatan *subjective well-being*, hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Oishi, Diener, Suh & Lucas (1999) bahwa ketika individu memiliki tujuan yang bermakna maka akan berdampak pada *subjective well-being* yang tinggi. Menurut hasil observasi dan wawancara, APY lebih banyak merasakan afek positif dari pada afek negatif. Mengacu pada norma yang dibuat oleh Diener dkk (1999) APY memiliki *subjective well-being* yang dominan pada aspek afek positif. APY mampu menekan afek negatif yang muncul, sehingga memunculkan afek positif yang dapat mempengaruhi kondisi *subjective well-being* menjadi lebih baik.

## 5. Informan 5

### a. Latar Belakang Kehidupan Informan

Informan merupakan seorang laki-laki bernama TJZ yang berusia 23 tahun, beragama Kristen dan bertempat tinggal di Surakarta. TJZ pernah meraih juara 2 tenis meja dan memiliki keterampilan menjahit. Organisasi yang diikuti yaitu HIMAPSI (Himpunan Mahasiswa Psikologi). TJZ aktif dalam organisasi tersebut. TJZ memiliki kepribadian *ekstrovert* dan aktif dalam sosialisasi. TJZ memiliki kesibukan lain selain kuliah yaitu menjadi pengurus di Yayasan ODGJ. TJZ mengambil kuliah program studi Psikologi karena dirinya ingin meneliti tentang ruang lingkup kehidupan manusia, Kedua orang tua TJZ sudah telah meninggal dunia.

## **b. Hal yang Berkaitan dengan *Subjective Well-Being***

### **1) Aspek Afeksi**

Berdasarkan hasil observasi dan interview TJZ mengungkapkan bahwa dirinya merasa bahagia dengan kegiatannya sebagai mahasiswa di Universitas X, dirinya berkomitmen ingin menyelesaikan studinya dan juga menyukai Psikologi. TJZ berusaha untuk terus semangat karena dirinya memiliki pandangan bahwa tidak semua orang bisa kuliah, apalagi kuliah sambil bekerja.

TJZ tidak pernah mengalami kesedihan berkepanjangan, dirinya mampu mensupport dirinya sendiri ketika mengalami masalah. TJZ mengatakan jarang merasa marah maupun benci dalam menghadapi situasi hidupnya serta tidak pernah menyalahkan diri sendiri atas hal yang dialami, dirinya merasa keberadaannya memberikan dampak positif khususnya di tempat dirinya bekerja. TJZ tidak memiliki hal yang tidak disukai selama menjadi mahasiswa di Universitas X.

### **2) Aspek Kognitif**

TJZ mengaku bangga dengan dirinya sendiri meskipun dirinya bekerja namun tetap memiliki nilai yang menurutnya bagus. TJZ berkomitmen untuk menyelesaikan pendidikannya. TJZ memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan kampus maupun lingkungan tempat dirinya bekerja. TJZ tidak pernah merasa iri dengan yang lain. TJZ merasa memiliki pengaruh yang positif untuk lingkungannya dan kehadirannya memberikan manfaat di tempat kerjanya, TJZ sering memberikan semangat kepada orang di sekitar lingkungan kerjanya, mendengarkan keluh kesah dan menjadi tempat cerita untuk warga binaan di panti rehabilitasi mental.

### **3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being***

Berdasarkan hasil observasi dan interview, faktor yang paling menonjol yang mempengaruhi *subjective well-being* pada TJZ yaitu faktor internal, berupa *self esteem*. TJZ memiliki *self esteem* yang tinggi ditandai dengan perasaan bangga terhadap dirinya sendiri karena mampu untuk bekerja sambil kuliah yang menurutnya tidak semua orang mampu seperti dirinya, selain itu dirinya juga merasa

bersyukur dapat kuliah karena tidak semua orang memiliki kesempatan seperti dirinya. TJZ memiliki tujuan dalam kehidupannya. Hal tersebut merupakan faktor penting dari *subjective well-being*. Hal tersebut juga membuat TJZ bertahan dalam menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa. Dukungan sosial tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan TJZ, karena meskipun orang tua TJZ telah meninggal namun dirinya tetap mampu *survive* hingga saat ini. Hal tersebut menandakan bahwa TJZ memiliki *self compassion* karena TJZ mampu menyikapi kesulitan dan afek negatif secara lebih baik dan mampu memunculkan afek positif dalam dirinya, hal ini sejalan dengan Allen dan Leary (2010) bahwa *self compassion* dapat menjadi suatu kemampuan yang berharga untuk menghadapi peristiwa hidup yang negatif. Individu yang memiliki *self compassion* cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan, optimisme, rasa ingin tahu, lebih bijaksana dan memberikan pengaruh positif (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, TJZ merasa memberikan pengaruh yang positif di tempat dirinya bekerja.

