

**HUBUNGAN *POSITIVITY* DAN STRES DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

ROSNIDA ISNAENI

NIM. 200401110101

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN *POSITIVITY* DAN STRES DENGAN *SUBJECTIVE WELL-
BEING* PADA MAHASISWA S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

ROSNIDA ISNAENI

NIM. 200401110101

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *POSITIVITY* DAN STRES DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

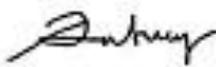
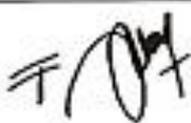
SKRIPSI

Oleh

ROSNIDA ISNAENI

NIM. 200401110101

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Yusuf Ratu Agung, M.A NIP. 198010202015031002		25/04/2024
Dosen Pembimbing 2 Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si NIP. 197605122003121002		25/04/2024



Malang, 25 April 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

HALAMAN PENGESAHAN

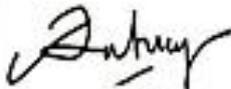
HUBUNGAN POSITIVITAS DAN STRES DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA SI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh
ROSNIDA ISNAENI
NIM. 200401110101

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada Tanggal 22 Mei 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Yusuf Ratu Agung, M.A NIP. 198010202015031002		10/06/2024
Ketua Penguji Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si NIP. 197605122003121002		06/06/2024
Penguji Utama Drs. H. Yahya, M.A NIP. 196605181991031004		10/06/2024

Disahkan oleh,
Dekan,

Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN *POSITIVITY* DAN STRES DENGAN *SUBJECTIVE WELL-
BEING* PADA MAHASISWA S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Rosnida Isnaeni
NIM : 200401110101
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 25 April 2024
Dosen Pembimbing 1,



Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002.

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN *POSITIVITY* DAN STRES DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Rosnida Isnaeni
NIM : 200401110101
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 25 April 2024
Dosen Pembimbing 2,



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 197605122003121002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rosnida Isnaeni

NIM : 200401110101

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**HUBUNGAN POSITIVITY DAN STRES DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA S1 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang menyebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *klaim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 12 Juni 2024

Penulis

Rosnida Isnaeni
NIM. 200401110101



MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“You’re about to overcome something you’ve been dealing with. Your mind and heart will soon be at peace again. Be patient. Everything will be okay”.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin, dengan segala puji syukur kepada Allah SWT, Zat yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang memiliki kuasa atas segala sesuatu. Terima kasih atas segala nikmat yang tak terhitung jumlahnya telah diberikan kepada penulis hingga saat ini diberikan kesehatan dan kekuatan untuk mengenyam pendidikan sampai pada titik ini.

Shalawat dan salam tetap tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang telah menegakkan Iman, Islam dan Ihsan yang telah membawa zaman dari Jahiliyah menuju zaman terang benderang seperti saat ini.

Dukungan serta do'a dari orang terkasih, Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, penulis dengan senang hati, bersyukur dan bahagia mengucapkan banyak rasa terima kasih kepada:

Yang tercinta, kedua orang tua penulis Bapak Dalmuji dan Ibu Umi Rosidah, telah memberikan dukungan penuh dan memberikan doa terbaik, bimbingan dan perhatian sepanjang masa, tahapan melewati rintangan ini dengan tiada henti terus berdoa dan menyemangati serta perjuangan yang tak henti demi memperhatikan pendidikan dan masa depan anak-anaknya.

Yang terkasih, keluarga besar, teman seperjuangan, dan semua orang yang telah hadir karena kehadiran dan kebaikan mereka aku dapat terbantu dan tetap bertahan.

Dan yang terhebat, semua teman yang sedang berjuang, terutama kamu jika mungkin tidak sengaja membaca skripsi ini dan sedang berada dalam fase yang berat, semangat ya, tetaplh hidup dan berbahagialah apa pun ceritanya, Skripsi memang sulit, namun kamu lebih dari kuat dan hebat untuk bisa menyelesaikannya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah, senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis hanturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, MA., selaku Ketua Program Studi Fakultas Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan nasihat, bimbingan, serta arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran.
4. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., selaku dosen pembimbing kedua skripsi yang telah membimbing peneliti hingga akhir penelitian.
5. Ibu Dr. Elok Halimatus Sadiyah, M.Si., selaku dosen wali yang senantiasa memberi bimbingan dan semangat dalam menyelesaikan studi di perkuliahan dengan baik.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang berkenan membagikan ilmu pengetahuan dan pengetahuan yang dimilikinya kepada peneliti.
7. Bagi responden penelitian yakni mahasiswa S1 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang bersedia berpartisipasi.
8. Bagi Bapak Dalmuji dan Ibu Umi Rosidah untuk segala dukungan dan cintanya. Terimakasih atas banyak cinta dan kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis
9. Segenap pihak yang telah memberikan bantuan dan berjasa atas terselesaikannya tugas akhir ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala hal baik yang kalian semua berikan.

Dalam skripsi ini, penulis menyadari penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena terbatasnya pengetahuan, kemampuan, waktu serta tenaga yang penulis miliki, untuk itu penulis mengharapkan saran yang bersifat membangun guna penyempurnaan laporan penelitian ini. Akhir kata semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih sayang, rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Aamiin Ya Robbal 'Alamin.

Malang, 25 April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
ملخص البحث.....	xx
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II.....	12
KAJIAN TEORI	12
A. <i>Subjective well-being</i>	12
1. Pengertian <i>Subjective well-being</i>	12
2. Teori Perspektif Psikologi	15
3. Komponen <i>Subjective well-being</i>	20
4. Faktor- faktor yang memengaruhi <i>Subjective well-being</i>	22
5. Pengukuran Variabel <i>Subjective well-being</i>	27
B. <i>Positivity</i>	29
1. Pengertian <i>Positivity</i>	29
2. Teori Perspektif Psikologi	32
3. Komponen <i>Positivity</i>	37

4.	Faktor yang Memengaruhi <i>Positivity</i>	40
5.	Pengukuran Variabel <i>Positivity</i>	46
C.	Stres	50
1.	Pengertian Stres	50
2.	Teori Perspektif Psikologi	52
3.	Komponen Stres	61
4.	Faktor yang Memengaruhi Stres.....	63
5.	Pengukuran Variabel <i>Stress</i>	65
D.	Hubungan <i>Positivity</i> dan Stres terhadap <i>Subjective well-being</i>	69
E.	Hipotesis Penelitian	72
F.	Kerangka Berpikir.....	73
BAB III.....	74	
METODE PENELITIAN.....	74	
A.	Jenis Penelitian	74
B.	Identifikasi Variabel.....	74
C.	Definisi Operasional	75
D.	Populasi dan Sampel Penelitian	76
1.	Populasi	76
2.	Sampel	76
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	78
1.	Proses Pengumpulan Data	78
2.	Instrumen Pengumpulan Data	78
F.	Validitas Alat Ukur	79
1.	Validitas.....	79
G.	Reliabilitas Alat Ukur	81
1.	Reliabilitas.....	81
H.	Teknik Analisis Data.....	81
1.	Uji Asumsi.....	81
2.	Analisis Hipotesis	83
BAB IV.....	86	
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	86	
A.	Pelaksanaan Penelitian.....	86
1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	86
2.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	89

3.	Jumlah Subjek Penelitian.....	89
4.	Pelaksanaan Penelitian	90
5.	Hambatan dalam Pelaksanaan Penelitian	90
B.	Hasil Analisis Data	91
C.	Pembahasan Hasil Penelitian	117
BAB V	128
KESIMPULAN DAN SARAN	128
A.	Kesimpulan	128
B.	Saran	129
DAFTAR PUSTAKA	132

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Skala Subjective well-being.....	27
Tabel 2. 2 Skala <i>Positivity</i>	47
Tabel 2. 3 Skala <i>Stress</i>	66
Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Tiga Variabel	80
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Subjective well-being.....	92
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas <i>Positivity</i>	92
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas <i>Stress</i>	93
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas	93
Tabel 4. 5 Hasil Analisa Deskriptif.....	95
Tabel 4. 6 Deskripsi Statistik Subjective well-being	96
Tabel 4. 7 Deskripsi Statistik <i>Positivity</i>	97
Tabel 4. 8 Deskripsi Statistik Stres	99
Tabel 4. 9 Aspek Pembentuk Utama Subjective well-being.....	100
Tabel 4. 11 Aspek Pembentuk Utama <i>Positivity</i>	101
Tabel 4. 12 Aspek Pembentuk Utama Stres.....	102
Tabel 4. 13 Pengaruh Aspek <i>Positivity</i> terhadap Subjective well-being	103
Tabel 4. 14 Skor Beta Aspek <i>Positivity</i> terhadap Subjective well-being.....	103
Tabel 4. 15 Uji Pengaruh Aspek <i>Positivity</i> terhadap Subjective well-being	104
Tabel 4. 16 Tabel Pengaruh Aspek Stres terhadap Subjective well-being	105
Tabel 4. 17 Skor Beta Aspek Stres terhadap Subjective well-being.....	106
Tabel 4. 18 Uji Pengaruh Aspek Stres terhadap Subjective well-being	106
Tabel 4. 19 Hasil Uji Normalitas	109
Tabel 4. 20 Hasil Uji Linieritas.....	109
Tabel 4. 21 Hasil Uji Multikolinieritas	111
Tabel 4. 22 Interkorelasi Antar Variabel.....	112
Tabel 4. 23 Hasil Uji Hipotesis Regresi Linier Berganda.....	114
Tabel 4. 24 Hasil Uji F.....	115
Tabel 4. 25 Hasil Uji Koefisien Determinasi R ²	116
Tabel 4. 26 Hasil Uji t.....	117

