



UNIVERSITAS
KRISTEN
MARANATHA

Fakultas
Psikologi



Didukung oleh:

SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF

PROCEEDING

SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF

Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif sebagai solusi bagi permasalahan manusia untuk meningkatkan kualitas hidup manusia

Bandung, 28 Agustus 2018

**PROSIDING
SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF**

**Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif sebagai
solusi bagi permasalahan manusia untuk
meningkatkan kualitas hidup manusia
Bandung, 28 Agustus 2018**



**Penerbit :
Fakultas Psikologi
Universitas Kristen Maranatha**

KOMITE

Pelindung

Rektor Universitas Kristen Maranatha

Penanggung Jawab

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Kristen Maranatha

Reviewer

Dr. O. Irene Prameswari Edwina, M.Si., Psikolog
Dr. Jacqueline Mariae Tjandraningtyas, M.Si., Psikolog
Dr. Yuni Megarini C., M.Psi., Psikolog
Dr. Ria Wardhani, M.Si., Psikolog
Dr. Jane Savitri, M.Si., Psikolog
Dr. Carolina Nitimihardjo
Dr. Evany Victoriana, M.Psi., Psikolog

Ketua Pelaksana

Ira Adelina, M.Psi., Psikolog

Koordinator Umum

Della Davita

Wakil Koordinator

Yulita Anggelia, S. Psi.

Sekretaris

Tessalonika Sembiring, M.Psi., Psikolog
I Sarita Deviyanti

Bendahara

Dr. M. Yuni Megarini, M.Psi., Psikolog
Astri Permatasari Nugroho, S. Psi.

Kesekretariatan

Serena Wijaya, S.Psi.
Jihan Felicia
Dinny Anggraeni
Clara Florentia
Kendra Olivia Halim
Kevin Emmanuel
Chrestella Agathon

Salma Cahyagita R.

Acara

Heliany Kiswantomo, M.Si., Psikolog

Jonggi Rohendri

Jonathan Wijaya

Marlyna Candra

Siti Nurhafiza

Cenia Chanel

Materi

Janice Lesmana

Natania Kezia

Evana Christi Primanita

Yenyin Pitaka Sari

Joana Novena Putri

Dwi Cahya Oktarina

Fransiska Silvia

Fathia Prihandini

Timothy Manuel

Publikasi dan Dokumentasi

Meta Dwijayanthi, M.Psi., Psikolog

Sheila Shifa Syachvitri

Pramodya Nabila Putri

Reinne Rosa Edelin

Audina

Jholanda Anggraeny

Yudhie

Inshira Putri Anindra

Muhammad Abynagara

Perlengkapan

Heliany Kiswantomo, M.Si., Psikolog

Muhammad Bastaruddin

Rizky Nur Sundawan

Rakha Pratama Craffidio

Cloudy Haryo

Bernando Bawole

Kevin Aprilyan

Satrya Irfan Regowo

Ari Bagus Daud Sitanggang

Rezky Sangga

Samuel Christprayer
Jovian Manuel Djuhartha
Rio De Bhaskara

Konsumsi

Heliany Kiswantomo, M.Si., Psikolog
Naura Salsabila
Cheryl Regita Klara
Mercy Loe Mau
Shalma Revananda
Elizabeth Ba'ka P.

Transportasi dan Akomodasi

Muhammad Airiz Amir
Elma Bionita Karisha
Saraesti Hapsari Mestoko
Elsa Diella Devina
Darin Rizka Anadhea
Ashya Luthfiyana Utama

Humas

Cindy Maria, M.Psi., Psikolog
Sartika Jane Putri Napitupulu
Aghnia Salma
Ayuniar Hapri
Nada Salsabilla Ayuhana
Aisyah Nurkhairana Herdyanti
Jessica Naomi Ernada
Joshua Aditya Putra Utama
Alvionita Pebriyanti Kleinshe

Editor

Tessalonika Sembiring, M.Psi., Psikolog
Tim Sekretariat Simposium Nasional Psikologi Positif

Penerbit

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha

Redaksi

Jl. Prof. drg. Surya Sumantri, M.P.H. No. 65
Bandung - 40164, Jawa Barat, Indonesia
Telp: +62 22 - 201 2186 | 200 3450
Fax: +62 22 - 201 5154
Email: tufpukm@yahoo.co.id
Cetakan Pertama, Januari 2019

ISBN 978-602-73275-1-1



KATA PENGANTAR

KETUA PELAKSANA SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF 2018

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang terus mencurahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, serta dengan izinNya, Simposium Nasional Psikologi Positif dengan tema “*Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif Sebagai Solusi Bagi Permasalahan Manusia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia*” dapat terlaksana.

Psikologi Positif sebagai salah satu cabang ilmu Psikologi yang memandang manusia dalam sudut pandang yang positif, bahwa setiap manusia memiliki potensi positif dalam dirinya yang dapat mengantarkannya untuk mencapai *flourishing* dalam semua bidang kehidupannya. Psikologi Positif membantu manusia untuk dapat menemukan kehidupan yang lebih bermakna bagi dirinya dan lingkungannya dan menemukan cara untuk hidup yang lebih bahagia.

Para akademisi, ilmuwan, dan praktisi Psikologi di Indonesia telah banyak menghasilkan penelitian tentang pemanfaatan dan penerapan teori-teori dalam bidang Psikologi Positif di berbagai bidang kehidupan, namun masih banyak yang belum dipublikasikan secara luas sehingga belum banyak diketahui dan dimanfaatkan oleh masyarakat yang membutuhkan. Oleh karena itu, Fakultas Psikologi UKM sebagai salah satu Fakultas Psikologi yang mengusung prinsip-prinsip Psikologi Positif sebagai filosofi dasar yang mewarnai kurikulum, penelitian, dan intervensinya menyelenggarakan Simposium Nasional ini sebagai salah satu ajang bagi para akademisi, ilmuwan, dan praktisi Psikologi di Indonesia untuk mempresentasikan penelitiannya, sekaligus bertukar informasi dan memperdalam masalah penelitian, serta mengembangkan kerjasama yang berkelanjutan.

