

KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X JAKARTA

Fransiskus Xaverius Dwi Roosdyanto¹, Zamralita², Reza Fahlevi³

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Corresponding email: zamralita@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

The transition from secondary school to higher education is a critical phase filled with various academic challenges that may affect students' subjective well-being, both cognitively and affectively. University students are required to adapt to new learning environments, increasing academic demands, the need for independence, and the pressure to perform optimally. These challenges often impact students' mood, emotions, and overall life satisfaction. Therefore, subjective well-being is an essential component in understanding students' quality of life and their capacity to cope with academic stress. This study aims to describe the subjective well-being of students at University X Jakarta. A descriptive quantitative research method was employed using purposive sampling, involving 114 student participants. The research instrument used was a Likert scale ranging from 1 to 4. The results indicate that students' overall level of subjective well-being is categorized as moderate (63.2%). The mean score for the positive affect dimension was 1.92, the negative affect dimension was 2.46, and the life satisfaction dimension was 2.03. An independent t-test revealed a significant difference in subjective well-being based on gender (Asymptotic Significance 0.048 < 0.05), with female students demonstrating a higher level of subjective well-being compared to male students. These findings imply the importance of developing psychological well-being support services on campus, such as counseling services, stress management programs, and emotional capacity strengthening strategies. Such efforts are expected to help students cope with academic challenges and improve their overall quality of life during higher education.

Keywords: life satisfaction, negative affect, positive affect, subjective well-being, university student.

ABSTRAK

Masa transisi dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi merupakan fase kritis yang sarat dengan berbagai tantangan akademik yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa, baik dari aspek kognitif maupun afektif. Mahasiswa dihadapkan pada perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik yang semakin kompleks, kebutuhan akan kemandirian, serta tekanan untuk berprestasi secara optimal. Tantangan-tantangan ini sering kali berdampak pada suasana hati, emosi, dan kepuasan hidup mahasiswa. Oleh karena itu, kesejahteraan subjektif menjadi komponen penting dalam memahami kualitas hidup mahasiswa dan kapasitas mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Universitas X Jakarta. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan 114 mahasiswa sebagai partisipan. Instrumen yang digunakan berupa skala Likert dengan rentang nilai 1–4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang (63,2%). Rata-rata skor pada dimensi afek positif sebesar 1,92, afek negatif sebesar 2,46, dan kepuasan hidup sebesar 2,03. Hasil uji t menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin (*Asymptotic Significance* 0,048 < 0,05), di mana mahasiswa perempuan menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Implikasi dari temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan layanan pendukung kesejahteraan psikologis di lingkungan kampus, seperti layanan konseling, program pengelolaan stres, serta strategi penguatan kapasitas emosional mahasiswa. Upaya tersebut diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama menempuh pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Afek negatif, afek positif, kepuasan hidup, kesejahteraan subjektif, mahasiswa universitas

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa perkuliahan merupakan tahap perkembangan yang menandai transisi individu dari masa remaja menuju dewasa awal. Mahasiswa berada pada rentang usia 18–25 tahun, yang menurut Santrock (2002) merupakan periode perkembangan penting, di mana individu mulai membentuk identitas diri, kemandirian, dan menghadapi tuntutan tanggung jawab yang lebih besar dalam kehidupan akademik maupun sosial. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah peserta didik yang belajar pada perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Menjadi mahasiswa tidak hanya berarti memperoleh pendidikan tinggi, tetapi juga diharapkan mampu memiliki kepribadian yang mandiri dan berkontribusi aktif dalam masyarakat (Gafur, 2015; Kementerian Pendidikan Nasional, 2012). Pada fase perkembangan ini, mahasiswa berada dalam proses membentuk arah hidup yang lebih jelas dan mantap. Dalam proses tersebut, mereka kerap mengalami tekanan emosional yang tinggi karena harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sosial serta menghadapi dinamika lingkungan yang baru. Perubahan situasi ini dapat memicu ketidakstabilan emosi sebagai bagian dari proses adaptasi terhadap ekspektasi dan pola perilaku yang berbeda dari sebelumnya (Aprilyani et al., 2023).