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran	73
Gambar 4. 1 Hasil Uji Heterokedastisitas	112

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala	142
Lampiran 2 Data Responden Penelitian	145
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas Item	167
Lampiran 4 Deskriptif	168
Lampiran 5 Uji Asumsi	170
Lampiran 6 Uji Hipotesis	171

ABSTRAK

Rosnida Isnaeni (2024). Hubungan *Positivity* dan *Stress* dengan *Subjective well-being* pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Yusuf Ratu Agung, M.A, Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Kata Kunci: *Subjective well-being, Positivity, Stress, Mahasiswa, Perguruan Tinggi.*

Penelitian ini menginvestigasi hubungan antara *Positivity*, stres, dan kesejahteraan subjektif mahasiswa perguruan tinggi, dengan fokus pada mahasiswa UIN Maliki Malang. Di era digital dan kemajuan teknologi, perubahan tersebut telah berdampak pada kehidupan sehari-hari, termasuk pendidikan, dengan meningkatnya stres akademik di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana *positivity* dapat mengurangi stres serta mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan model non-eksperimental korelasional dan analisis regresi linier berganda. Data dikumpulkan dari 277 partisipan (114 laki laki dan 163 perempuan) melalui *purposive sampling* dan *snowball sampling*, dengan mayoritas berusia 20 - 22 tahun.

Hasil penelitian ini menguji hubungan antara *Positivity*, stres, dan *subjective well-being* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Positivity* memiliki hubungan positif yang kuat dengan *subjective well-being*, sementara stres memiliki korelasi negatif yang lemah dengan *subjective well-being*. Variabel *Positivity* dan stres menjelaskan 67,9% dari variabilitas *subjective well-being*, dengan aspek kepuasan hidup dan harga diri sebagai faktor penting dalam *Positivity*. Dengan rincian tingkat *subjective well-being* mayoritas 32.1% mahasiswa UIN Malang berada pada kategori sangat tinggi. Tingkat *positivity* mahasiswa UIN Malang berada pada kategori yang tinggi 38.6%. Kemudian terakhir tingkat *stress* juga memberikan hasil bahwa mayoritas tingkat stres mahasiswa UIN Malang tergolong pada kategori sedang 52%.

Koefisien regresi menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam *Positivity* meningkatkan *subjective well-being* sebesar 0.803 unit, sedangkan peningkatan satu unit dalam stres menurunkan *subjective well-being* sebesar 0.081 unit. Analisis juga mengungkap bahwa aspek afektif lebih dominan dalam membentuk *subjective well-being* dibandingkan aspek kognitif. Temuan ini menekankan pentingnya peran *Positivity* dalam kesejahteraan mental mahasiswa dan perlunya strategi intervensi untuk mengelola stres.

ABSTRACT

Rosnida Isnaeni (2024). The Relationship between *Positivity*, *Stress*, and *Subjective well-being* among Undergraduate Students at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor : Yusuf Ratu Agung, M.A, Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Keywords: *Subjective well-being, Positivity, Stress, Students College, University.*

This study investigates the relationship between *positivity*, *stress*, and *subjective well-being* among college students, focusing on students at UIN Maliki Malang. In the digital era and with technological advancements, these changes have impacted daily life, including education, leading to increased academic *stress* among students.

The study aims to examine the extent to which *positivity* can reduce *stress* and enhance students' subjective well-being. A quantitative approach was used with a non-experimental correlational model and multiple linear regression analysis. Data were collected from 277 participants (114 males and 163 females) through purposive sampling and snowball sampling, with the majority aged between 20 and 22 years.

This study tests the relationship between *positivity*, *stress*, and *subjective well-being* among students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. The analysis shows that *positivity* has a strong positive relationship with subjective well-being, while *stress* has a weak negative correlation with subjective well-being. The variables *positivity* and *stress* explain 67.9% of the variability in subjective well-being, with life satisfaction and self-esteem being important factors in *positivity*.

The detailed levels of *subjective well-being* indicate that the majority, 32.1%, of UIN Malang students fall into the very high category. The *positivity* level of UIN Malang students is categorized as high at 38.6%. Lastly, the results show that the majority of UIN Malang students experience moderate *stress* levels, with 52% falling into this category.

The regression coefficients indicate that each one-unit increase in *positivity* enhances *subjective well-being* by 0.803 units, whereas a one-unit increase in *stress* decreases *subjective well-being* by 0.081 units. The analysis also reveals that affective aspects are more dominant in forming *subjective well-being* compared to cognitive aspects. These findings highlight the importance of *positivity* in students' mental well-being and the need for intervention strategies to manage *stress*.

ملخص البحث

روسنيدا إسنايني ٢٠٢٤. العلاقة بين الإيجابية والضغط النفسي والرفاهية الذاتية بين طلاب المرحلة الجامعية في جامعة مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية أطروحة. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج المشرفون: يوسف راتو أغونغ، ماجستير، د. فاتح اللبابيين نقول، ماجستير العلوم

الكلمات المفتاحية: الرفاهية الذاتية، الإيجابية، الضغط النفسي، الطلاب الجامعيين، الجامعة

تحقق هذه الدراسة في العلاقة بين الإيجابية، والضغط النفسي، والرفاهية الذاتية لدى طلاب الجامعة، مع التركيز على طلاب الجامعة الإسلامية الحكومية في مالانج (جامعة مالانج المالكية). في العصر الرقمي ومع التقدم التكنولوجي، أثرت هذه التغييرات على الحياة اليومية، بما في ذلك التعليم، مما أدى إلى زيادة الضغط الأكاديمي بين الطلاب.

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى قدرة الإيجابية على تقليل الضغط النفسي وتعزيز الرفاهية الذاتية للطلاب. تم استخدام نهج كمي بنموذج ارتباطي غير تجريبي وتحليل الانحدار الخطي المتعدد. تم جمع البيانات من ٢٧٧ مشاركًا (١١٤ ذكور و١٦٣ إناث) من خلال العينة القصدية وعينة كرة الثلج، حيث كانت الأغلبية تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و٢٢ عامًا.

تختبر هذه الدراسة العلاقة بين الإيجابية، والضغط النفسي، والرفاهية الذاتية بين طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج (جامعة مالانج المالكية). تظهر التحليلات أن الإيجابية لها علاقة إيجابية قوية مع الرفاهية الذاتية، بينما الضغط النفسي له ارتباط سلبي ضعيف مع الرفاهية الذاتية. تفسر متغيرات الإيجابية والضغط النفسي ٦٧.٩٪ من تباين الرفاهية الذاتية، مع اعتبار الرضا عن الحياة وتقدير الذات كعوامل مهمة في الإيجابية.

تشير المستويات المفصلة للرفاهية الذاتية إلى أن الأغلبية، ٣٢.١٪، من طلاب جامعة مالانج الإسلامية الحكومية تقع في الفئة العالية جداً. تصنف مستوى الإيجابية لدى طلاب جامعة مالانج الإسلامية الحكومية ضمن الفئة العالية بنسبة ٣٨.٦٪. أخيراً، تظهر النتائج أن غالبية طلاب جامعة مالانج الإسلامية الحكومية يعانون من مستويات متوسطة من الضغط النفسي، حيث تقع نسبة ٥٢٪ في هذه الفئة.

تشير معاملات الانحدار إلى أن كل زيادة بوحدة واحدة في الإيجابية تزيد من الرفاهية الذاتية بمقدار ٠.٨٠٣ وحدة، في حين أن زيادة وحدة واحدة في الضغط النفسي تقلل من الرفاهية الذاتية بمقدار ٠.٠٨١ وحدة. يكشف التحليل أيضاً أن الجوانب العاطفية هي أكثر سيطرة في تشكيل الرفاهية الذاتية مقارنة بالجوانب المعرفية. تؤكد هذه النتائج على أهمية دور الإيجابية في الرفاهية النفسية للطلاب وضرورة استراتيجيات التدخل لإدارة الضغط النفسي.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Waktu terus mengantarkan masyarakat menuju perubahan. Pada masa kini teknologi sudah menjadi bagian dalam hidup manusia, serta sudah melekat dalam kehidupan sehari-hari, dari sarana mencari hiburan, pembelajaran bahkan pekerjaan. Ditambah lagi setelah masa pandemi yang menjadikan perubahan digital ini semakin terasa manusia harus melakukan sesuatu dan beradaptasi dalam kegiatan yang serba digital (Alfaruqy & Sari, 2023, p. 877). Dalam Tian dan Rahmat (2024) menjelaskan tantangan hidup pun semakin relevan pada masa ini, di mana kemajuan teknologi dan globalisasi informasi bukan hanya menjadi konsumsi harian, tetapi juga mengarah pada transformasi dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk keinginan, kebutuhan, dan perilaku, yang dipengaruhi oleh media informasi dalam skala lokal, regional, nasional, dan global.

Kemajuan dalam teknologi informasi dan komunikasi semakin pesat. Model industri pun berkembang dengan ciri yang semakin unik. Ini mencerminkan hadirnya revolusi digital yang memengaruhi kehidupan sehari-hari masyarakat secara luas. Nilai-nilai dan budaya dalam masyarakat juga berubah seiring perkembangan teknologi. Di era ini, manusia mengenal *Big Data*, *IoT (Internet of Things)*, *AI (Artificial Intelligence)*, hingga *robotics technology* (teknologi robotik). Konsep-konsep ini membuat masyarakat dan perilakunya semakin kompleks dan beragam (Danuri et al., n.d. p. 118).