Seminar ini diikuti oleh peneliti-peneliti dari berbagai fakultas Psikologi seluruh Indonesia yang telah melakukan penelitian dan pengembangan teori serta menerapkan ilmu Psikologi Positif di berbagai bidang kehidupan. Besar harapan kami, acara ini dapat memberikan sumbangsih bagi para akademisi dan perkembangan ilmu Psikologi Positif serta penerapannya secara praktis pada praktisi dan seluruh masyarakat.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Kristen Maranatha beserta jajarannya, pemakalah, peserta, panitia, dan sponsor yang telah bekerja keras untuk menyukseskan Simposium Nasional ini. Kami atas nama panitia juga memohon maaf atas segala kekurangan dan ketidaknyamanan yang mungkin terjadi selama proses persiapan serta pelaksanaan acara ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberkati semua jerih payah dan niat baik kita.

Bandung, Agustus 2018
Ketua Panitia Simposium Nasional Psikologi Positif 2018

Ira Adelina, M.Psi., Psikolog



KATA PENGANTAR
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA

Simposium Nasional Psikologi Positif 2018, diselenggarakan pada tanggal 28 Agustus 2018 oleh Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, sebagai upaya berperan serta dalam perkembangan Psikologi Positif di Indonesia.

Dengan tema *“Melalui Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif Sebagai Solusi Bagi Permasalahan Manusia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia,”* diharapkan simposium ini dapat memberikan sumbangsih pemikiran yang dapat menambah wawasan bagi insan akademisi dan praktisi. Banyak permasalahan-permasalahan yang dialami manusia perlu dicarikan penyelesaiannya. Psikologi Positif dapat memberikan alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan yang muncul dan mensejahterakan hidup manusia sehingga dapat lebih produktif dalam berkarya.

Ucapan terima kasih, kami sampaikan kepada *Keynote Speaker* eksternal, yang telah bersedia membagikan ilmu dan pengalamannya dalam bidang Psikologi Positif yang sangat bermanfaat bagi peserta.

Ucapan terima kasih, kami sampaikan juga kepada pemakalah. Simposium ini diikuti oleh pemakalah-pemakalah dengan bidang kajian yang bervariasi, yaitu kajian dalam bidang Psikologi Industri dan Organisasi, Sosial, Klinis, Perkembangan, dan Pendidikan yang ditinjau dari Psikologi Positif. Dengan beragamnya hasil penelitian dari berbagai bidang kajian ini, maka memberikan kesempatan bagi perkembangan Psikologi Positif yang lebih luas lagi.

Akhir kata, selamat menikmati simposium ini, selamat berbagi ilmu dan belajar tentang Psikologi Positif dengan penuh syukur.

Bandung, Agustus 2018
Dekan Fakultas Psikologi,
Universitas Kristen Maranatha

Dr. O. Irene Prameswari Edwina, M.Si., Psikolog

DAFTAR ISI

KOMITE.....	i
KATA PENGANTAR.....	4
DAFTAR ISI.....	6

Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Derajat <i>Loneliness</i> pada Remaja di SMAN Bandung.....	9	"X"
<i>Nurul Astria Putri, Lie Fun Fun</i>		

Hubungan Jenis Dukungan Sosial Komunitas dengan Resiliensi pada ODHA di Rumah Bandung.....	17	Cemara
<i>Jasmine Eva Maharani, Ira Adelina</i>		

<i>The Investment Model</i> pada Pasangan Suami Istri di Kota Bandung.....	26	
<i>O. Irene P. Edwina, Yuni Megarini, Cindy Maria</i>		

Pengaruh <i>Social Support</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> Pada Ibu Rumah Tangga di Jakarta.....	32	
<i>Linda, Kennedy Kurniawan</i>		

Makna Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>) pada Karyawan Badan Usaha Milik Negara (BUMN) yang Memasuki Masa Pensiun.....	44	Persiapan
<i>Satria Kamal Akhmad, Femita Adelina</i>		

Studi Deskriptif mengenai <i>Gratitude</i> pada Siswa SD Kelas 5 dan 6 yang Menerima Beasiswa dari Yayasan Bandung.....	45	'X'
<i>Hilda Soedjito</i>		

Studi Deskriptif mengenai <i>Work-Life Balance</i> pada Karyawan Level Operasional Direktorat Produksi di PT Bandung.....	51	"X"
<i>Elsa Nurul Ramadhita, R. Sanusi Soesanto, Fundianto</i>		

Studi Deskriptif Mengenai <i>Work-Life Balance</i> pada Dosen Tetap Universitas "X" di Bandung yang Menikah.....	61	Sudah
<i>I. Nyoman Ngurah Aryadimas Prajna Pratisthita, Fifie Nurofia, Ni Luh Ayu V.</i>		

Studi Deskriptif mengenai <i>Mindfulness</i> pada Mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung.....	71
<i>Lie Fun Fun, Ka Yan, Cakrangadinata</i>	
Studi Deskriptif Mengenai Awe Pada Anggota Unit Kegiatan Pencinta Alam di Universitas "X" Bandung.....	77
<i>Irene Melati Carlita, Kuswardhini</i>	
Kontribusi Faktor Internal <i>Grit</i> pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.....	85
<i>Irene Pricilla Imanuel Budiman, Sianiwati S. Hidayat</i>	
Studi Deskriptif Mengenai <i>Grit</i> pada Mahasiswa Anggota Paduan Suara di Universitas "X" Bandung.....	96
<i>Ivana Nicky, Heliany Kiswantomo</i>	
Makna Kepuasan Hidup Dosen PTS Kristen di Surabaya: Suatu Penelitian Kualitatif	103
<i>Yusak Novanto, Seger Handoyo, Jenny Lukito Setiawan, Suryanto</i>	
Bagaimana Penyandang Tuna Daksa Mampu Menjadi Pribadi yang Bahagia?.....	118
<i>Femita Adelina, Satria Kamal Akhmad, Cholichul Hadi</i>	
Resiliensi Keluarga pada Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita.....	127
<i>Aristi Pratiwi, Melok Roro Kinanthi</i>	
Suatu Penelitian Deskriptif Mengenai <i>Explanatory Style</i> pada Ibu Anak Autistik di Sekolah dan Komunitas Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Bandung.....	139
<i>Novianne Vebriani, Ria Wardani, Ira Adelina</i>	
Gambaran <i>Subjective Well Being</i> pada Penyintas Kanker Payudara di Bandung Cancer Society (BCS).....	147
<i>Endah Andriani Pratiwi, Ditya Indria Sari, Annisa Nurul Fathia</i>	
Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan Penderita Kanker Payudara.....	157
<i>Riska Ade Irma, Raudatussalamah</i>	
Studi Deskriptif mengenai Ranah <i>Diabetes-Specific Quality of Life (DS-QOL)</i> Pada Penderita Diabetes Melitus.....	165
<i>Anggi Wulandari, Irenewati P. Setiawan</i>	