Situasi transisi dari fase remaja menuju fase dewasa yang dialami mahasiswa memaksa untuk menjalani hidup dengan penuh tekanan, karena pada tahap ini mahasiswa akan menghadapi segala ketidakpastian mengenai masa depan (Kuwabara et al., 2007). Kondisi pendidikan saat ini terjadi fenomena bunuh diri dikalangan mahasiswa yang menjadi suatu masalah serius dalam belakangan tahun terakhir, seperti berita pada 10 Oktober 2023, NJW (20) mahasiswi Universitas Semarang mengakhiri hidupnya dengan melompat dari lantai empat salah satu pusat perbelanjaan di Semarang, dua hari sebelumnya terdapat berita bunuh diri dengan motif yang sama seorang mahasiswa fisipol Universitas Gajah Mada berinisial TSR mengakhiri hidupnya dengan melompatkan diri dari lantai sebelas sebuah hotel di Sleman, lalu pada 23 Oktober 2023 seorang mahasiswi Politeknik Kesehatan Negeri Kupang berinisial AL (26) dengan informasi terancam drop out meninggal dunia karena melompatkan dirinya dari Jembatan Liliba Kota Kupang (Susetyo, 2023).

Fenomena ini sesuai dengan analisis yang dilakukan oleh Utami tahun 2011 (Center for Public Mental Health, 2012) silam dengan hasil sebagian besar mahasiswa yang melakukan konsultasi psikologi di Gajah Mada Medical Center (GMC) memiliki masalah terkait perasaan tidak bersemangat, tertekan, gangguan tidur, gangguan konsentrasi, bingung, putus asa, dorongan untuk mengakhiri hidup, dan bahkan ada beberapa yang telah melakukan percobaan bunuh diri. Permasalahan mahasiswa dalam mengemban tugas dan tanggung jawab menjadi masalah yang mempengaruhi kondisi kesejahteraan subjektif (Qonitatin et al., 2011). Pandangan yang diungkapkan oleh Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi (CPMH, 2012) bahwa setiap mahasiswa dituntut oleh masyarakat luas menjadi insan-insan yang memberikan perubahan bagi masyarakat dengan kualitas pribadi dalam penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kemampuan softskill yang memumpuni. Dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama menghasilkan 31,8% tingkat kesejahteraan subjektif yang sedang, dan 22,7% memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah (Nugraheni, 2012).

Menurut Fisher (Susilowati & Hasanat, 2011) kegagalan mahasiswa dalam mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi serta tidak mampu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap kejadian-kejadian menekan dapat mendorong timbulnya kesejahteraan subjektif yang rendah pada mahasiswa. Diener et al. (2012) dalam teorinya mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif adalah bentuk evaluasi individu mengenai perasaan dan pikiran terhadap kehidupannya. Terdapat dua

pendekatan teori dalam menjelaskan kesejahteraan subjektif, yaitu *bottom-up theories* dan *top-down theories*. Pendekatan *bottom-up theories* menekankan pada penilaian terhadap kejadian kejadian kecil ataupun suatu hal yang membahagiakan. Semakin banyak merasakan hal membahagiakan maka kesejahteraan subjektif suatu individu semakin baik, dalam hal ini membutuhkan lingkungan dan situasi mendukung untuk melakukan perubahan. Sementara itu, *top-down theories* merupakan pendekatan kesejahteraan subjektif yang lebih menekankan pada evaluasi yang dilakukan oleh individu terhadap segala peristiwa yang terjadi dengan pola pikir yang positif. Dengan kata lain, kebahagiaan seseorang dapat ditentukan dari cara memandang atau menginterpretasi terhadap suatu kejadian yang dialami.