Dalam era teknologi yang digaungkan sudah mulai memasuki era 5.0 yang merupakan era dimana adanya teknologi yang hadir bernama *artificial intelligence* yang tentu memiliki dampak positif dan negatif. Positif dalam membantu individu untuk mempercepat serta mempermudah dalam mencari informasi dan efektivitas aktivitas keseharian dan pekerjaan. Ternyata dibalik kemudahan dalam akses digital dalam era teknologi ini ternyata dunia digital memiliki dampak negatif dalam perubahan yang sangat cepat dan menyentuh elemen penting setiap kehidupan manusia yang terfokus dalam kondisi psikologis, salah satunya yang berdampak pada kesejahteraan subjektif individu yang berkaitan dengan stres atau kecemasan (Tian Rahmat, 2024) .

Fenomena stres pada masa kini dilansir dari *American Psychological Association* (n.d.) adalah masalah yang krusial terjadi di era teknologi yang serba cepat. Di Indonesia, stres dan gangguan mental banyak terjadi di kalangan remaja, dewasa muda, dan orang tua. Tentunya stres pasti dialami oleh setiap individu dikarenakan hadirnya ekspektasi atau keinginan yang tinggi namun tidak mampu dikelola atau tidak sesuai dengan realitas. Stres juga bisa terjadi karena kegagalan dan keraguan mengatasi situasi yang menuntut. Meskipun stres merupakan respons normal terhadap tekanan sehari-hari, namun bisa menjadi tidak sehat apabila mengganggu fungsi individu dalam aktivitas kesehariannya. Dampak stres dapat mencakup perubahan pada hampir keseluruhan sistem tubuh, serta memengaruhi perilaku serta perasaan seseorang.

Status mahasiswa diperoleh setelah menyelesaikan pendidikan tahap SMA, yang menandai jenjang pendidikan dengan tingkat tanggung jawab yang semakin

meningkat. Saat era globalisasi, maka komunikasi lintas dunia akan semakin terbuka, mahasiswa sebagai generasi muda yang mengejar pendidikan tinggi menghadapi berbagai tanggung jawab. Tanggung jawab ini mencakup aspek belajar ilmu pengetahuan, aktif dalam kegiatan organisasi, berkontribusi dalam masyarakat, serta mengembangkan keterampilan kepemimpinan untuk mencapai kesuksesan hidup. (Alfaruqy & Sari, 2023. p. 878)

Mahasiswa sebagai bagian dari generasi yang dikelilingi teknologi ini atau yang disebut generasi digital memiliki tugas mengenyam pendidikan tinggi mengemban aspirasi yang lebih besar dari lingkungan, termasuk diantaranya kehidupan yang lebih baik setelah lulus kelak, namun tidak dapat dipungkiri perubahan cepat sistem pembelajaran saat ini memengaruhi dinamika psikologis mahasiswa sebagai generasi digital. Secara singkat, dinamika psikologis ini yang berkaitan dengan cara perilaku individu membaca sistem psikologis berupa kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan konasi (kecenderungan perilaku) dalam dirinya yang akan melahirkan persepsi diri. Kemampuan individu dalam memahami diri yang pada gilirannya nanti akan menghasilkan penilaian terhadap kemampuan, keterampilan, dan kondisi diri sendiri. Namun mahasiswa dengan kapasitas akademik yang tinggi diharapkan mampu memahami konsep, menganalisis permasalahan, dan memilih solusi yang tepat. Namun, mereka juga dihadapkan pada berbagai tantangan, termasuk beban tugas yang banyak, tekanan untuk memenuhi berbagai tuntutan, masalah manajemen waktu yang kurang baik, serta tumpukan tugas kuliah, kondisi ini dapat menyebabkan stres pada mahasiswa jika mereka tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut. (Alfaruqy & Sari, 2023)

Masa remaja akhir dan awal dewasa ditandai dengan perubahan psikologis dan fisik yang signifikan, termasuk peningkatan tingkat stres (Barbayannis et al., 2022. p. 1). Mahasiswa, sebagai bagian dari kelompok ini, tidak luput dari dampak perubahan tersebut. Survei dari *American College Health Association National College Health Assessment Survey* menyatakan bahwa tiga dari empat mahasiswa melaporkan tingkat stres, sementara satu dari lima mahasiswa melaporkan pemikiran bunuh diri yang terkait dengan tingkat stres. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stresor yang dialami di lingkungan perguruan tinggi dapat menjadi prediktor diagnosis kesehatan mental stres (Barbayannis et al., 2022. p. 2). Saleh et al (2017) menyatakan memang banyak gangguan kesehatan mental, gangguan penyalahgunaan zat, kecemasan, hingga depresi yang bisa berakibat fatal hingga bunuh diri dimulai selama dari periode stres ini.

Perhatian utama saat ini mengenai kejadian bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa di tanah air. Tiga kasus bunuh diri yang dikaitkan dengan mahasiswa terjadi pada bulan Oktober 2023, angka ini terus meningkat dan mengkhawatirkan. Selain itu, data yang diungkapkan oleh WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa Negara Indonesia memiliki tingkat bunuh diri sebanyak 2,4 per 100 ribu orang, yang berarti terdapat dua orang yang melakukan bunuh diri per 100 ribu orang. Dengan asumsi jumlah penduduk Indonesia sekitar 270 juta orang, diperkirakan ada 6.480 kasus bunuh diri pada tahun tersebut. Ini menunjukkan tingkat kasus bunuh diri yang mengkhawatirkan di Indonesia.

Sebagaimana dilaporkan oleh kanal berita Tempo.co pada tahun 2023, beberapa kasus bunuh diri terjadi di Indonesia. Kasus terkini terjadi pada Selasa, 10 Oktober

2023, di mana seorang mahasiswi UNNES (Universitas Negeri Semarang) berinisial NJW ditemukan tewas setelah melompat dari Mall Paragon Semarang. Sampai saat ini penyebab pasti dari kejadian tersebut masih belum diketahui. Mahasiswi SM (18) dari UMY (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta), yang diduga mengalami masalah kesehatan mental, ditemukan tewas setelah jatuh dari lantai empat asrama putri University Residence UMY Bantul, Yogyakarta, pada Senin, 2 Oktober 2023. Seorang mahasiswi UI (Universitas Indonesia) berinisial MPD (21) pada Rabu, 8 Maret 2023 diduga bunuh diri dengan meloncat dari lantai 18 sebuah apartemen di Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Selain itu, CA (21) adalah mahasiswi Fakultas Kedokteran Hewan (FKH) Universitas Airlangga (UNAIR), ditemukan tewas pada Minggu, 5 November 2023, setelah menghirup gas beracun dan membungkus kepalanya dengan plastik. Psikiater mengatakan bahwa mereka melakukan bunuh diri karena tidak menemukan cara untuk menyelesaikan masalah mereka (Putra, 2019). Keadaan ini menimbulkan kekhawatiran besar di masyarakat dan menunjukkan betapa pentingnya memberikan perhatian dan dukungan lebih dalam untuk masalah kesehatan mental mahasiswa.

Stres yang dialami oleh mahasiswa bersifat multi-faktorial dan dapat terkait dengan berbagai faktor kontribusi stres. Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa stres yang terkait dengan akademik memainkan peran penting di lingkungan perguruan (Quarta, 2022, p. 256). Survei oleh *American Psychological Association* (2020) mencatat bahwa sebanyak 87% mahasiswa di Amerika Serikat menganggap pendidikan sebagai sumber utama stres bagi mereka.

Mahasiswa perguruan tinggi menghadapi banyak tantangan akademik baru, termasuk beban kursus yang berat, belajar yang signifikan, manajemen waktu yang sulit, persaingan di kelas, masalah keuangan, tekanan keluarga, dan adaptasi terhadap lingkungan baru. Persepsi tentang stres akademik bervariasi dari siswa ke siswa. Stres akademik dapat mengurangi motivasi siswa, menghambat pencapaian mereka, dan bahkan dapat menyebabkan mereka keluar dari perguruan tinggi. Misalnya, siswa perempuan melaporkan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa pria. Penyebab lain yang dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif ialah tingkat stres akademik yang telah terbukti berdampak negatif pada kesehatan mental siswa (Barbayannis et al., 2022, p. 2). Salah satu aspek kesehatan mental yang positif adalah kesehatan mental, atau psikologis. Ini mencakup hal-hal seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, pengelolaan stres, dan fungsi psikologis. Kesehatan mental positif membantu menggambarkan gambaran kesehatan mental secara keseluruhan dan merupakan bagian yang kurang diteliti tetapi penting. Selain itu, telah terbukti bahwa kesehatan mental positif dapat memprediksi tanda-tanda kesehatan mental negatif dan positif secara bertahap (Barbayannis et al., 2022, p.7).

Dalam beberapa tahun terakhir, masalah kecemasan, stres, dan depresi yang bahkan dapat menyebabkan bunuh diri telah menjadi masalah yang serius. Jadi, berbicara tentang positività dapat membantu membangun emosi positif untuk mengatasi masalah cemas atau stres. Ini adalah faktor penting untuk dibahas karena dapat berdampak besar pada kesejahteraan mental seseorang. Dalam hal ini, dengan fokus pada mahasiswa, ini tentu akan memengaruhi kualitas hidup mereka dalam

jangka panjang, memungkinkan mereka untuk memaksimalkan potensi diri mereka dan menjadi *smartpeople* di era *smartworld* (Barbayannis et al., 2022, p. 2).