Hubungan Regulasi Emosi dengan Nyeri Saat Haid (<i>Dismenore</i>) pada Remaja.....	177	
<i>Yusmia Eka Febriana, Ahyani Radhiani Fitri</i>		
Hubungan antara <i>Self-Regulation</i> dan <i>Grit</i> pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bandung.....	186	"X"
<i>Agustine Octaviani, Heliany Kiswantomo</i>		
Hubungan Pola Asuh dan <i>Grit</i> Mahasiswa Kurikulum Perguruan Tinggi KKNi Fakultas Psikologi Universitas Bandung.....	195	"X"
<i>Astri Permatasari, O. Irene P. Edwina</i>		
Studi Eksperimental Mengenai Pengaruh Mendengarkan Musik Instrumental Pop Terhadap Kemampuan <i>Selective Attention</i> (Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi 2015 Universitas Bandung).....	205	"X"
<i>Yulita Anggelia, Ira Adelina</i>		
Hubungan <i>Attachment Style</i> dan <i>School Engagement</i> pada Siswa SD Swasta Kelas IV - VI di Bandung.....	213	
<i>Dewi Permata Syah Putri Purba, Irenewati Puradisastra, Jane Savitri</i>		
Pengaruh Musik <i>Baroque</i> Terhadap <i>Memory Retention</i> Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.....	225	
<i>Arnina A. Saputro, Ka Yan</i>		
<i>Subjective Well-being</i> dan Profil Komponennya pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Semester VI atau Lebih di Universitas Bandung.....	234	"X"
<i>Heliany Kiswantomo, Theofanny</i>		

**Subjective Well-Being dan Profil Komponennya Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi
Universitas "X"
(Suatu Penelitian Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Semester VI
atau Lebih di Universitas "X" Bandung)**

Heliany Kiswantomo, Theofanny

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung

helianyk@gmail.com, theo.fanny93@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti *subjective well-being* dan profil komponen-komponennya pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih di Universitas "X", Bandung. Teori yang dipakai adalah *subjective well-being* (untuk selanjutnya disebut SWB) dari Ed Diener (2009). Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, karena bertujuan menggambarkan SWB dan profil komponen-komponennya. Responden penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih (untuk selanjutnya disebut mahasiswa). Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Alat ukur yang dipakai adalah alat ukur *Satisfaction with Life Scale* (2006) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) dari Ed Diener (2009). Pengolahan data menggunakan distribusi frekuensi untuk melihat persentase SWB dan profil komponen-komponennya. Dari hasil pengolahan data, diperoleh bahwa sebanyak 76,92 % mahasiswa memiliki SWB rendah, dan hanya 23,08% yang memiliki SWB tinggi. Dari 7 jenis profil mahasiswa yang memiliki SWB rendah, profil yang paling tinggi persentasenya (24,17%) adalah yang memiliki kepuasan hidup rendah, sedikit afek positif dan memiliki afek negatif tinggi. Dari 4 persentasi tertinggi jenis profil mahasiswa yang memiliki SWB rendah, nampak kesamaan bahwa keempat jenis profil tersebut memiliki afek negatif yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih di Universitas "X" Bandung, memiliki SWB yang rendah, dan paling banyak ditunjukkan dengan profil yang memiliki afek negatif tinggi. Berdasarkan penelitian tersebut, disarankan agar pimpinan Fakultas Psikologi Universitas X dapat menghimbau dosen wali, agar memberikan konseling untuk meningkatkan SWB mahasiswa, khususnya dalam mengolah afek negatif yang ada dalam dirinya.

Kata kunci : *Subjective Well-Being*, Kepuasan Hidup, Afek Positif, Afek Negatif

Abstract

The purpose of this study is to measure subjective well-being and profile of its components in Faculty of Psychology students semester VI or more in University "X" Bandung. The theory is subjective well-being (SWB) from Ed Diener (2009). This study is descriptive research, because it aims to describe components profile of SWB. The respondents are the students of Faculty of Psychology semester VI or more. This study used accidental sampling as the sampling technique. The measuring tools are from Satisfaction with Life Scale (2006) and Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) from Ed Diener (2009). After data collected, it was proceeds by using frequency distribution to see the percentage of SWB and profile of its components. The result is 76.92% of students have low SWB, and only 23.08% have high SWB. From 7 types of Student profiles with low SWBs, the highest profile percentage (24.17%) were those with low life satisfaction, few positive affects and high negative affects. Of the 4 highest percentage types of student profiles with low SWBs, it appears that the four types of profiles have a high negative effect. Based on the results, most students have a low SWB, and most often shown with a profile that has a high negative affect. Based on the research, it is suggested that the head of the Faculty of Psychology of University X may recommend to the guardian lecturer, in order to provide counseling to increase the student's SWB, especially in treating the negative affects that exist.

Keywords: *Subjective Well-Being, Life Satisfaction, Positive Affect, Negative Affect*

I. Pendahuluan

Universitas X adalah salah satu universitas di kota Bandung yang memiliki Fakultas Psikologi. Fakultas Psikologi menyelenggarakan pendidikan Psikologi, dengan tujuan menyiapkan mahasiswa agar kelak menjadi ilmuwan psikologi atau psikolog. Ketika mahasiswa lulus program studi S1, maka mereka akan menjadi ilmuwan psikologi. Dalam melaksanakan profesinya, ilmuwan psikologi harus memperhatikan dan melaksanakan kode etik Himpunan Psikologi Indonesia, karena layanan psikologi yang diberikan harus selalu diupayakan untuk menjamin kesejahteraan umat manusia dan memberikan perlindungan terutama kepada pengguna jasa layanan psikologi. Kode etik juga harus dilaksanakan untuk mencegah penyalahgunaan yang dilakukan oleh komunitas psikologi dan pihak lain. Ruang lingkup kewenangan untuk ilmuwan psikologi menurut Kode Etik Himpunan Psikologi Indonesia (2010) beberapa di antaranya adalah mencakup bidang penelitian, pengajaran, supervisi dalam pelatihan, layanan masyarakat, intervensi sosial dan konseling sederhana. Mengutamakan kesejahteraan klien adalah hal yang utama diajarkan dalam kode etik. Sejak menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi, mengutamakan kesejahteraan klien ini sudah diajarkan, agar kelak ketika lulus, mereka siap melayani klien dengan berpegang pada kode etik yang telah diajarkan.