### c. Analisis Kasus Informan

Menurut Compton & Hoffman, (2013) *self esteem* yang tinggi merupakan salah satu faktor terkuat *subjective well-being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa TJZ memiliki *self esteem* yang tinggi sehingga berdampak pada peningkatan *subjective well-being*, hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, (2003) bahwa *self esteem* yang tinggi memang mengarah pada peningkatan *subjective well-being*. TJZ juga mampu mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, sehingga dirinya memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya dan memiliki harapan yang positif tentang masa depan. Menurut hasil observasi dan wawancara, TJZ lebih banyak merasakan afek positif dari pada afek negatif. Mengacu pada norma yang dibuat oleh Diener dkk (1999) TJZ memiliki *subjective well-being* yang dominan pada afek positif. TJZ puas dengan hidupnya. Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor internal yaitu *self esteem* dan *self compassion* yang dimiliki oleh TJZ.

## 6. Informan 6

### a. Latar Belakang Kehidupan Informan

Informan merupakan seorang laki-laki bernama LP yang berusia 26 tahun, beragama Islam dan bertempat tinggal di Teras Boyolali. LP memiliki keterampilan yaitu komputer. Organisasi yang diikuti yaitu PBLSR. LP merasa memiliki kepribadian yang *introvert*. Kesibukan lain LP selain kuliah yaitu bekerja sebagai teknisi komputer. LP mengambil kuliah program studi Psikologi karena ingin mempelajari manusia. LP memiliki hubungan yang kurang baik dengan keluarganya, karena LP memiliki keluarga yang *broken home*.

### b. Hal yang Berkaitan dengan *Subjective Well-Being*

#### 1) Aspek Afeksi

Berdasarkan hasil observasi dan interview LP mengungkapkan bahwa dirinya merasa jenuh dengan kegiatannya sebagai mahasiswa di Universitas X. menurut LP, situasi dan kondisi di kampus kurang menambah solidaritas dirinya dengan temannya, karena jarang kumpul dan berbagai masalah dalam organisasi. LP merasa yang dilakukan selama ini kurang sesuai rencana dan agak mundur dalam mencapai apa yang diharapkannya. LP tidak begitu peduli dengan hal negatif yang dirasakan, dirinya menjalaninya dengan pasrah, dirinya mengakui bahwa *mood* nya kadang naik turun dan itu mengganggu. LP mengalami kesulitan dalam membagi waktunya antara bekerja dan kuliah, sering merasa lelah karena harus begadang. LP mengatakan tidak sepenuhnya senang terhadap apa yang dijalannya saat ini, lebih sering merasa bosan dan lelah. LP mengatakan lebih banyak waktunya digunakan untuk bekerja dan dirinya merasa kesulitan untuk *menhandle* antara kuliah dan bekerja.

LP memiliki perasaan takut dan khawatir menghadapi SKRIPSI yang dijalannya saat ini, dirinya sering pusing dan mencemaskan masa yang akan datang karena dirinya harus bekerja sambil kuliah. LP mengaku pernah marah dan benci dalam menghadapi situasi hidupnya bahkan hingga apatis. LP merasa jarang berkontribusi selama menjadi mahasiswa di Universitas X dan kehadirannya tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap lingkungannya. LP memiliki masalah yang

mengganggunya dalam menjalankan tugas dari kampus yaitu malas, merasa tidak semangat dan energinya habis. Kondisi atau masalah di kampus pernah membuat kesehatannya terganggu hingga dirawat di rumah sakit karena terlalu lelah.