Diharapkan bahwa sikap positif, optimisme, dan pandangan hidup yang positif dapat menjadi pilar dalam membantu siswa menghadapi tantangan dengan lebih baik. Hal ini diharapkan dapat membantu mereka meredakan stres, mengatasi kesulitan, meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupan, dan meningkatkan ketahanan mental mahasiswa. Selain itu, kesejahteraan subjektif, yang mencakup tingkat kepuasan hidup dan perasaan bahagia, dianggap sebagai indikator penting untuk kualitas hidup secara keseluruhan. Individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi tidak hanya memiliki dampak positif pada kehidupan pribadi mereka sendiri, tetapi juga berkontribusi positif pada masyarakat secara keseluruhan. Studi jangka panjang menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan yang tinggi dapat berdampak positif pada banyak hal, seperti produktivitas, kreativitas, pembelajaran yang efektif, hubungan yang baik, perilaku pro-sosial, dan kesehatan yang baik serta harapan hidup (Diener et al., 2011, p. 2).

Keyakinan bahwa kesejahteraan subjektif memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup individu, mengukur kepuasan hidup mereka, dan mencapai harapan mereka adalah sesuatu yang tidak bergantung pada penilaian orang lain (Julika & Setiyawati, 2019). Setiap orang memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi beban psikologis mereka, dan mengetahui apa yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang dapat membantu memahami bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dan kesulitan yang mereka hadapi.

Selaras dari fenomena stres yang krusial di masa sekarang ini, terdapat kesempatan yang terbuka untuk mengikuti proyek penelitian payung kampus dari Fakultas Psikologi yang sudah memiliki data tema besar yang terdiri dari *stress*, kepemimpinan (*leadership*), serta kebahagiaan (*happiness*). Salah satu sub tema yang diangkat merupakan stres, yang relevan dengan fenomena nyata yang terjadi di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. Dari peluang yang ada dan selaras dengan ketertarikan mengenai ketersediaan data penelitian serta topik fenomena yang terjadi dimana terdapat pengaruh stres dalam hal ini erat hubungannya dengan mahasiswa adalah stres akademik yang dapat ditangani dengan bantuan *positivity* dan kaitannya dengan tingkat *Subjective well-being* seorang individu dengan konteks mahasiswa yang ingin diteliti.

Penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang faktor pola yang berperan dalam pembuatan strategi penanganan stres yang baik. Diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, meningkatkan potensi mereka, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Untuk mengatasi kompleksitas masalah ini, penting juga untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental, mendorong pikiran positif, dan memperluas jaringan dukungan sosial. Pendekatan holistik diharapkan dapat memahami dan mengatasi masalah kesejahteraan subjektif individu, mencegah terjadinya depresi hingga bunuh diri, dan meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat Indonesia.

Sangat penting bagi mahasiswa perguruan tinggi untuk memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang baik. Ini akan memungkinkan mereka mengatasi berbagai masalah dan stres yang mereka hadapi selama pendidikan mereka. Oleh karena itu, selaras dengan ketertarikan penelitian untuk menyelidiki hubungan antara positivitas dan stres sebagai komponen yang memengaruhi kesejahteraan subjektif siswa.

Diharapkan penelitian ini akan mengungkap hubungan antara positivitas dan stres dan dampaknya terhadap kesejahteraan subjektif siswa. Ada sejumlah tujuan utama dalam kerangka penelitian ini. Pertama, mengetahui apakah terdapat korelasi antara tiga konstruk yakni positivitas (diukur dengan skala *Positivity* Caprara, 2012), stres akademik yang dirasakan (diukur dengan skala *Perceived Stress Scale* milik Cohen, 1983), dan *Subjective well-being* (diukur dengan skala *Satisfaction With Life* Diener, 1985). Kedua, mengidentifikasi tingkat stres tertentu, serta strategi koping melalui positivitas untuk mencapai tingkat kesejahteraan subjektif yang berbeda. Ketiga, mengeksplorasi dan menjelaskan bagaimana strategi koping melalui positivitas berdampak pada tingkat kesejahteraan subjektif atau perkembangan kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga mereka dapat mengatasi stres, mengaktualisasikan diri, dan berkembang sepenuhnya untuk bersaing dalam kompetisi. Penulis percaya bahwa strategi koping stres dengan positivitas akan meningkatkan kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, diharapkan siswa dapat menyelesaikan masalah dan merasa bahagia dalam proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dijelaskan sebagai berikut

1. Bagaimana tingkat *Positivity* yang dimiliki oleh mahasiswa UIN Maliki Malang?
2. Bagaimana tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa UIN Maliki Malang?
3. Bagaimana tingkat *Subjective well-being* yang dirasakan mahasiswa UIN Maliki Malang?
4. Apakah terdapat hubungan antara *Positivity* dan stres dengan *Subjective well-being* pada mahasiswa UIN Maliki Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *Positivity* yang dimiliki oleh mahasiswa UIN Maliki Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa UIN Maliki Malang.
3. Untuk mengetahui tingkat *Subjective well-being* yang dirasakan oleh mahasiswa UIN Maliki Malang.
4. Untuk mengidentifikasi hubungan antara *Positivity* dan stres dengan *Subjective well-being* pada mahasiswa UIN Maliki Malang.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan terdapat manfaat yang terdapat dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Pengembangan Teoritis

Secara keseluruhan kajian ini bertujuan menambah akses pengetahuan mengenai kaitan stres akademik, *Positivity* dan *subjective well-being* dalam sampel mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan teoritis guna penelitian lebih lanjut di bidang psikologi umum, dan juga dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Pengembangan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat umum. Penelitian ini dapat membantu orang memahami hubungan antara *Positivity* dan stres dengan *subjective well-being*, terutama pada mahasiswa UIN Maliki Malang. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan perspektif baru tentang konsep kebermaknaan dan keberkembangan. Dampak apabila meningkatkan kesejahteraan subjektif, mengelola stres pada situasi, dan memberikan solusi konkret untuk masalah yang dialami dalam hidup.

3. Pengembangan Sosial

Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu pengembangan sosial. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara *Positivity* dan stres dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, diharapkan masyarakat dan lembaga terkait dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental siswa melalui program pendidikan, dukungan psikologis, dan kebijakan yang mendukung. Ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif dan sehat baik secara fisik maupun mental.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Subjective well-being*

1. Pengertian *Subjective well-being*

Pengertian subjektif (*subjective*) dalam KBBI adalah suatu hal yang berkaitan dengan penilaian, pendapat, atau pandangan pribadi seseorang yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor emosional, pengalaman, dan kepercayaan pribadi. Sedangkan menurut *American Psychological Association* (APA) menjelaskan *well-being* memiliki makna sebagai suatu kondisi individu yang merasakan bahagia, memiliki kepuasan, serta memiliki tingkat stres yang tergolong rendah.

Secara bersama *subjective well-being* memiliki pengertian evaluasi kognitif serta afektif seorang individu terhadap pengalaman hidupnya, dimana evaluasi dapat bersifat positif dan negatif, meliputi kepuasan hidup, kegembiraan dan kesedihan, perasaan pemenuhan, kepuasan dengan pekerjaan, hubungan, kesehatan, rekreasi, serta hal penting lainnya. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan yang tinggi ketika tidak merasakan emosi yang menyenangkan dan sedikit merasakan emosi yang tidak menyenangkan. Evaluasi subjektif individu termasuk konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, *fulfillment*, kepuasan terhadap area-area seperti pernikahan dan pekerjaan. Kemampuan untuk mengevaluasi kehidupan mereka dalam menjalankan aktivitas keseharian yakni dengan cara menyeimbangkan emosi positif seperti

kegembiraan, kelegaan hati, kasih sayang, dan emosi negatif seperti ketakutan, kemarahan, kesedihan (Dr. M. Dhanabhakam & Sarath M, 2023, p. 603).

Diener (1985) yang merupakan salah satu peneliti terkemuka dalam penelitian SWB, mendefinisikan SWB sebagai “seseorang yang merasa dan berpikir bahwa hidupnya berharga terlepas dari bagaimana orang lain melihatnya”. Definisi ini menunjukkan dimensi pemikiran dan perasaan SWB yang mengacu pada dimensi EMO (emosional/afektif), di mana lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif, yang menghasilkan SWB yang lebih tinggi. Berpikir berdasarkan pada dimensi EVA (evaluatif/kognitif), di mana evaluasi kehidupan seseorang didominasi oleh emosi positif akan menghasilkan SWB yang lebih tinggi. Kesejahteraan subjektif dapat didefinisikan sebagai pemahaman yang sadar tentang perasaan dan pengalaman umum seseorang terhadap kehidupan secara keseluruhan, serta pengalaman khusus dalam hidupnya. Dua komponen penilaian tersebut adalah kognitif, yang menunjukkan tingkat kepuasan individu dengan kehidupan dan aktivitasnya, dan emosional atau hedonis, yang menunjukkan tingkat kebahagiaan yang dirasakan.