Mahasiswa Fakultas Psikologi harus menempuh SKS wajib sebanyak 144 SKS, dalam waktu 8 semester. Ketika memasuki semester VI, ada beberapa mata kuliah yang akan memperlengkapi mereka untuk dapat melakukan profesinya sebagai ilmuwan psikologi. Mata kuliah tersebut antara lain konseling, deskripsi kepribadian, intervensi dan penyusunan proposal penelitian. Pada mata kuliah konseling, mahasiswa mempelajari teori-teori konseling dan latihan dasar ketrampilan konseling. Pada mata kuliah deskripsi kepribadian, mereka mempelajari cara membuat gambaran kepribadian individu dari alat tes yang mereka telah pelajari. Pada mata kuliah intervensi mereka mempelajari cara menyusun modul untuk pemberian intervensi kepada subyek, dan berlatih menerapkan modul intervensi tersebut di kelas. Sedangkan pada mata kuliah Penyusunan Proposal Penelitian, mereka berlatih menyusun proposal penelitian, lengkap dari pendahuluan sampai alat ukur penelitian. Di akhir semester VI ini juga mereka akan mengikuti Praktek Kuliah Lapangan (PKL).

Setelah semester VI, mereka akan memasuki semester VII dengan mata kuliah Penyusunan Proposal Skripsi yang merupakan kelanjutan dari Penyusunan Proposal Penelitian. Juga ada mata kuliah Psikoterapi, dan Sertifikasi yang membekali mahasiswa dengan ketrampilan-ketrampilan dasar sebagai kelanjutan dari Praktek Kuliah Lapangan. Sertifikasi tersebut mencakup sertifikasi konselor, administrator tes, Pendidikan Anak Usia Dini, Psikoedukasi Pendidikan dan Sosial, *Training* dan *Assesment Center*. Saat semester VIII, mahasiswa akan menempuh Skripsi yang merupakan tugas akhir untuk menjadi Sarjana Psikologi. Dapat dikatakan bahwa mata kuliah yang ditempuh oleh mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih (untuk selanjutnya disebut mahasiswa), banyak mengasah ketrampilan dasar mahasiswa untuk siap menerapkan ilmunya sebagai ilmuwan psikologi, karena jika studi mereka lancar, dua semester lagi mereka akan lulus.

Selain menjalani perkuliahan, sebagai individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal, mahasiswa memiliki bidang kehidupan lain di luar pendidikannya, seperti di keluarga, pasangan, teman, organisasi dan lainnya. Setiap mahasiswa memiliki perannya masing – masing di lingkungannya. Di dalam keluarganya, mahasiswa memiliki peran sebagai anak, ataupun sebagai orang tua jika sudah menikah dan memiliki anak. Selain itu, di lingkungan perkuliahan, mahasiswa memiliki peran sebagai teman bagi orang lain. Di sisi lain, mahasiswa juga bisa saja menjadi anggota berbagai organisasi untuk mengembangkan *soft-skill* mereka. Artinya, mahasiswa juga memiliki peran sebagai anggota dari organisasi yang diikutinya. Semua peran yang dimiliki oleh mahasiswa ini, membawa konsekuensi tanggung jawab yang harus diemban, beserta dengan permasalahannya masing – masing. Dalam setiap tanggung jawab dan permasalahannya, akan memunculkan pilihan, dan setiap individu diharuskan untuk mengambil keputusan. Apapun keputusan yang diambil, akan memunculkan tantangan yang harus dihadapi dan diselesaikan oleh setiap individu (Santrock, 2017). Mahasiswa perlu memiliki ketrampilan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam bidang kehidupannya, agar kelak ketika lulus, mereka pun trampil menyelesaikan permasalahan

dalam hidup mereka, dan tidak mengganggu ketika mereka menjalankan profesinya sebagai ilmuwan psikologi.

Untuk dapat mengutamakan kesejahteraan orang yang ditolong, dan tidak mengutamakan kepentingan dirinya sendiri, maka seseorang perlu memiliki kepuasan hidup dalam batas-batas tertentu (Brammer & Mc Donalds, 2003). Kepuasan hidup atau *life satisfaction* adalah salah satu indeks pengukuran dari *subjective well-being* atau yang dikenal sebagai *happiness* atau kebahagiaan. Orang yang bahagia akan lebih ekstrovert, lebih sehat, lebih menikmati hubungan yang positif, dan *mood* yang menyenangkan akan membuat orang bisa berpikir lebih kreatif (Proctor, 2014).

Seorang mahasiswa psikologi yang memiliki kebahagiaan, diharapkan dalam menjalankan studinya dapat berpikir lebih kreatif, lebih sehat secara jasmani, dan dapat menjalin relasi yang positif dengan orang lain yang terkait dengan studinya (misalnya subyek penelitian, instansi tempat penelitian diadakan dan subyek praktikum). Melalui relasi mereka dengan pihak-pihak tersebut, mahasiswa berlatih mengembangkan kemampuan baik *hard skill* dan *soft skill*, dan juga sambil menerapkan kode etik yang telah mereka pelajari. Mereka berlatih mengutamakan kesejahteraan klien di atas kepentingan pribadinya.

Kebahagiaan atau *subjective well-being* (untuk selanjutnya disebut SWB) adalah evaluasi kognitif dan afektif seseorang mengenai hidupnya. Unsur penting dari 'good life' adalah jika seseorang menyukai hidupnya (Diener, Oishi & Lucas, 2012). Evaluasi ini meliputi reaksi emosional terhadap peristiwa, dan penilaian kognitif tentang kepuasan. Jadi SWB adalah konsep luas yang meliputi komponen : pengalaman afek yang menyenangkan, afek negatif yang berada pada tingkat rendah, dan kepuasan hidup yang tinggi. Pengalaman afek yang menyenangkan terdiri dari perasaan-perasaan positif seperti senang, bahagia, sukacita, dan *enjoy*. Sedangkan pengalaman afek negatif terdiri dari perasaan-perasaan negatif, seperti sedih, marah, takut, dan khawatir. Mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih, yang memiliki SWB tinggi, akan sering mengalami afek positif, jarang mengalami afek negatif, dan merasa puas akan hidupnya.

Berdasarkan hasil survey terhadap 30 orang mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih, diperoleh data sebagai berikut : sebanyak 19 orang mahasiswa (63.3%) merasa hidup mereka mendekati harapan ideal, cukup memuaskan, mereka tidak ingin mengubah apa yang sudah terjadi dalam hidup mereka, dan merasa hal-hal yang mereka idamkan sudah mereka capai. Sedangkan 11 mahasiswa (36.7%) merasa bahwa mereka masih ingin mengubah hidup mereka jika dimungkinkan, mereka juga menghayati hidup mereka masih jauh dari harapan, belum memuaskan, dan banyak hal penting yang masih ingin dicapai tetapi belum mereka dapatkan, baik itu dalam perkuliahan maupun dalam relasi sosial mereka.