## 2) Aspek Kognitif

LP merasa cukup puas dengan nilai yang diraihinya, LP merasakan mencari uang untuk membiayai kuliahnya sendiri tidak mudah, sehingga apapun yang terjadi dirinya tetap bertahan dan menekuni kewajibannya sebagai mahasiswa. LP memilih untuk menghindar dari keluarga saat ada masalah dengan keluarga, dirinya saat ini tinggal sendiri dan berusaha untuk menghidupi dirinya sendiri serta tidak berharap kepada orang tua.

## 3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Hubungan yang positif dengan orang lain merupakan salah satu faktor terpenting *subjective well-being* menurut Myers (2000), berdasarkan observasi dan interview diketahui LP memiliki hubungan yang kurang baik dengan keluarganya. Hal tersebut berkaitan secara signifikan dengan tingkat *subjective well-being* yang dimilikinya. LP diketahui memiliki optimisme yang rendah, dilihat dari adanya rasa khawatir terhadap apa yang belum tentu terjadi seperti perasaan takut tidak dapat menyelesaikan SKRIPSI-nya, hal tersebut juga menunjukkan bahwa LP memiliki *self esteem* yang rendah karena LP merasa malas dan pesimis. Dari faktor kontrol diri, SSR berusaha untuk dapat menekan afek negatif yang muncul seperti marah dan benci serta menghindari masalah dan tidak mempedulikan perasaan yang dialaminya. Dari faktor kebermaknaan hidup, LP mampu memaknai hidupnya dengan memiliki tujuan di masa depan nya yaitu ingin melanjutkan yaitu menyelesaikan kuliahnya dan menikah di usia 28. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika individu terlibat aktif dalam menggapai berbagai tujuan yang bermakna maka akan berdampak pada peningkatan *subjective well-being* (Oishi, Diener, Suh & Lucas, 1999). Kepribadiannya yang *introvert* berpengaruh pada *subjective well-being* nya, LP kurang tertarik untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Menurut Compton Hoffman (2013) individu

dengan kepribadian *introvert* biasanya kurang memiliki teman dan relasi sosial yang cukup.

### c. Analisis Kasus Informan

Menurut hasil observasi dan wawancara LP lebih banyak merasakan afek negatif dari pada positif, mengacu pada norma yang dibuat oleh Diener dkk (1999) LP memiliki *subjective well-being* yang lebih dominan pada aspek afek negatif. LP merasakan afek positif dipengaruhi oleh faktor internalnya yaitu memiliki tujuan serta ambisi ke depan, hal tersebut yang membuat dirinya bertahan hingga saat ini, faktor eksternal yaitu dukungan sosial yang dalam hal ini adalah keluarga. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* individu. Banyak penelitian yang mengungkap tentang pengaruh dukungan sosial dengan *subjective well-being* seperti hasil analisis data pada 87 siswa yang terdaftar di departemen pelatihan guru oleh Gulacti (2010) menemukan bahwa *subjective well-being* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dukungan sosial. LP merasa kurang mendapatkan dukungan dari keluarga karena masalah yang dialaminya yaitu hubungannya yang kurang baik dengan mereka, hal tersebut berpengaruh terhadap *subjective well being* LP. Disisi lain LP tidak memiliki teman dekat yang dapat mensupportnya sehingga hal tersebut juga sangat berpengaruh terhadap *subjective well beingnya*.

## 7. Informan 7

### a. Latar Belakang Kehidupan Informan

Informan merupakan seorang perempuan bernama MNC yang berusia 22 tahun, beragama Islam dan bertempat tinggal di Surakarta. MNC pernah meraih juara 2 *Tahfidz*. Organisasi yang diikuti yaitu HIMAPSI (Himpunan Mahasiswa Psikologi). MNC mengambil kuliah program studi Psikologi karena dirinya ingin meneliti tentang ruang lingkup kehidupan manusia.

### b. Hal yang Berkaitan dengan *Subjective Well-Being*

#### 1) Aspek Afeksi

Berdasarkan hasil observasi dan interview MNC mengungkapkan bahwa dirinya merasa bahagia dengan kegiatannya sebagai mahasiswa di Universitas X. MNC jarang merasa khawatir karena dirinya merasa mampu belajar menyesuaikan diri. MNC menjalani hidupnya dengan bersyukur, melihat orang lain yang tidak mampu kuliah dirinya yakin bisa melewati tantangan yang dihadapinya. MNC merasa semangat dan percaya diri disaat selesai menyelesaikan tugas kuliah dirinya merasa bangga. MNC tidak pernah membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak menginginkan seperti yang lain, dirinya merasa hidupnya berjalan sesuai yang direncanakannya. MNC tidak pernah menyesali yang telah dilakukannya. MNC merasa sudah mampu menyayangi dirinya sendiri serta mampu memahami permasalahan yang dialami.