Kebahagiaan pribadi merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan manusia. Individu melakukan berbagai upaya untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup mereka. Kebahagiaan adalah tujuan utama seseorang dalam menjalani hidup. Kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif sangat terkait. Kebahagiaan merupakan komponen penting dari kesejahteraan subjektif, yang merujuk pada pandangan subyektif tentang keseluruhan kehidupan seseorang,

menurut Bukhari dan Khanam (2015). Kesejahteraan subjektif memiliki efek positif pada kehidupan individu selain menjadi subjek penelitian karena mencerminkan kualitas hidup. Tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi menghasilkan berbagai manfaat, seperti peningkatan kesehatan dan produktivitas (Diener & Tay, 2015, p. 13). Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi, seperti kepuasan hidup, optimisme, peningkatan emosi positif dan kurangnya pengalaman emosi negatif, terkait dengan kesehatan dan umur yang lebih panjang. (Diener & Chan, 2011, p. 2).

Subjective well-being merupakan perasaan bahagia individu setelah melakukan evaluasi dan kepuasan dalam diri selama menjalani kehidupan, yang ditandai dengan tingginya tingkat afeksi positif dan rendahnya afeksi negatif. *Subjective well-being* merupakan suatu ungkapan perasaan individu mengenai kehidupannya dalam berbagai keadaan yang terjadi dan dialami, baik itu dilihat berdasarkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Individu dengan tingkat *Subjective well-being* yang tinggi akan merasa lebih percaya diri, dapat menjalin hubungan sosial dengan lebih baik, serta menunjukkan performa kinerja yang lebih baik. Selain itu dalam keadaan yang penuh tekanan, seorang individu dengan tingkat *Subjective well-being* yang tinggi dapat melakukan adaptasi serta coping yang lebih baik efektif terhadap keadaan tersebut sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik (Dr. M. Dhanabhakym & Sarath M, 2023, p. 603).

Oleh karena itu, kesejahteraan subjektif dapat didefinisikan sebagai persepsi seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan, yang mencakup

komponen afektif atau hedonis dan kognitif. Ini termasuk kemajuan pribadi, pencapaian akademik, interaksi sosial, dan tingkat kepuasan hidup.

2. Teori Perspektif Psikologi

Landasan teoritis yang mendasari konsep SWB secara historis diambil dari banyak disiplin ilmu, namun secara umum dapat diakui bahwa psikologi telah menjadi disiplin ilmu yang berkontribusi paling penting untuk mengidentifikasi faktor penentu SWB yang relevan secara teoritis dan mekanisme yang melaluinya faktor-faktor penentu yang memengaruhi *subjective well-being*. Individu dengan atribut yang berkaitan erat dengan kebahagiaan terbukti menunjukkan peningkatan sistem imun yang berkaitan pula dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh pada seseorang yang menggunakan humor sebagai alat untuk mengatasi masalah secara rutin (Lyubomirsky et al., 2005, p. 829) Ini adalah struktur rumit yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Tiga komponen berbeda membentuk kesejahteraan subjektif: afek (emosi positif dan negatif), kepuasan hidup. Menurut penelitian Hasan & Mud'is (2022) sifat kepribadian positif berkorelasi dengan keadaan kesehatan subjektif. Faktor emosional kesejahteraan diukur dengan mengurangi emosi negatif. Kepuasan hidup biasanya merupakan komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif, yang mengacu pada persepsi subjektif seseorang terhadap kehidupan mereka.

Mereka yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung menunjukkan keberhasilan pada berbagai aspek kehidupan mereka. Sebaliknya, mereka yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah seringkali

mengalami perasaan negatif. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi akan memiliki tubuh yang lebih sehat, lebih aktif secara sosial, memiliki harga diri yang lebih tinggi, memiliki keterampilan penyelesaian konflik yang lebih baik, lebih kreatif, dan memiliki kesehatan fisik yang lebih baik (Dr. M. Dhanabhakya & Sarath M, 2023, p. 603).

Sektor psikologi yang berfokus pada pemahaman evaluasi seseorang terhadap kualitas hidup (QOL), yang mencakup penilaian kognitif dan reaksi afektif mereka, pertama kali menggunakan istilah *Subjective well-being*. Seringkali, orang menggunakan istilah ilmiah kesejahteraan subjektif, yang dijelaskan oleh Diener (1985), sebagai alternatif atau untuk menghindari arti yang ambigu dari kebahagiaan.

Pada tahun 2000, Diener mendefinisikan kesejahteraan subjektif (SWB) sebagai evaluasi kehidupan seseorang yang didasarkan pada faktor afektif dan kognitif. *Subjective well-being* memfokuskan pada evaluasi individu terhadap berbagai aspek kehidupan mereka, seperti kemajuan pribadi, prestasi akademik, interaksi sosial, dan tingkat kepuasan hidup. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang baik cenderung merasakan lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif, menikmati aktivitas yang menyenangkan, mengalami sedikit rasa sakit daripada kesenangan, dan merasa puas dengan kehidupan mereka. Jika emosi positif lebih banyak daripada emosi negatif, dan mereka merasa relatif puas, orang tersebut dianggap memiliki kesejahteraan subjektif yang baik (Dr. M. Dhanabhakya & Sarath M, 2023, p. 603).

Selama ini, praktik dan penelitian kesehatan mental lebih fokus pada pengobatan gangguan patologis seperti kecemasan dan depresi, tetapi kurang memperhatikan cara pencegahan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014, p. 295). Ini menunjukkan bahwa kesejahteraan dapat dicapai bahkan tanpa gangguan patologis. Faktanya, makin banyak penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan yang tinggi memiliki dampak positif untuk individu dan masyarakat. Studi eksperimental dan longitudinal menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan yang tinggi terkait dengan produktivitas, kesehatan yang baik, kreativitas, hubungan interpersonal yang baik, perilaku pro-sosial, pembelajaran yang efektif, dan harapan hidup yang tinggi (Diener et al., 2011, p. 2).

Seseorang akan memiliki pengetahuan yang lebih luas tentang kesehatan mental jika mereka memahami peran perasaan seperti kegembiraan, kepuasan hidup, arah tujuan, atau kebermaknaan hidup. Dengan demikian, mereka mampu mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang cara menyediakan perkembangan pada individu dan bahkan masyarakat secara keseluruhan (Keyes, 2006, p. 7)

Konsep kesejahteraan subjektif, yang merupakan bentuk tertinggi dari kesejahteraan, digambarkan dalam psikologi positif. Konsep ini didasarkan pada teori hedonik dan eudaimonik. Dalam Keyes (2006) menjelaskan bahwa dalam pandangan psikologi positif, kesejahteraan subjektif adalah gambaran kehidupan yang lengkap, yang tercermin dalam mencapai kebaikan yang bermanfaat melalui aktivitas yang bermakna dan hubungan persahabatan yang

baik. Orang-orang yang mengalami *Subjective well-being* merasa bahwa setiap pengalaman hidup memiliki nilai atau arti yang mendalam, dan mereka memotivasi diri untuk mencapai tujuan hidup yang penting. Mereka juga memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan aktif dalam kegiatan masyarakat. Ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah tingkat kesejahteraan tertinggi (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014)

Seringkali dianggap sebagai bentuk kebahagiaan hedonis, kebahagiaan subjektif adalah dasar orientasi pertama, yaitu kehidupan yang menyenangkan. Mereka yang memiliki tingkat *Subjective well-being* rendah dua kali lebih rentan mengalami depresi, menurut Keyes (2006). Orang dengan tingkat *Subjective well-being* yang rendah mungkin mengalami ketidakpuasan terhadap diri sendiri, mudah merasa frustrasi saat menjalin hubungan interpersonal, dan rentan terhadap tekanan sosial. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola situasi sehari-hari, menemukan makna dalam hidup, dan mengembangkan perilaku positif .

Dalam penjelasan (Keyes, 2006, p. 5) Dua tradisi dalam studi filsafat dan psikologi mengacu pada konsep kebahagiaan, kesejahteraan, atau *subjective well-being*. Teori hedonik menganggap kebahagiaan sebagai sesuatu yang subjektif karena berkaitan dengan persepsi seseorang tentang diri mereka sendiri. Seseorang dianggap bahagia apabila individu percaya bahwa ia bahagia atau merasakan kesejahteraan. Kebahagiaan atau kesejahteraan secara operasional didefinisikan sebagai pengalaman dengan perasaan negatif yang

rendah, perasaan positif yang tinggi, dan tingkat kepuasan yang tinggi dalam kehidupan seseorang.

Beberapa teori mengenai kesejahteraan subjektif yang dikemukakan oleh para ahli yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan. Dalam Diener (2009), para ahli mengutip teori berikut ini:

a. *Activity Theory*

Teori ini berpendapat bahwa kebahagiaan adalah hasil dari aktivitas seseorang. Ketika individu menggunakan potensi atau kemampuan mereka dengan baik, mereka menjadi bahagia.

b. *Telic Theory*

Kebahagiaan yang dihasilkan dari pencapaian tujuan atau kebutuhan tertentu termasuk dalam *Subjective well-being*, menurut teori ini. Menurut Wilson (1960), "pemenuhan kebutuhan menyebabkan kebahagiaan, dan sebaliknya, kebutuhan yang tidak terpenuhi menyebabkan ketidakbahagiaan." Model kebutuhan dan tujuan tampaknya menjadi dasar banyak penelitian tentang *Subjective well-being*.

c. *Top Down vs Bottom Up Theories*

Teori Top-Down menekankan pentingnya perubahan dalam persepsi, keyakinan, dan sifat kepribadian seseorang untuk meningkatkan *Subjective well-being*. Teori Bottom-Up, di sisi lain, mengatakan bahwa jumlah kebahagiaan kecil dan peristiwa positif yang

terjadi dalam kehidupan seseorang memengaruhi kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka.

d. *Judgement Theory*

Menurut teori ini, kebahagiaan terjadi ketika kondisi aktual dibandingkan dengan standar individu. Jika kondisi aktual lebih baik daripada standar individu, orang tersebut akan merasa bahagia.