Dari 30 mahasiswa tersebut, 14 orang (46.7%) di antaranya dalam sebulan terakhir menghayati munculnya perasaan senang, bahagia, puas menjalani kehidupan, dan bisa menikmati kuliah, relasi dengan teman, keluarga. Sedangkan 16 sisanya (53.3%) menghayati jarang merasakan kebahagiaan, kesenangan, kepuasan, dan kurang menikmati relasi dengan teman, keluarga, kurang menikmati perkuliahan mereka. Kemudian dari 30 mahasiswa tersebut, sebanyak 17 orang (56.7%) menghayati sering muncul perasaan sedih, takut, marah, kesal dalam sebulan terakhir ini. Sedangkan 13 orang (43.3%) mengatakan jarang mengalami perasaan-perasaan tersebut. Berdasarkan hasil survei tersebut nampak bahwa penghayatan mahasiswa mengenai kepuasan hidupnya bervariasi. Munculnya perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam satu bulan terakhir, dihayati juga oleh para mahasiswa ini, dalam jumlah yang hampir seimbang.

Mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih, perlu memiliki kebahagiaan atau SWB. Artinya mereka memiliki kepuasan hidup, lebih sering memiliki afek positif, dan jarang memiliki afek negatif. Hal ini penting, karena kelak ketika mereka lulus dan memberikan layanan psikologi kepada klien, mereka tidak lagi berorientasi pada pemuasan kebutuhan pribadinya, dan tidak lagi terganggu oleh seringnya afek negatif yang dialaminya. Mengetahui seperti apa SWB mahasiswa saat ini, penting agar tindakan preventif atau penanganan dapat dilakukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin meneliti SWB beserta profil komponen-komponennya pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih di Universitas "X" Bandung. Identifikasi masalah yang akan diangkat yaitu seperti apakah gambaran SWB mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih, dan seperti apakah profil komponen-

komponen SWB (kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif) mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih.

Dari hasil penelitian ini diharapkan memiliki beberapa kegunaan. Secara teoritik, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi tambahan bagi bidang ilmu psikologi positif dan psikologi pendidikan mengenai SWB pada mahasiswa. Secara praktikal, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pimpinan Fakultas Psikologi, agar dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan SWB pada mahasiswa. Selain itu, dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai SWB yang dimiliki agar dapat meningkatkan kesadaran serta dapat mengembangkan SWB yang dimilikinya.

1.1 Kerangka Pikir

Mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih di Universitas X Bandung berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Tahap perkembangan dewasa awal dimulai dari usia 18 – 25 tahun (Arnett dalam Santrock, 2017, p. 405). Pada setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangan tertentu, begitu pula pada tahap perkembangan dewasa awal. Beberapa tugas perkembangan tersebut adalah menetapkan pilihan dalam bidang pendidikan, karir dan memutuskan untuk menikah, dan membentuk sebuah keluarga (Papalia, 2001). Tahap perkembangan dewasa awal menjadi penentu bagi mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih dalam memilih kehidupan yang akan dijalani selanjutnya. Apapun keputusan yang akan diambil dari mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih, mahasiswa tersebut harus menghadapi dan menyelesaikan setiap permasalahan yang muncul dari hasil keputusan – keputusan yang dibuatnya, baik keputusan dalam bidang pendidikan, karir maupun sosial.

Dalam bidang pekerjaan, sebagian besar individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal sudah melakukan eksplorasi mengenai pekerjaan apa yang akan mereka tekuni (Damon dalam Santrock, 2017). Walaupun secara umum, mereka belum dapat memastikan pekerjaan apa yang akan mereka jalani nantinya, namun mereka sudah mencari tahu apa saja yang mereka minati untuk selanjutnya ditekuni. Menurut salah satu penelitian, seseorang pada tahap dewasa awal yang memiliki tujuan hidup dapat memprediksi *well-being* mereka (Hill & others dalam Santrock, 2017, p. 426).

Dalam bidang sosial, mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal, dapat mulai memilih gaya hidupnya masing – masing seperti hidup sendiri ataupun menikah. Dari hasil penelitian akhir – akhir ini, diketahui bahwa jumlah individu yang lebih memilih untuk tidak menikah semakin meningkat (Santrock, 2017, p. 444). Walaupun begitu, ada pula sebagian individu pada tahap perkembangan dewasa awal juga memutuskan untuk menikah.

Mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih yang berada pada tahap dewasa awal memiliki perkembangan kognitif dalam tahap *postformal thought*. Dalam hal ini, mahasiswa Fakultas Psikologi melakukan pemikiran yang menyeluruh ketika menghadapi masalah dalam berbagai aspek, seperti pekerjaan, pendidikan, relasi dan lainnya (Sinnot dalam Santrock, 2017, p. 422). Mahasiswa Fakultas Psikologi sudah dapat melakukan pemikiran reflektif dan mungkin dapat bervariasi tergantung pada situasi yang dihadapinya. Pemikiran yang menyeluruh ini akan dilakukan oleh mahasiswa secara terus menerus mengenai hidupnya, baik mengenai kehidupannya di masa lalu, masa kini, maupun masa depan, dimana ia harus melakukan pengambilan keputusan mengenai berbagai hal di hidupnya.

Dalam bidang pendidikan, mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih yang berkuliah di Universitas “X” di Bandung, menggunakan kurikulum berbasis KKNI (Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia), yang berjumlah 8 semester. Mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih, jika studinya tepat waktu, dua semester lagi akan lulus menjadi Sarjana Psikologi. Ketika sudah lulus, mereka akan menjadi ilmuwan Psikologi yang dalam menjalankan profesinya terikat kode etik psikologi, yang harus mengutamakan kesejahteraan orang yang dilayaninya. Untuk dapat mengutamakan kesejahteraan orang yang ditolong, dan tidak mengutamakan kepentingan

dirinya sendiri, maka seseorang perlu memiliki kepuasan hidup dalam batas-batas tertentu (Brammer & Mc Donalds, 2003). Salah satu karakteristik yang mencerminkan kepuasan hidup adalah SWB.