## **2) Aspek Kognitif**

MNC mengaku bangga dengan dirinya sendiri. MNC pernah mengalami masalah keluarga yang membuatnya berpikir mau berhenti kuliah, namun dirinya akhirnya memutuskan tetap berkomitmen untuk menyelesaikan pendidikannya. MNC memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan kampus dan support dari dosennya. MNC mensyukuri hidupnya dan merasa dirinya lebih beruntung dari orang lain. MNC tidak pernah berlarut-larut dalam kesedihan dan merasa mampu mengatasi masalah yang dijalani. MNC sering mendapatkan dukungan sosial dan support dari keluarga, teman dan juga dosen. MNC merasa mampu *menghandle* perasaan negatifnya dengan cara tidak mengingat hal yang tidak mengenakan di hidupnya.

## **3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being***

Berdasarkan hasil observasi dan interview, faktor yang paling menonjol yang mempengaruhi *subjective well-being* pada MNC yaitu faktor internal, berupa *self esteem*. MNC memiliki *self esteem* yang tinggi ditandai dengan perasaan bangga terhadap dirinya sendiri karena mampu untuk kuliah yang menurutnya tidak semua orang mampu seperti dirinya, MNC memiliki control diri yang baik, hal tersebut merupakan faktor penting dari *subjective well-being*. Hal tersebut juga membuat MNC bertahan dalam menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa. Dukungan sosial

juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan MNC, Hal tersebut menandakan bahwa MNC memiliki *self compassion* karena MNC mampu menyikapi kesulitan dan afek negatif secara lebih baik dan mampu memunculkan afek positif dalam dirinya, hal ini sejalan dengan Allen dan Leary (2010) bahwa *self compassion* dapat menjadi suatu kemampuan yang berharga untuk menghadapi peristiwa hidup yang negatif. Individu yang memiliki *self compassion* cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan, optimism, rasa ingin tahu, lebih bijaksana dan memberikan pengaruh positif (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007).

#### 4) Analisis Kasus Informan

Menurut Compton & Hoffman, (2013) *self esteem* yang tinggi merupakan salah satu faktor terkuat *subjective well-being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa MNC memiliki *self esteem* yang tinggi ditandai dengan adanya perasaan bangga dan menghargai diri sendiri terhadap apa yang telah dicapainya, sehingga berdampak pada peningkatan *subjective well-being*, hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, (2003) bahwa *self esteem* yang tinggi memang mengarah pada peningkatan *subjective well-being*. MNC juga mampu mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, sehingga dirinya memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya dan memiliki harapan yang positif tentang masa depan. Menurut hasil observasi dan wawancara, MNC lebih banyak merasakan afek positif dari pada afek negatif. Mengacu pada norma yang dibuat oleh Diener dkk (1999) MNC memiliki *subjective well-being* yang dominan pada afek positif. MNC puas dengan hidupnya. Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor internal yaitu *self esteem* dan *self compassion* yang dimiliki oleh MNC.

## KESIMPULAN

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari ketujuh informan dapat disimpulkan bahwa empat diantaranya memiliki *subjective well-being* yang dominan pada afek positif dan tiga informan memiliki *subjective well being* yang dominan pada afek negatif. Pada keempat informan