3. Komponen *Subjective well-being*

Untuk mencapai kepuasan dalam kehidupan mereka, banyak orang menginvestasikan waktu dan usaha. Diener (2009) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif lebih berfokus pada cara seseorang menilai kehidupan mereka, yang mencakup aspek kognitif dan afektif. Tingkat *Subjective well-being* yang tinggi ditandai oleh evaluasi kognitif seperti tingkat kepuasan hidup dan evaluasi afektif.

Seseorang dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung mampu mengatasi masalah serta mengelola emosinya dengan baik. Namun, orang dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah cenderung merasa tidak bahagia dan memiliki banyak pemikiran dan perasaan yang menyebabkan kemarahan, kecemasan dan bahkan bisa meningkatkan risiko depresi, sedangkan ketika kesejahteraan subjektif baik dapat bermanfaat bagi keberhasilan evolusi, termasuk faktor-faktor seperti kesuburan dan pola asuh (Diener, Oishi, & Lucas, 2015, p. 236).

Subjective well-being dianggap sebagai bidang ilmiah yang luas yang mencakup semua jenis kesejahteraan, mulai dari penderitaan hingga

kebahagiaan. Oleh karena itu, pendekatan ini tidak hanya menangani faktor-faktor yang menyebabkan depresi dan kecemasan, tetapi juga mencari tahu apa yang menyebabkan kebahagiaan yang berkelanjutan. Fokusnya bukan hanya pada suasana hati atau emosi singkat, tetapi pada komponen yang menghasilkan kualitas kesehatan subjektif yang positif untuk jangka waktu yang lebih lama. Diener (1985) menentukan terdapat komponen dari *Subjective well-being*, antara lain:

1. Afek

Komponen ini termasuk perasaan yang dialami seseorang selama kehidupan mereka. Dua jenis emosi utama yang dapat dirasakan seseorang adalah emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif mengacu pada perasaan sedih dan kecewa sebagai reaksi terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, kondisi, dan peristiwa yang terjadi, sedangkan emosi positif mengacu pada perasaan senang dan bahagia (Diener, 2009).

2. Kognitif

Ini terkait dengan bagaimana seseorang mengevaluasi kepuasan hidup mereka secara keseluruhan. Kepuasan hidup adalah kondisi subjektif yang berkaitan dengan perasaan senang atau tidak senang sebagai akibat dari dorongan atau kebutuhan internal individu, yang kemudian dikaitkan dengan kenyataan yang dirasakan seseorang. Individu yang mampu menerima diri dan lingkungannya secara positif cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Komponen kognitif dari kesehatan subjektif juga mencakup domain kepuasan seseorang dalam berbagai aspek kehidupannya, seperti diri sendiri, keluarga, teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, dan waktu luang (Diener et al., 2015).

4. Faktor- faktor yang memengaruhi *Subjective well-being*

Tidak ada satu penyebab yang dapat menentukan kesejahteraan subjektif, tetapi kesehatan mental yang baik dan hubungan yang positif adalah beberapa hal yang diperlukan. Namun, faktor-faktor ini sendiri tidak cukup untuk membawa kebahagiaan secara langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor tempramen, seperti introversi dan ekstrasversi, dan sifat kepribadian, seperti afek positif dan negatif, memberikan kontribusi yang signifikan terhadap variasi dalam kesejahteraan subjektif (Diener, 1984)

Tiga orientasi dasar yang memfasilitasi kesejahteraan.(Seligman & Csikszentmihalyi, 2014, p. 296), antara lain:

1. Kehidupan yang menyenangkan – orientasi hedonis yang berkaitan dengan pengalaman afektif positif
2. Kehidupan yang bermakna – orientasi eudaimonik yang berfokus pada upaya mencapai tujuan yang lebih tinggi
3. Kehidupan yang terlibat – keterlibatan dengan aktivitas yang membangkitkan arus (orientasi kesejahteraan psikologis)

Hubungan sosial yang baik, variabilitas yang disebabkan oleh kontribusi genetik, lingkungan, pekerjaan, pernikahan, usia, dan karakteristik, individu

Bersama-sama, semua elemen ini berdampak pada tingkat subjektif kebahagiaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Seligman, 2014, p. 297)

Individu dengan kesejahteraan subjektif positif secara konsisten telah terbukti melaporkan tingkat kepuasan hidup yang tinggi, serta kepuasan di berbagai domain kehidupan, seperti pernikahan, pendapatan, dan kesehatan fisik. Mereka juga cenderung mengalami emosi positif, meningkatkan kesehatan mental, dan memiliki umur yang lebih panjang (Diener & Chan, 2011). Data lintas-seksional, longitudinal, dan eksperimental menunjukkan bahwa *Subjective well-being* positif mendahului berbagai hasil positif personal, perilaku, psikologis, dan sosial (Lyubomirsky et al., 2005, p. 827).

Fredrikson (2001) menemukan bahwa individu yang bahagia cenderung lebih ekstrovert, sosial, aktif, sehat, dan memiliki hubungan yang lebih positif. Selain itu, suasana hati menyenangkan mereka juga mendorong pemikiran kreatif. Hal ini menegaskan bahwa kebahagiaan mungkin menjadi tujuan utama manusia dalam kehidupan manusia. Menurut Diener (1984), menjelaskan ada dua teori mengenai komponen yang memengaruhi kesejahteraan subjektif seorang individu, antara lain:

1. *Top Down Theory*

Membahas mengenai bagaimana seseorang melihat setiap pengalaman yang mereka alami dalam hidup individu. Teori ini menjadi prediktor *Subjective well-being* sebagai berikut (Diener, 1984, p. 568):

a. *Sense of control and self-efficacy*

Perasaan *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghasilkan dampak yang diinginkan oleh tindakan diri mereka sendiri. Perasaan kontrol pribadi mendorong kekuatan emosional, motivasi, fisiologis, dan perilaku dalam menghadapi tuntutan.

b. Personality Traits

Penelitian Fredrickson et al (2001) *Personality traits* adalah kecenderungan respons perilaku yang menunjukkan tingkat ketahanan, konsistensi dan stabilitas seiring waktu dikenal sebagai ciri kepribadian. Individu yang tahan terhadap serangan atau perubahan dalam hidup memprediksi perkembangan psikologis dan emosi positif, seperti kegembiraan, ketertarikan, kepuasan, cinta dan sejenisnya merupakan momen saat individu tidak diliputi oleh emosi negatif, seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, serta keputusasaan. Maka dari itu keseimbangan antara emosi positif dan negatif secara keseluruhan terbukti memprediksi penilaian individu terhadap kesejahteraan subjektifnya.

c. Self esteem

Kepercayaan diri adalah penentu paling dasar untuk kesejahteraan subjektif. Orang dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung tidak puas dan tidak bahagia dengan kehidupan mereka, sementara orang dengan kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa

mereka dapat memulai tindakan yang produktif dalam aktivitas individu.

d. Optimism dan hope

Saat kesulitan datang, orang yang optimis memiliki lebih banyak percaya diri dan semangat. Ketika orang optimis menghadapi masalah dan tantangan dalam hidup, optimisme berdampak pada kesejahteraan mereka. Adanya optimisme adalah kuncinya.

e. Positive relation with other people

Faktor penting lain yang memengaruhi ialah hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Orang-orang yang memiliki hubungan sosial yang positif memiliki harga diri yang lebih baik, lebih baik dalam mengatasi masalah, dan lebih baik dalam kesehatan fisik. Mereka juga memiliki lebih sedikit masalah psikologis.

f. A sense of meaning in life

Salah satu faktor penting lain guna kesejahteraan subjektif yang lebih baik ialah memiliki rasa arti dan tujuan dalam hidup. Orang yang memiliki rasa arti dalam hidup mereka akan merasa lebih baik dan memiliki emosi yang lebih positif, yang pada gilirannya akan menyebabkan mereka merasa hidup mereka lebih baik.

2. *Bottom Up Theory*

Menurut teori ini, seseorang menilai kesejahteraan mereka saat ini secara keseluruhan. Mereka menilai seberapa puas mereka dengan beberapa aspek kehidupan mereka, dan kemudian menggabungkan

semua kepuasan ini untuk menghasilkan kesejahteraan yang lengkap.

Menurut teori ini, ada sejumlah prediktor subjektif kesehatan, termasuk:

a. Usia

Usia adalah faktor *Subjective well-being* berikutnya. Jika dibandingkan dengan orang tua, orang muda cenderung mengalami tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh kepercayaan bahwa orang tua telah banyak mengalami banyak asam garam kehidupan, sehingga usia muda sering kali mengalami perasaan seperti sedih, kecewa, kesal, cemburu, marah serta lainnya.

b. Jenis Kelamin

Gender memiliki korelasi dengan kesejahteraan subjektif, tetapi korelasi ini kecil dan bergantung pada komponen kesejahteraan subjektif yang diukur. Laki-laki dan perempuan sama-sama bahagia, tetapi perempuan dua kali lebih mungkin terkena depresi dengan penyebab yang berbeda-beda.

c. Uang, penghasilan, dan kekayaan

Kebahagiaan seringkali dikorelasikan dengan uang, penghasilan, dan kekayaan apabila digunakan untuk membangun hubungan dengan teman dan keluarga atau untuk mengambil bagian dalam aktivitas yang dapat membantu Individu berkembang atau memberikan kesenangan dan pengalaman baru.