SWB didefinisikan sebagai penilaian kognitif maupun afektif seseorang mengenai hidupnya (Diener et al., 2012). Evaluasi ini meliputi reaksi emosional terhadap peristiwa, dan penilaian kognitif tentang kepuasan hidup. Penilaian kognitif dan afektif ini berkaitan dengan pengalaman hidup yang telah dialaminya mengenai masa lalu, masa kini maupun yang akan dialaminya di masa depan. SWB adalah konsep luas yang meliputi pengalaman emosi yang menyenangkan, afek negatif yang berada pada tingkat rendah, dan kepuasan hidup yang tinggi. SWB pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI adalah penilaian kognitif dan afektif mahasiswa tentang hidupnya. Setiap mahasiswa juga memiliki SWB dalam derajat yang berbeda – beda. Perbedaan ini bergantung pada hasil pemikiran mahasiswa tersebut terhadap kehidupannya secara keseluruhan.

SWB memiliki dua komponen, yaitu afek dan kepuasan hidup. Afek adalah representasi dari penilaian seseorang mengenai peristiwa-peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya. Afek terdiri dari dua, yaitu afek positif (*pleasant affect*), dan negatif (*unpleasant affect*). Afek positif termasuk ke dalam bagian dari SWB karena mencerminkan reaksi seseorang terhadap suatu peristiwa yang menandakan kepada orang itu bahwa hidup sedang berjalan dengan cara yang diinginkannya (Diener, 2005). Di dalam afek positif termasuk pula reaksi positif terhadap orang lain, reaksi positif terhadap aktivitas dan *mood* positif secara umum. Afek positif misalnya sukacita, kegembiraan, kepuasan, bangga, kasih sayang, kebahagiaan dan bergairah.

Di sisi lain, afek negatif termasuk emosi dan mood yang tidak menyenangkan, dan mewakili respon negatif seseorang terhadap pengalaman kehidupan mereka, termasuk reaksi terhadap pengalaman situasi, kesehatan, kehidupan dan lainnya. Bila afek negatif ini terus dirasakan oleh seseorang, maka akan mengganggu fungsi seseorang, seperti membuat kehidupan menjadi tidak menyenangkan (Diener, 2005). Afek negatif (*unpleasant affect*) misalnya adalah rasa bersalah, malu, kesedihan, kecemasan, kekuatiran, kemarahan, stress, depresi dan kecemburuan.

Kepuasan hidup atau *life satisfaction* adalah penilaian kognitif seseorang tentang hidupnya (Diener et al., 2012). Menurut Shin dan Johnson (1978 dalam Diener, 1985), *life satisfaction* adalah penilaian global tentang kualitas hidup seseorang sesuai dengan kriteria yang dipilihnya. Pertimbangan kepuasan bergantung pada perbandingan antara kriteria yang ditetapkan, dan situasi lingkungan yang dihadapi. Jadi pertimbangan seseorang puas atau tidak merupakan hasil perbandingan individu dengan standarnya masing-masing. Indikator dari *life satisfaction* adalah hasrat untuk mengubah hidupnya, puas terhadap yang hidup saat ini, puas terhadap hidup masa lalu, puas terhadap masa depan, pandangan orang lain yang signifikan tentang hidupnya. Kepuasan hidup pada mahasiswa adalah penilaian global mahasiswa mengenai kualitas hidupnya, yang mencerminkan perbandingan antara standar yang diharapkannya, dan situasi lingkungan yang dihadapi.

Salah satu pengaruh yang penting terhadap kepuasan hidup yaitu relasi sosial. Individu yang memiliki skor yang tinggi di kepuasan hidup cenderung memiliki relasi yang dekat dengan keluarga maupun teman, sebaliknya individu yang tidak memiliki keluarga maupun teman dekat cenderung kurang memiliki kepuasan hidup (Diener, 2006). Faktor lain yang mempengaruhi kepuasan hidup adalah pekerjaan atau pendidikan atau dalam peran yang dimilikinya. Individu yang senang melakukan pekerjaan, walaupun tidak mendapatkan gaji, dapat mempengaruhi kepuasan hidup yang dimilikinya. Faktor ketiga yang mempengaruhi kepuasan hidup yaitu kepuasan akan diri sendiri, berhubungan dengan agama, pertumbuhan dan waktu luang (Diener, 2006).

Kuppens, Diener & Realo (2008) menemukan, terdapat hubungan yang erat antar kedua komponen SWB. Seseorang bergantung pada pengalaman emosionalnya untuk membuat penilaian mengenai kepuasan hidupnya. Afek positif berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup, sedangkan afek negatif berkontribusi negatif terhadap kepuasan hidup. Arti dari penelitian ini adalah, semakin sering orang mengalami afek positif, kepuasan hidup makin tinggi. Sedangkan semakin sering orang mengalami afek negatif, kepuasan hidup makin rendah.

Jika mahasiswa merasa tidak berhasrat untuk mengubah hidupnya, puas terhadap yang hidup saat ini, puas terhadap hidup masa lalu, puas terhadap masa depan, dan pandangan orang lain yang signifikan tentang hidupnya, maka peluang untuk mengalami SWB tinggi akan lebih besar pula. Jika

mahasiswa lebih sering mengalami afek positif, dan sedikit mengalami afek negatif (lebih sering mengalami sukacita, kegembiraan, kepuasan, bangga, kasih sayang, kebahagiaan atau bergairah), maka peluang untuk mengalami SWB tinggi akan makin besar. Sebaliknya jika mahasiswa lebih sering mengalami afek negatif, dan lebih sedikit mengalami afek positif, maka berpeluang untuk mengalami SWB yang rendah.

Mahasiswa yang puas terhadap hidupnya baik masa lalu, masa kini maupun masa depan, sering mengalami afek positif dan jarang mengalami afek negatif dalam kehidupannya, maka mahasiswa tersebut memiliki SWB yang tinggi. Di sisi lain, mahasiswa yang puas terhadap hidupnya, sering mengalami reaksi yang positif terhadap orang lain maupun kegiatan sehari-hari, namun sering pula mengalami emosi yang negatif, maka mahasiswa tersebut memiliki SWB yang rendah.

Mahasiswa yang memiliki penilaian cukup baik terhadap kehidupan yang sedang dijalannya (puas terhadap kehidupannya), namun lebih sering mengalami afek negatif dalam keseluruhan hidupnya daripada positif, maka mahasiswa tersebut memiliki SWB yang rendah. Mahasiswa yang puas terhadap kehidupannya, namun dalam keseluruhan hidupnya jarang mengalami kesedihan (afek negatif) dan jarang pula mengalami kegembiraan serta sukacita (afek positif), maka mahasiswa tersebut juga memiliki SWB yang rendah.