yang memiliki *subjective well-being* yang dominan pada afek positif, tema yang muncul pada kategori aspek afeksi yaitu informan memiliki intensitas afek positif yang lebih dominan dari pada afek negatif. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan keempat informan diantaranya bahagia dengan kondisi yang dialaminya, bangga terhadap apa yang dilakukan, dicintai dan diperhatikan oleh keluarga dan lingkungan, merasa berguna, bersyukur dan juga semangat. Keempat informan merasakan afek negatif hanya pada saat tertentu saja. Sedangkan tema yang muncul pada kategori aspek kognitif yaitu rata-rata informan memiliki intensitas kepuasan hidup yang tinggi, hal tersebut dapat dilihat dari keempat informan diantaranya menyatakan kepuasan, terjalin hubungan sosial yang baik, kenyamanan dan menikmati hidup. Keempat informan menyatakan menyukai kehidupan mereka dan merasa bahwa segala sesuatu berjalan dengan baik. kehidupan mereka tentu tidaklah sempurna, akan tetapi mereka merasakan sebagian besar aspek kehidupan mereka berjalan dengan baik. Pada beberapa aspek mereka merasa kurang puas. Namun, perasaan tersebut dikurangi dengan cara pemberian motivasi.

Dengan mengacu pada norma yang telah dibuat oleh Diener, dkk., (1999) dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas X memiliki *subjective well-being* yang dominan pada afek positif. Dibuktikan dengan hasil dari ketujuh informan, presentase informan yang merasakan afek positif serta kepuasan hidup lebih tinggi dari pada informan yang merasakan afek negatif. Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* tinggi dalam penelitian antara lain *self esteem*, *self compassion*, kebermaknaan hidup, dukungan sosial, serta kepribadian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A. M. 2010. Religiosity, Subjective Well-Being, Self-Esteem, and Anxiety Among Kuwaiti Muslim Adolescents. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), 129–140.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. 2010. Self-compassion, Stress, and Coping. *Journal Compilation*, 4 (2), 107-118.
- Anindyati, Fanni. 2010. *Hubungan Antara Kecenderungan Kepribadian Ekstravert dan Subjective Well-Being pada Remaja Akhir*. SKRIPSI. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. 2003. Does High Self-Esteem cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness or Healthier Lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1).

- Brajša-Žganec, A., Kaliterna-Lipovčan, L., & Hanzec, I. 2017. the Relationship Between Sosial Support and Subjective Well-Being Across the Lifespan. *Društvena Istraživanja*, 27(1), 47-45.
- Carr, A. 2004. *Positive Psychology; The Science of Happiness and Human Strengs*. New York: Brunner Routledge.
- Compton, W. C., & E, Hoffman. 2013. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing 2nd edition*. USA: Wadsworth.
- Diener, E. & Lucas, R.E., 2003. *Personality and Subjective Well-Being*. Journal. Well-being the foundations of hedonic psychology.
- Diener, E. 2000. Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34- 43. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.34.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. 1999. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith H.L. 2005. *Psychological Bulletin, Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*. New York: American Psychological Association
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith H.L. 2005. *Psychological Bulletin, Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*. New York, American Psychological Association.
- Diener, Ed. 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, Ed., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. 1999. Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2) , 276-302.
- Gulacti, F. 2010. The Effect of Perceived Social Support on Subjective Well-Being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2(3844-3849).
- Joshanloo, M., & Daemi, F. 2014. Self-Esteem Mediates the Relationship Between Spirituality and Subjective Well-Being in Iran. *International Journal of Psychology*, 50(2), 115–120.
- Liu, H. 2014. Personality, Leisure Satisfaction, and Subjective Well-Being of Serious Leisure Participants. *Social Behavior And Personality. An International Journal*, 42(7), 1117–1125.
- Matsuda, T., Tsuda, A., Kim, E., & Deng, K. 2014. Support and Subjective WellBeing among Japanese, Chinese, and Korean College Students. *Psychology*, 5:491-499.
- Moleong, L. J. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Neff, K., Rude, S., & Kirkpatrick, K. 2007. An Examination of Self Compassion in Relation To Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 908-916.
- Sarosa, S. 2012. *Penelitian Kualitatif : Dasar-Dasar*. Jakarta Barat: PT. Indeks.
- Siedlecki, Karen L., Timothy A Salthouse., Shigehiro Oishi & Sheena Jeswani. 2013. *The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age*. New York. Departement of Psychology.
- Sutoyo, A. 2012. *Pemahaman Individu (Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner, dan Sosiometri)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wang, Edward S.-T. and Jia-Rong Yu. 2017. Effect of Product Attribute Beliefs of Ready-to-Drink Coffee Beverages on Consumer-Perceived Value and Repurchase Intention , *British Food Journal*, 118(12): 2963 – 2980.