5. Pengukuran Variabel *Subjective well-being*

Kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh masalah psikologis dan penurunan tingkat kebahagiaan. Sebagaimana dijelaskan oleh Diener et al. (2009), kesejahteraan subjektif terdiri dari persepsi seseorang terhadap kehidupan mereka. Semua tes afektif dan kognitif dilakukan.

Variabel *Subjective well-being* diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS: Diener et al., 1985) merupakan alat yang digunakan untuk mengukur kepuasan hidup secara general. Kepuasan hidup sendiri merupakan aspek kognisi dalam konstruk *subjective well-being* (SWB). Skala ini dikembangkan oleh Diener et al (1985). Skala ini terdiri atas 5 item berupa pernyataan yang menggambarkan penilaian individu terhadap kehidupannya. Pilihan jawaban menggunakan skala likert bergerak dari 1 (Sangat Setuju (SS)), 2 (Setuju (S)), 3 (Agak Setuju (AS)), 4 (Netral (N)), 5 (Agak Tidak Setuju (ATS)), 6 (Tidak Setuju (TS)), dan 7 (Sangat Tidak Setuju (STS)). Berikut ini rincian aitem yang digunakan dalam penelitian;

Tabel 2. 1 Skala *Subjective well-being*

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kepuasan Hidup	SW3, SW4, SW5	-	3
Afek	SW1, SW2	-	2
Jumlah	5		5

Aspek Kepuasan Hidup diukur oleh tiga item yang *favorable*, yaitu SW3, SW4, dan SW5. Sedangkan aspek Afek diukur oleh dua item yang *favorable*,

yaitu SW1 dan SW2. Tidak ada item *unfavorable* dalam SWLS ini, karena fokusnya adalah pada penilaian positif terhadap kehidupan.

Skala Diener (1984) menggunakan 5 item untuk *subjective well-being* berdasarkan aspek skala SWLS antara lain aspek afek merujuk pada pengalaman atau emosi yang dirasakan jika itu afek positif meliputi pengalaman emosi yang menyenangkan dan positif, seperti kebahagiaan, kegembiraan serta kepuasan yang dirasakan seorang individu. Aspek memiliki rincian indikator Item sebagai berikut SW1 “Dalam banyak hal, hidup saya mendekati cita-cita saya” Item ini mencerminkan perasaan positif mengenai pencapaian hidup yang sesuai dengan harapan pribadi. Tingkat kepuasan yang tinggi terhadap pencapaian hidup yang berkontribusi pada afek positif yakni perasaan puas dan bahagia. SW2 “Kondisi hidup saya sangat baik” Item ini langsung mengukur emosi positif individu dalam kehidupan yang merasa bahwa kualitas kondisi hidup mereka baik, hal ini mencerminkan tingkat perasaan atau afek yang positif. Afek memiliki pengaruh pada peningkatan kualitas hidup individu yang mendukung kesehatan mental dan fisik, serta meningkatkan motivasi dan memperbaiki hubungan sosial (Fredrickson, 2001).

Kemudian untuk item kepuasan hidup yang merupakan penilaian kognitif seorang individu mengenai seberapa puas individu dengan kehidupannya secara keseluruhan pada aspek ini ditunjukkan dengan indikator Item SW3 “Saya puas dengan kehidupan” Item ini langsung mengenai kepuasan hidup. Mahasiswa yang merasa puas dengan kehidupan mereka memiliki tingkat SWB yang lebih tinggi. SW4 “Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya

inginkan dalam hidup” Item ini mengukur pencapaian dalam hidup serta kontribusi pencapaian tersebut dalam kepuasan hidup, yakni mencapai hal-hal penting meningkatkan kepuasan hidup dan tingkat *subjective well-being*. SW5 “Jika saya bisa menjalani hidup saya, saya hampir tidak akan mengubah apa pun” Item ini mengindikasikan kepuasan hidup karena seorang individu merasa bahwa mereka tidak perlu mengubah banyak hal dalam hidupnya, hal ini menunjukkan rendahnya penyesalan atau ketidakpuasan. Kepuasan hidup berkontribusi pada kesejahteraan umum, mendorong pada pandangan hidup yang positif, serta dapat meningkatkan daya tahan terhadap *stress* (Diener et al., 1985).

Skala ini telah terbukti memiliki reliabilitas dan validitas yang baik dalam berbagai penelitian, termasuk pada populasi mahasiswa. Dalam konteks penelitian ini, SWLS digunakan untuk menilai persepsi kepuasan hidup dan afek mahasiswa S1 UIN Malang, memberikan wawasan penting tentang bagaimana mereka mengevaluasi kehidupan mereka secara keseluruhan (Diener et al., 1985).

B. Positivity

1. Pengertian Positivity

Positivitas (*Positivity*) adalah kecenderungan cara individu melihat diri sendiri, kehidupan, masa depan secara positif saat menghadapi kenyataan dan percaya kepada orang lain, memengaruhi cara seorang individu berfungsi dalam masyarakat dan berpengaruh pada *subjective well-being* (Layyinah & Kumalasari, 2022a, p. 113-122). Selain itu positivitas yang dimaknai pula

sebagai pandangan positif terhadap diri sendiri, kehidupan, serta masa depan, dan keyakinan terhadap orang lain (Caprara et al., 2012, p. 701). Positivitas pada bahasannya dapat menjadi aset yang membantu seseorang melihat hidup sebagai sesuatu yang layak dijalani meskipun dengan berbagai keterbatasan.

Positivitas didefinisikan sebagai penentu disposisional umum dari kesejahteraan subjektif (Kozma, Stine, dan Stones, 2000, p. 14). Ini berfungsi seperti sifat dan dapat menjelaskan variasi dan stabilitas individu dalam kebahagiaan meskipun kondisi lingkungan (eksternal) berubah. Menurut Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto, dan Suh (2000), positivitas adalah kecenderungan untuk menganggap semua aspek kehidupan sebagai baik.

Positivity dalam Tchiki (2024) menjelaskan *positivity* adalah praktik kecenderungan untuk bersikap positif atau optimis di dalam hidup. Ketika dalam keadaan tertekan saat individu melakukan pemikiran positif, memiliki emosi positif, serta melakukan perilaku yang positif seperti kemurahan hati dan kebaikan, segala hal positif ini berkontribusi pada hasil yang baik pula seperti peningkatan kesejahteraan. Terdapat berbagai elemen yang dijelaskan oleh Caprara (2009) yang membentuk sikap positif masing-masing memiliki efek unik yang sebagian besar bermanfaat bagi hidup manusia. Pemikiran positif yang berfokus pada diri sendiri, misalnya, telah terbukti meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi dampak negatif dari stres serta berorientasi pada masa depan dan optimisme terbukti meningkatkan interaksi sosial, kesejahteraan serta manajemen stres. Oleh karena itu, untuk mengembangkan

kualitas positif ini, cobalah menggunakan teknik seperti belas kasih diri dan kebaikan pada diri sendiri.

Seligman & Csikszentmihalyi (2014) menjelaskan bahwa ekspresi emosional yang positif bukan satu-satunya cara untuk menjadi positif; positif juga perasaan dan pemikiran. Menurut perspektif ini, positività adalah ide yang lebih luas yang memasukkan aspek emosi, kognitif, dan persepsi seseorang tentang kehidupan mereka. Oleh karena itu, positività bukan hanya tentang merasa senang atau bahagia; itu juga mencakup cara seseorang melihat dan menanggapi berbagai aspek kehidupan mereka. Penting untuk memahami bahwa positività bukanlah tentang mengabaikan realitas atau menghindari kesulitan hidup. Orang-orang dengan positività menyadari tantangan dan kesulitan dalam hidup mereka, tetapi mereka mampu menanggapi dengan cara yang konstruktif dan mencari solusi. Maka dari itu, positività dapat dianggap sebagai alat psikologis yang memungkinkan seseorang untuk berkembang dan beradaptasi di tengah-tengah kompleksitas kehidupan.

Dalam Putra et al (2023) menjelaskan bahwa sikap positif, kebahagiaan, kepuasan hidup, dan optimism adalah komponen yang memiliki manfaat bagi seseorang dan orang lain di sekitarnya. Misalnya, seseorang dapat menjadi orang yang memiliki aura positif dan disukai orang lain. Namun, ada beberapa ahli yang berpendapat bahwa kepositifan yang beracun, juga dikenal sebagai *toxic Positivity*, dapat membahayakan kesehatan mental seseorang. Ketika seseorang terus menerus menolak perasaan negatif dan memaksakan diri untuk merasa bahagia, ini dikenal sebagai positività yang berbahaya, yang dapat

mengganggu kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menjaga keseimbangan antara kepositifan dan kejujuran ketika mereka mengalami perasaan dan emosi mereka. Individu yang memprioritaskan hal positif memiliki sumber daya yang lebih besar dan kaitannya lebih seringnya mengalami emosi positif

Kesimpulannya *Positivity* bisa diartikan sebagai tendensi melihat diri sendiri, kehidupan, dan masa depan secara positif serta percaya pada orang lain. Ditemukan pula bahwa positività dapat membantu individu berfungsi dan tetap sehat secara fisik dan mental.