Mahasiswa yang sering memiliki afek yang positif terhadap orang lain maupun aktivitas, dan juga sering memiliki afek negatif terhadap kehidupannya, namun merasa kurang puas akan hidupnya, maka mahasiswa tersebut memiliki SWB yang rendah. Mahasiswa yang kurang puas akan hidupnya, lebih sering mengalami afek negatif daripada afek positif dalam kehidupannya sehari-hari, maka mahasiswa tersebut memiliki SWB yang rendah.

Mahasiswa yang lebih sering mengalami afek positif daripada negatif dalam kehidupannya sehari-hari, dan merasa kurang puas terhadap hidupnya, maka mahasiswa tersebut juga memiliki SWB yang rendah. Mahasiswa yang kurang puas akan kehidupannya, baik akan masa lalu, masa kini maupun masa depan, serta sering mengalami afek positif dan sering pula mengalami afek negatif dalam seluruh kehidupannya, maka mahasiswa tersebut memiliki SWB yang rendah.

Variabel demografi yang berpengaruh terhadap SWB adalah usia, jenis kelamin, ras, pekerjaan, pendidikan, agama, pernikahan dan keluarga, kontak sosial, peristiwa dalam hidup, aktivitas, kepribadian, faktor biologis (Diener, 1984). Usia dan jenis kelamin memiliki pengaruh yang kecil terhadap SWB, bahkan di penelitian berikutnya menyebutkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara SWB pada laki-laki dan perempuan (Diener, 1999). Dalam hal jenis kelamin, diketahui bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki kebahagiaan secara umum yang hampir sama.

SWB juga dipengaruhi oleh pernikahan. Berdasarkan survei pada skala besar, ditemukan bahwa orang yang telah menikah memiliki kebahagiaan yang lebih besar daripada yang belum pernah menikah, atau yang telah bercerai (Diener, 1999). Sedangkan dalam bidang pendidikan, adanya hubungan antara pendidikan dan SWB adalah karena adanya korelasi antara pendidikan dengan status pekerjaan maupun pendapatan (Diener, 1999).

Penting bagi mahasiswa untuk memiliki SWB tinggi, karena ketika berelasi dengan klien, mereka tidak lagi berorientasi pada pemuasan kebutuhan pribadinya, dan tidak lagi terganggu oleh seringnya afek negatif yang dialaminya. Seringnya afek positif yang dialaminya, dapat membantunya untuk berelasi positif dengan orang lain, termasuk kliennya.

II. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif karena bertujuan untuk melihat gambaran SWB pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih, dan melihat profil komponen-komponennya. Variabel penelitian ini adalah *subjective well-being*, dan komponen-komponennya, yaitu afek dan kepuasan hidup.

Definisi operasional *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI adalah sejauh mana penilaian kognitif dan afektif mahasiswa tentang hidupnya, termasuk terhadap pengalaman di masa lalu, masa kini dan yang akan terjadi di masa depan yang diukur melalui kepuasan hidup dan penghayatan afek mahasiswa.

Definisi operasional dari kepuasan hidup adalah seberapa puas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung atas seluruh hidupnya setelah melakukan penilaian berdasarkan kriteria yang dimilikinya masing – masing. Definisi operasional dari afek positif adalah seberapa sering mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung mengalami sukacita, kegembiraan, kepuasan, bangga, kasih sayang, kebahagiaan dan bergairah selama hidupnya baik di masa lalu, masa kini maupun di masa depan. Definisi operasional dari afek negatif adalah seberapa sering mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung mengalami rasa bersalah, malu, kesedihan, kecemasan, kekhawatiran, kemarahan, stress, depresi dan kecemburuan selama hidupnya baik di masa lalu, masa kini maupun di masa depan.

Alat Ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Satisfaction with Life scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) dari Diener (2009). Alat ukur tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas. Uji Validitas menghasilkan koefisien validitas untuk SWLS sebesar 0.377-0.704. Sedangkan untuk SPANE, diperoleh koefisien validitas untuk Afek positif sebesar 0,394-0.745; dan untuk afek negatif sebesar 0.322-0.679. Uji Reliabilitas dengan menggunakan *Alpha Cronbach* menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,797 untuk SWLS; untuk SPANE afek positif sebesar 0,830; sedangkan untuk afek negatif sebesar 0.721.

Data yang sudah didapatkan kemudian dianalisa dengan menggunakan distribusi frekuensi untuk melihat persentase *subjective well-being* dan komponen-komponennya pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI Universitas "X". SWB dikatakan tinggi, bila kepuasan hidup dan afek positif tinggi, dan afek negatif rendah. Selain dari itu, akan dikatakan memiliki SWB yang tergolong rendah. Dengan demikian akan diperoleh 7 profil SWB yang rendah dari kombinasi tinggi rendahnya ketiga komponennya.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas "X" dengan karakteristik yaitu mahasiswa yang sedang menempuh semester VI atau lebih. Teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu *accidental sampling*, dan pada akhirnya diperoleh responden sebanyak 312 orang.

III. Hasil Penelitian

Terlebih dahulu akan dipaparkan gambaran responden sebagai berikut berdasarkan status marital dan jenis kelamin :

Tabel 4.1
Status Marital Responden

Status Marital	Frekuensi	Persentase
Belum menikah	307	98.4
Menikah	5	1.6
Jumlah	312	100.0

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 98.4 % (307 orang) responden belum menikah dan 1.6 % (5 orang) responden sudah menikah. Tampak bahwa sebagian besar responden belum menikah.

Tabel 4.2
Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	46	14.7
Perempuan	266	85.3
Jumlah	312	100.0

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 14.7 % (46 orang) responden berjenis kelamin laki-laki dan 85.3 % (266 orang) responden berjenis kelamin perempuan. Tampak bahwa responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan daripada laki – laki.

Berikut adalah gambaran SWB dari mahasiswa Fakultas Psikologi Semester VI atau lebih di Universitas "X" Bandung :

Tabel 4.3
Gambaran SWB

<i>Subjective Well-being</i>	Frekuensi	Persentase
Tinggi	72	23.08
Rendah	240	76.92
Jumlah	312	100.00

Berdasarkan hasil data, dapat diketahui bahwa dari 312 responden terdapat 23.08 % (72 orang) responden memiliki SWB yang tinggi dan 76.92 % (240 orang) responden memiliki SWB yang rendah.