Berdasarkan pemaparan Diener mengenai kesejahteraan subjektif, kesejahteraan subjektif terdapat dua aspek, yaitu aspek kognitif dan aspek emosional. Aspek kognitif dalam kesejahteraan subjektif merupakan suatu pengukuran terhadap kepuasan hidup seseorang, seperti bagaimana individu tersebut melihat, memberikan penilaian, serta perasaan puas terhadap kehidupannya. Pengukuran ini juga termasuk bagaimana seseorang mengevaluasi fisik, mental, pekerjaan, sosial, kehidupan dengan pasangan ataupun keluarga. Lalu aspek afektif menerangkan mengenai bagaimana individu membuat suatu keputusan emosi terhadap beberapa peristiwa atau kejadian yang terjadi. Hal ini juga menggambarkan suasana hati atau perasaan buruk suatu individu tentang kehidupan, kesehatan, serta keadaan individu tersebut.

Aspek afektif mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah suatu reaksi seseorang akan kejadian pada hidupnya yang sesuai dengan keinginannya. Sementara itu emosi negatif ialah suatu hal yang tidak menyenangkan atas kehidupannya (Diener & Seligman, 2002). Selain itu Diener et al. (2012) menerangkan *life satisfaction* sebagai dimensi kesejahteraan subjektif, yang berarti bagaimana individu berpikir mengenai kehidupan mereka dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Dapat dikatakan seseorang memiliki kesejahteraan subjektif baik jika mengalami *life satisfaction* dan cenderung mengalami afektif positif (perasaan optimis, gembira) lalu tidak cenderung merasakan afektif negatif (perasaan marah, sedih). Berdasarkan gambaran umum mengenai *life satisfaction*, kesejahteraan subjektif pada mahasiswa menjadi suatu hal penting karena sebagai salah satu komponen utama dalam memahami kualitas hidup mahasiswa, kesejahteraan subjektif dapat melindungi mahasiswa dari afek negatif terhadap situasi yang membuat stres seperti kenakalan remaja, merokok, penyalahgunaan zat atau pun masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, kesepian (Utami et al., 2018).

Urgensi penelitian mengenai kesejahteraan subjektif mahasiswa semakin relevan seiring meningkatnya kompleksitas tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam kehidupan akademik dan sosial. Kesejahteraan subjektif tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan mental, tetapi juga berkaitan erat dengan berbagai aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, seperti pengambilan keputusan, kemampuan menyelesaikan masalah, regulasi emosi, dan hubungan interpersonal (Diener et al., 2018; Ryan & Deci, 2000). Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung menunjukkan kinerja akademik yang lebih baik, memiliki kemampuan adaptasi yang lebih kuat, serta mampu menjalani kehidupan kampus dengan lebih seimbang dan positif (Suldo et al., 2008). Namun demikian, kajian terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada aspek negatif dari kesejahteraan, seperti stres akademik, depresi, atau kecemasan (Adeline et al., 2024; Zamralita et al., 2024). Padahal, pendekatan berbasis kekuatan (*strength-based approach*), seperti mengkaji kesejahteraan subjektif, dapat memberikan perspektif baru dalam upaya promosi kesehatan mental mahasiswa.

Selain itu, belum banyak penelitian yang secara spesifik menggambarkan kondisi kesejahteraan subjektif mahasiswa di lingkungan universitas tertentu dengan karakteristik sosial dan akademik yang beragam, seperti Universitas X Jakarta. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan literatur (*research gap*) dan menyediakan data empiris yang dapat dijadikan dasar pengembangan kebijakan serta intervensi *promotif-preventif* di tingkat institusi pendidikan tinggi.

Penelitian ini dilakukan di Universitas X Jakarta, sebuah institusi pendidikan tinggi yang memiliki karakteristik populasi mahasiswa yang heterogen dari segi latar belakang sosial, ekonomi, dan akademik. Kompleksitas tersebut menjadikan Universitas X sebagai konteks yang penting untuk mengidentifikasi gambaran kesejahteraan subjektif mahasiswa. Namun hingga saat ini, belum tersedia data empiris yang secara spesifik menggambarkan kondisi SWB mahasiswa di universitas ini. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi tinggi sebagai langkah awal untuk memahami tingkat SWB mahasiswa dan menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi yang tepat sasaran dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh. Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran umum kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Universitas X di Jakarta?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menentukan subyek penelitian dengan kriteria sebagai berikut: (a) mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi Jakarta, (b) sedang menjalani atau telah menyelesaikan pendidikan dengan minimal pada semester dua, (c) laki-laki atau perempuan, dan (d) tidak ada batasan mengenai agama, suku, atau budaya tertentu. Agama partisipan pada penelitian ini mencakup Islam, Kristen, Katolik, Buddha, Hindu, dan Khonghucu sebagaimana yang telah diakui oleh pemerintah Indonesia. Berdasarkan tabel (Krejcie, 1970) dengan jumlah populasi yang ada sekitar 1200 pada salah satu perguruan tinggi Jakarta, maka penelitian ini membutuhkan sampel 291 orang dengan tingkat kesalahan 5%. Jumlah sampel yang telah ditentukan tersebut dapat dianggap sebagai sampel yang representatif bagi penelitian sesuai dengan jumlah populasi.

Teknik sampling

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik *non-probability* jenis *purposive*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019) *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel data penelitian dengan kriteria subyek penelitian yang sudah ditentukan.

Gambaran partisipan

Terdapat 114 mahasiswa sebagai partisipan dalam penelitian. Berdasarkan usia, tercatat 41 partisipan memiliki usia 19 tahun (36,0%), 21 partisipan memiliki usia 20 tahun (18,4%), 15 partisipan memiliki usia 22 tahun (13,2%), sebanyak 13 partisipan memiliki usia 18 tahun (11,4%), sebanyak 11 partisipan memiliki usia 21 tahun (9,6%), pada kategori usia 23 tahun serta 24 tahun terdapat 4 partisipan (3,5%), lalu 2 partisipan berusia 17 tahun (1,8%) dan pada kategori usia 25 tahun, 26 tahun serta 30 tahun terdapat 1 partisipan (0,9%).

Berdasarkan jenis kelamin, tercatat 85 partisipan dengan jenis kelamin perempuan (74,6%) dan pada jenis kelamin laki – laki memiliki 29 partisipan (25,4%). Berdasarkan tingkat semester, tercatat 61 partisipan berada pada tingkat semester 2 (53,5%), 25 partisipan berada pada tingkat semester 4 (21,9%), 16 partisipan berada pada tingkat semester 8 (14,0%), sebanyak 4 partisipan

berada pada tingkat semester 7 (3,5%), sebanyak 3 partisipan berada pada tingkat semester 6 (2,6%), sebanyak 2 partisipan berada pada tingkat semester 14 (1,8%) dan pada tingkat semester 3, 10 serta 12 terdapat 1 partisipan (0,9%).

Berdasarkan indeks prestasi kumulatif (IPK) tercatat 20 partisipan dengan IPK 3.8 (17,5%), pada kategori IPK 3.4, 3.6 serta 3.9 terdapat 16 partisipan (14,0%), 15 partisipan memiliki IPK pada kategori 3.5 serta 3.7 (13,2%), sebanyak 6 partisipan memiliki IPK pada kategori 3.3 serta 4.0 (5,3%) dan 4 partisipan memiliki IPK 3.2 (3,5%). Berdasarkan riwayat keluarga tercatat 50 partisipan sebagai anak pertama (43,9%), 41 partisipan menjadi sebagai anak kedua (36,0%), 11 partisipan menjadi sebagai anak ketiga (9,6%), sebanyak 6 partisipan sebagai anak tunggal (5,3%).