Sedangkan profil komponen-komponen pada mahasiswa dengan SWB rendah, mulai dari yang persentasenya tertinggi, adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Profil SWB Rendah

Profil <i>Subjective Well-being</i>			Frekuensi	Persentase
Kepuasan Hidup	Afek Positif	Afek Negatif		
Rendah	Rendah	Tinggi	58	24.17
Tinggi	Tinggi	Tinggi	50	20.83
Rendah	Tinggi	Tinggi	37	15.42
Tinggi	Rendah	Tinggi	37	15.42
Rendah	Tinggi	Rendah	29	12.08
Rendah	Rendah	Rendah	19	7.92
Tinggi	Rendah	Rendah	10	4.16

Mahasiswa yang memiliki SWB yang rendah, memunculkan 7 profil yang merupakan kombinasi tinggi rendahnya ketiga komponennya. Profil dengan persentase tertinggi (24.17 %), adalah responden yang memiliki kepuasan hidup yang rendah, afek positif yang rendah dan afek negatif yang tinggi.

Pengujian Statistik dengan menggunakan *Chi Square* untuk melihat kekuatan hubungan ketiga komponen dengan SWB menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5
Hubungan antara Komponen dan SWB
(signifikan bila ≤ 0.05)

Komponen	Koefisien Kontingensi	Signifikansi	Arti
Kepuasan Hidup	0.446	0.000	Signifikan
Afek Positif	0.389	0.000	Signifikan
Afek Negatif	0.542	0.000	Signifikan

Dari hasil tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara SWB dengan komponen-komponennya.

Berikut ini adalah hubungan antara status demografi responden dan SWB:

Tabel 4.6
Hubungan antara Jenis Kelamin, Status Marital dan SWB
(signifikan bila ≤ 0.05)

Demografi	Koefisien Kontingensi	Signifikansi	Arti
Jenis Kelamin	0.002	0.973	Tidak signifikan
Status Marital	0.071	0.209	Tidak signifikan

Dari tabel 4.6 di atas nampak bahwa baik jenis kelamin maupun status marital tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan SWB.

IV. Diskusi

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih di Universitas "X" Bandung lebih banyak mahasiswa yang memiliki SWB yang rendah (tabel 4.3). Dari seluruh mahasiswa yang memiliki SWB yang rendah, menghasilkan 7 profil dimana berdasarkan tabel 4.4, diketahui bahwa profil tertinggi dari mahasiswa yang memiliki SWB yang rendah yaitu memiliki kepuasan hidup yang rendah, afek positif yang rendah dan afek negatif yang tinggi. Artinya, mahasiswa – mahasiswa tersebut kurang puas akan kehidupannya baik mengenai pengalaman di masa lalu ataupun masa kini dan masa depan. Mereka merasa bahwa ada hal yang ingin mereka ubah di dalam kehidupannya. Setelah mereka melakukan penilaian akan keseluruhan hidupnya, mereka jarang mengalami afek positif namun lebih sering mengalami afek negatif. Mereka jarang mengalami sukacita, kegembiraan, dan kebahagiaan. Mereka lebih sering mengalami kesedihan, stress, kecemasan, kemarahan, ketakutan, rasa bersalah dan lainnya.

Berdasarkan hasil dari profil SWB yang rendah pada tabel 4.4 pula, empat persentase terbesar memiliki afek negatif yang tinggi. Hal ini berarti bahwa sebagian besar mahasiswa dengan SWB rendah menghayati afek negatif yang cukup tinggi terhadap pengalaman di kehidupannya. Mereka lebih sering mengalami kecemasan, stress, kemarahan, ketakutan, rasa bersalah dan lainnya dalam kehidupannya. Afek negatif tersebut bisa saja mereka rasakan di seluruh aspek kehidupan mereka, baik di perkuliahan, keluarga, relasi dengan pasangan maupun lainnya, sehingga afek negatif ini membuat mahasiswa memiliki penilaian yang negatif terhadap keseluruhan hidup mereka.

Berdasarkan hasil pengolahan data (pada tabel 4.5), dari ketiga komponen SWB, yang memiliki hubungan yang paling kuat dengan SWB yaitu komponen negatif. Artinya semakin sering mahasiswa menghayati afek negatif (misalnya cemas, takut, marah, sedih), semakin rendah pula kebahagiaan hidupnya. Afek negatif ini dapat mereka rasakan di berbagai aspek kehidupannya. Hal ini juga sejalan dengan hasil pada tabel 4.4, bahwa pada mahasiswa yang memiliki SWB rendah, profilnya sebagian besar ditunjukkan dengan afek negatif yang tinggi.

Berdasarkan tabel 4.6, diketahui bahwa mahasiswa laki-laki ataupun perempuan bisa saja memiliki SWB yang tinggi atau rendah, tanpa terkait dengan jenis kelamin mereka. Hal ini sesuai dengan teori bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara SWB dan jenis kelamin (Diener, 1999). Selain itu, mahasiswa yang sudah menikah maupun belum, bisa saja memiliki SWB tinggi atau rendah, terlepas dari status pernikahan mereka.

Maka dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi semester VI atau lebih di Universitas "X" Bandung memiliki SWB yang rendah. Terdapat 7 profil dari hasil SWB yang rendah, persentase yang paling tinggi adalah mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang rendah, afek positif yang rendah dan afek negatif yang tinggi. Dari ketujuh profil, empat profil yang tertinggi persentasenya, memiliki afek negatif yang tinggi. Sedangkan, hasil analisis data demografi menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dan status marital, dengan SWB.

Dari hasil penelitian, ada beberapa saran teoritik serta saran praktis. Untuk saran teoritik, yaitu bagi peneliti lain disarankan untuk meneliti kontribusi komponen-komponen SWB terhadap SWB, dan juga meneliti kontribusi faktor – faktor yang mempengaruhi SWB. Sedangkan saran praktis untuk penelitian ini yaitu karena mengingat hasil penelitian lebih banyak mahasiswa dengan SWB rendah, dengan afek negatif sebagai komponen dominan, maka bagi pimpinan Fakultas Psikologi, disarankan untuk memberikan penanganan lebih lanjut melalui program konseling untuk mengembangkan SWB mahasiswa, melalui dosen wali masing-masing. Selain itu, bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan introspeksi bahwa SWB merupakan hal yang penting untuk mereka perhatikan, terutama ketika mereka lulus dan menjadi ilmuwan psikologi yang harus mengutamakan kesejahteraan klien. Mahasiswa juga disarankan mengikuti kegiatan maupun aktivitas lain yang dapat meningkatkan SWB mereka.