Instrumen penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dua alat ukur, yaitu *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) dan *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh (Diener et al., 1985). Alat ukur PANAS memiliki 44 butir pertanyaan yang terdiri dari 22 butir afek positif dan 22 butir afek negatif. Berdasarkan hasil uji reliabilitas alat ukur ini menghasilkan 1 butir negatif mempunyai nilai *corrected item – total correlation* lebih kecil dari 0.2 maka dari itu membutuhkan eliminasi butir. *Alpha Cronbach* (α) secara keseluruhan dari alat ukur PANAS menghasilkan nilai 0.934. Sementara itu alat ukur SWLS memiliki 5 butir pertanyaan dan nilai *Alpha Cronbach* (α) secara keseluruhan sebesar 0.797.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan Google Formulir sebagai media untuk menyebarkan kuesioner yang diisi secara bersama-sama di kelas. Alat ukur PANAS dan SWLS menggunakan rentangan skala yaitu dengan skala Likert, yang terdiri dari Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Sering (SR) dan Selalu (SL). Data penelitian yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan IBM SPSS *Statistics* 27. Hasil data analisis menerangkan gambaran mengenai persepsi responden dan tingkat skor mereka berdasarkan variabel dalam penelitian. Kemudian, validitas dan reliabilitas setiap variabel dievaluasi menggunakan *Cronbach Alpha*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas

Pada penelitian ini penulis melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogorov – Smirnov*. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi variabel kesejahteraan subjektif $0.659 > 0.05$, dapat dikatakan bahwa hasil analisis menunjukkan penyebaran data normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov	Kesejahteraan Subjektif
<i>Sig. (2-tailed)</i>	.659

Uji kategorisasi variabel

Uji Kategorisasi dilakukan pada penelitian ini oleh peneliti dengan membagi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Kategori rendah pada partisipan ditentukan oleh peneliti, jika mempunyai Z-skor dibawah -1. Kategori sedang pada partisipan ditentukan oleh peneliti, jika mempunyai Z-skor di antara -1 sampai dengan 1. Kategori tinggi pada partisipan ditentukan oleh

peneliti, jika mempunyai Z-skor diatas 1. Penelitian ini menggambarkan variabel kesejahteraan subjektif dengan 11 partisipan pada kategori rendah (9.6%), 72 partisipan pada kategori sedang (63.2%) dan terdapat 31 partisipan pada kategori tinggi (27.2%). Gambaran mengenai kategorisasi variabel dapat dilihat pada Tabel 2 dan gambaran mengenai uji kategorisasi variabel dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 2. Z Score Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif

Z Score	Kategori	Frekuensi	Persentase
<-1	Rendah	11	9.6
-1 sampai 1	Sedang	72	63.2
>1	Tinggi	31	27.2

Tabel 3. Hasil Uji Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif

Dimensi	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Positive affect</i>	Rendah	24	21.1
	Sedang	75	65.8
	Tinggi	15	13.2
<i>Negative affect</i>	Rendah	61	53.5
	Sedang	53	46.5
	Tinggi	0	0
<i>Life Satisfaction</i>	Rendah	14	12.3
	Sedang	82	71.9
	Tinggi	18	15.8

Penelitian ini menggambarkan dimensi *positive affect* variabel kesejahteraan subjektif dengan 24 partisipan pada kategori rendah (21.1%), 75 partisipan pada kategori sedang (65.8%) dan terdapat 15 partisipan pada kategori tinggi (13.2%). Pada dimensi *negative affect* variabel kesejahteraan subjektif penelitian ini menggambarkan 61 partisipan pada kategori rendah (53.5%), 53 partisipan pada kategori sedang (46.5%). Kemudian, dimensi *life satisfaction* variabel kesejahteraan subjektif menggambarkan 14 partisipan pada kategori rendah (12.3%), 82 partisipan pada kategori sedang (71.9%), serta terdapat 18 partisipan pada kategori tinggi (15.8%). Dengan hal ini, dapat dikatakan partisipan menunjukkan reaksi suasana hati dan emosi sesuai dengan keinginannya yang cukup positif, serta cukup mampu melakukan evaluasi atau menilai kehidupan secara keseluruhan.

Uji kategorisasi berdasarkan jenis kelamin

Peneliti melakukan tabulasi silang dalam penelitian antara kesejahteraan subjektif dengan jenis kelamin, yang menunjukkan data tertinggi pada kategori sedang dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 54 partisipan. Pada jenis kelamin perempuan dengan kategori rendah sebanyak 11 partisipan. Pada jenis kelamin perempuan dengan kategori tinggi sebanyak 20 partisipan. Lalu Pada jenis kelamin laki – laki data tertinggi pada kategori sedang dengan 18 partisipan. Pada kategori rendah jenis kelamin laki – laki tidak terdapat partisipan yang mengalami rendahnya kesejahteraan subjektif. Pada jenis kelamin laki – laki pada kategori tinggi terdapat 11 partisipan. Gambaran uji kategorisasi berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Dimensi	Kategori	Jenis Kelamin		
		Perempuan	Laki-Laki	Total
Kesejahteraan Subjektif	Rendah	11	0	11
	Sedang	54	18	72
	Tinggi	20	11	31
	Total	85	29	114

Uji beda

Penelitian ini memperoleh hasil uji beda 928.500 dan *Asymptotic Significance (2-tailed)* 0.048 (<0.05) dengan menggunakan *Mann-Whitney U* antara kesejahteraan subjektif dengan kelompok kategori jenis kelamin, berdasarkan hasil ini dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan diantara kelompok kategori jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian gambaran kesejahteraan subjektif pada mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat melalui hasil kategorisasi kesejahteraan subjektif dengan 72 partisipan (63.2%) berada pada kategori sedang. Artinya partisipan pada kategori sedang memilih indikator *positive affect* sebanding dengan indikator *negative affect*. Dengan hal ini dapat dikatakan partisipan mampu mengevaluasi pengalaman serta emosi pada kehidupannya cukup positif. Gambaran lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Kesejahteraan Subjektif Berdasarkan Jenis Kelamin

	Skor Total Kesejahteraan Subjektif
Mann-Whitney U	928.500
Wilcoxon W	4583.500
Z	-1.979
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.048

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney U yang dilakukan untuk menganalisis perbedaan kesejahteraan subjektif antara jenis kelamin, ditemukan bahwa nilai Mann-Whitney U = 928.500, Z = -1.979, dan *Asymptotic Significance (2-tailed)* = 0.048. Karena nilai p-value lebih besar dari 0.05, yaitu 0.048, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dalam hal kesejahteraan subjektif mahasiswa. Dengan demikian, jenis kelamin berbeda signifikan terhadap tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa pada penelitian ini. (Diener et al., 1999) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dalam aspek sosial dan hubungan interpersonal. Selain itu, penelitian oleh (Myers & Diener, 1995) juga menyebutkan bahwa perempuan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dalam hal hubungan sosial, meskipun lebih rentan terhadap penurunan kesejahteraan subjektif ketika menghadapi kecemasan atau depresi. Namun demikian ini dapat menjadi keterbatasan penelitian ini, karena jumlah partisipan perempuan jauh lebih banyak dari partisipan laki-laki, sehingga kurang seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kesejahteraan subjektif mahasiswa Universitas X Jakarta, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kesejahteraan subjektif yang sedang (63,2%), yang menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas X cukup mampu mengevaluasi dan merasakan kehidupan mereka dengan cara yang positif, meskipun masih ada ruang untuk perbaikan. Pada dimensi afek positif dan kepuasan hidup, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, menandakan bahwa mahasiswa Universitas X dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup dalam kondisi yang wajar. Sementara itu, dimensi afek negatif sebagian besar berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa umumnya tidak merasa terbebani dengan perasaan negatif. Hasil uji beda dengan menggunakan Mann-Whitney U menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara jenis kelamin, dengan mahasiswa perempuan menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dalam hal hubungan sosial dan emosional.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan layanan psikologis di kampus, seperti layanan konseling, program pengelolaan stres, dan penguatan kapasitas emosional, yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan akademik dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, dan mendorong adanya kebijakan yang mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis di lingkungan kampus, baik melalui intervensi langsung maupun dengan menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih suportif dan positif.

Saran

Penelitian lebih lanjut disarankan untuk menggali variabel-variabel lain yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa, seperti motivasi akademik, dukungan sosial, resiliensi, kemampuan mengelola stres, dan keseimbangan kehidupan pribadi dan akademik. Variabel-variabel ini dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang membentuk kesejahteraan subjektif mahasiswa. Selain itu, penelitian mendatang bisa mengeksplorasi hubungan antara suicide ideation (keinginan bunuh diri) dan kesejahteraan subjektif mahasiswa, yang dapat memberikan pemahaman lebih tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah jumlah sampel yang terbatas. Dengan hanya 114 partisipan, hasil penelitian ini mungkin tidak sepenuhnya representatif bagi seluruh mahasiswa Universitas X Jakarta, apalagi di perguruan tinggi lainnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan lebih banyak partisipan yang mewakili berbagai fakultas dan universitas untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan subjektif mahasiswa. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, yang memberikan gambaran statistik yang jelas namun terbatas dalam pemahaman mendalam tentang faktor psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Penelitian selanjutnya dapat menggabungkan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalaman mahasiswa terkait kesejahteraan mereka, atau bahkan menggunakan pendekatan mixed-method untuk memperkaya data penelitian.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih peneliti berikan kepada seluruh partisipan yang bersedia untuk berkontribusi pada penelitian ini.

REFERENSI

- Adeline, A., Basaria, D., & Fahlevi, R. (2024). Pengaruh Subjective Well-Being Terhadap Kinerja Karyawan Di PT. X Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Prima*, 7(1), 59–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.34012/psychoprima.v7i1.5072>
- Aprilyani, R., Fahlevi, R., Nurlina, Wulandai, R., Nurhidayatullah, D., & Pranajaya, S. A. (2023). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik Get Press Indonesia (1st ed.)*. Get Press Indonesia. www.getpress.co.id
- Departemen Pendidikan Nasional. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2012). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. In *Psychological Bulletin* (Vol. 125, Issue 2).
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Rasibook.
- Krejcie, R. V. (1970). Determining Sample Size For Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, (Vol. 30). <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A Qualitative Exploration of Depression in Emerging Adulthood: Disorder, Development, and Social Context. *General Hospital Psychiatry*, 29(4), 317–324.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nugraheni, A. K. (2012). *Stres akademik dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat pertama dan tingkat akhir* [Skripsi, Fakultas Psikologi UGM]. Universitas Gadjah Mada.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. www.annualreviews.org
- Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam). Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA

- Suldo, S. M., Shaffer, E. J., & Riley, K. N. (2008). A Social-Cognitive-Behavioral Model of Academic Predictors of Adolescents' Life Satisfaction. *School Psychology Quarterly*, 23(1), 56–69. <https://doi.org/10.1037/1045-3830.23.1.56>
- Susetyo, H. (2023, December 26). Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa dan Peran Kampus. *Kompas*. May 8, 2024. <https://nasional.kompas.com/read/2023/12/26/15203531/bunuh-diri-di-kalangan-mahasiswa-dan-peran-kampus?page=all>.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92–107.
- Utami, M. S., Praptomojati, A., Wulan, D. L. A., & Fauziah, Y. (2018). Self-esteem, forgiveness, perception of family harmony, and subjective well-being in adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 7(1), 59–72. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2018.2006>.
- Zamralita, Fahlevi, R., & Irianto, J. D. (2024). Gambaran Workplace Well-being pada Karyawan yang Bekerja di PT X Bekasi. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 235–240. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.393>