2. Teori Perspektif Psikologi

Kebahagiaan merupakan tujuan dalam hidup manusia yang telah menjadi fokus penelitian dari berbagai disiplin ilmu, termasuk Psikologi. Psikologi positif khususnya yang berkaitan pada fokus kekuatan serta potensi manusia, telah memberikan kontribusi yang signifikan bagi pemahaman mengenai kebahagiaan. Salah satu tokoh Psikologi positif yang terkenal adalah Martin Seligman (2014) yang memperkenalkan konsep bahwa kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang positif, ditandai oleh perasaan senang, puas, serta sejahtera. Psikologi positif telah memberikan kontribusi yang signifikan guna memberikan sudut pandang yang membantu manusia meningkatkan bahagia. Meskipun kebahagiaan bukan tujuan akhir namun sepanjang hayat ini merupakan cara yang dapat membantu untuk mengembangkan kekuatan serta potensi diri, selain bermanfaat bagi kesehatan fisik maupun mental, orang yang

bahagia cenderung lebih tahan terhadap stres dan lebih produktif (Seligman, 2014, p. 281).

Dalam bidang psikologi kesehatan dan pengaturan medis, ditemukan oleh Caprara (2015) bahwa positivitas berkorelasi negatif dengan status merokok dan keinginan untuk merokok. Pada pasien yang didiagnosis dengan kanker paru-paru, kolorektal, atau payudara, positivitas berkorelasi negatif dengan penurunan fungsi fisik pada saat diagnosis pertama dan setahun kemudian. Studi lain menemukan bahwa positivitas pada saat diagnosis berkorelasi negatif dengan penurunan fungsi setahun kemudian. Pasien dengan tingkat optimisme yang baik cenderung lebih menghargai sumber daya dan kesempatan yang tersedia, yang menghasilkan keyakinan yang lebih besar pada keberhasilan perawatan medis .

Orkibi & Brandt (2015) menjelaskan lingkungan industri dan organisasi, ditemukan hubungan positif antara positivitas dan kepuasan kerja, yang dimediasi oleh keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan. Ini menunjukkan bahwa positivitas karyawan dapat membantu mereka menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan mereka sehingga mereka lebih puas dengan pekerjaan mereka. Studi lain menunjukkan bahwa positivitas karyawan berkorelasi dengan nilai sekolah dan perilaku kewarganegaraan mereka.

Ketika konstruk harga diri, kepuasan hidup, dan optimisme digunakan bersamaan dalam model yang sama sebagai prediktor hasil, *positivity* berperan sebagai prediktor yang signifikan terhadap ukuran depresi, afektivitas positif

dan negatif, serta kualitas persahabatan dan kesehatan. Hasil dari penelitian Caprara (2009) menunjukkan bahwa positivity berperan sebagai prediktor yang signifikan terhadap kualitas persahabatan dan kesehatan.

Kepositifan terdiri dari banyak cara, tentu memiliki dampak yang berbeda terhadap kehidupan, tetapi sebagian besar bersifat positif. Misalnya, berpikir positif biasanya baik untuk kesehatan dan menahan stres. Menumbuhkan aspek positif ini dengan cara seperti berbuat baik dan belas kasihan pada diri sendiri dapat membantu meningkatkan perasaan harga diri dan percaya diri. Optimisme dan pemikiran positif yang berpusat pada masa depan cenderung membantu manusia mengatasi stres dengan lebih baik, memiliki relasi sosial yang lebih baik, dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Demikian pula, pemikiran positif yang berpusat pada masa kini, misalnya tentang seberapa besar kendali individu atas situasi stres, biasanya membantu nya mengatasi masalah dengan lebih baik (Caprara, 2009, p.278)

Oleh karena itu, teori positivitas memiliki dampak yang besar terhadap keadaan psikologis seseorang. Ini juga dapat berfungsi sebagai landasan untuk pengembangan intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Berpikir positif terdiri dari pikiran, emosi, dan perilaku yang positif. Ini adalah keterampilan kognitif yang dapat dipelajari dan bermanfaat untuk membantu seseorang menerima situasi tertentu secara lebih positif. Berikut beberapa contoh yang masuk ke dalam masing-masing kategori (Tchiki, 2024):

1. *Positive Thinking*

- a. Mengubah dari pikiran negatif menjadi pikiran yang positif.
- b. Memperhatikan aspek positif dari suatu situasi.
- c. Menantang pemikiran pesimis.

2. *Positive emotions*

- a. Kebahagiaan.
- b. Antusiasme.
- c. Kepuasan.
- d. Sukacita.

3. *Positive Behavior*

- a. Menciptakan pola hidup lebih sehat.
- b. Mempraktikkan tindakan kebaikan.
- c. Tidak melakukan penghinaan terhadap sesama manusia.
- d. Melakukan hal-hal baik untuk dunia.

Kondisi otak yang positif ini memiliki banyak manfaat, seperti peningkatan kecerdasan, kemampuan analisis, kreativitas, cenderung memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, pemurah (mudah membantu orang lain), kemampuan memori yang lebih baik, depresi lebih mudah pulih, lebih banyak kasih sayang kepada sesama manusia atau alam (damai, tidak merusak), dan tubuh yang lebih sehat (Rahardjo, 2017).

Ketika semakin banyak informasi, kata-kata, dan kenangan positif yang individu miliki serta berhubungan dengan hal-hal positif, maka semakin mudah individu tersebut menjadi positif. Fungsi kognitif, seperti ingatan dan perhatian,

dapat meningkatkan kepositifan dan kesejahteraan. Misalnya, menekankan hal-hal positif daripada hal-hal negatif dapat meningkatkan kesejahteraan. Secara keseluruhan, ini menunjukkan bahwa memperkuat otak seorang dan meningkatkan pengetahuan positif dapat membantu pikiran menjadi lebih optimis (Caprara, 2009, p. 277)

Penelitian Caprara et al (2012) telah menunjukkan bahwa positività membantu seseorang melihat hidup sebagai sesuatu yang layak dijalani meskipun dengan berbagai keterbatasan. Dijelaskan oleh Bingöl et al., (2018) bahwa positività berkorelasi negatif dengan gejala depresi, dan positività berkorelasi positif dengan ketahanan serta efikasi diri. Dalam model yang sama, kualitas persahabatan, kepuasan hidup, optimisme, depresi, efek positif dan negatif terhadap harga diri juga diprediksi. Penelitian Caprara et al (2012) menjelaskan bahwa ketika optimisme dikontrol, ditemukan bahwa harga diri, kepuasan hidup, dan optimisme hanya berkontribusi kecil pada perubahan yang dihasilkan. Selain itu, hasil studi longitudinal juga membuktikan bahwa positività relatif stabil saat individu memasuki masa remaja hingga dewasa..

Dalam bidang pendidikan, hasil studi longitudinal menunjukkan bahwa positività pada anak usia 12 tahun dapat memprediksi perilaku prososial pada usia 13 tahun. Ini karena positività memainkan peran mediator dalam persepsi mereka tentang lingkungan sekolah yang positif. Peneliti mengatakan bahwa remaja yang optimistis lebih cenderung melihat situasi sebagai peluang dan tantangan. Akibatnya, mereka lebih memperhatikan kebutuhan orang lain. Selain itu, ditemukan pada sampel siswa bahwa *positivity* berkorelasi positif

dengan kecenderungan umum untuk berperilaku prososial (Lyubomirsky et al., 2005, p. 828).

Dalam penelitian Layyinah (2022) mengenai psikologi positif di Indonesia juga telah berkembang pesat. Ini mencakup penelitian tentang optimisme, harga diri, dan kepuasan hidup serta bagaimana hal-hal ini berdampak positif pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup. Namun, penelitian tentang kecenderungan individu untuk melihat diri mereka, masa depan, dan kehidupan secara positif masih perlu untuk diteliti. Untuk memenuhi kebutuhan Indonesia, skala positivitas harus disesuaikan. Ini karena penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa positivitas berkontribusi pada banyak hal, termasuk kesejahteraan, kesehatan, perilaku prososial, kepuasan, nilai sekolah, dan banyak lagi. Oleh karena itu, positivitas setiap orang dapat dipertimbangkan saat membuat intervensi psikologis yang memaksimalkan fungsi setiap orang di Indonesia (Layyinah & Kumalasari, 2022, p. 114-122)

3. Komponen *Positivity*

Positivisme tercakup pada Caprara et al (2012) terdiri dari komponen berikut ini:

- a. **Kepuasan hidup**, merupakan aspek yang dimiliki individu saat mereka menilai hidup mereka secara keseluruhan. Kepuasan hidup dianggap sebagai komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif (Diener et al., 1985)
- b. **Harga diri**, mengarah pada penerimaan terhadap karakteristik pribadi dan perasaan yakin akan kualitas diri (Caprara, 2009).

- c. **Optimisme**, merujuk pada kecakapan saat melihat adanya harapan kesuksesan di masa depan. Orang yang optimis melihat masa depan di mana hal-hal baik akan banyak dan hal hal buruk jarang terjadi (Scheier & Carver, 1993).

Ketiga konsep ini dijelaskan dalam penelitian Lyubomirsky et al. (2005) sesuai dengan evaluasi global yang memengaruhi perasaan, kognisi, serta tindakan seseorang. secara proporsional. Kedua konsep ini berkorelasi satu sama lain dengan berbagai hasil yang berkaitan dengan kesejahteraan seseorang, seperti keberhasilan pekerjaan, kesehatan, dan hubungan interpersonal yang baik.

Martin Seligman seorang neuroscientist dan pencipta Positif Psikologi, adalah orang pertama yang mendefinisikan kebahagiaan. Martin mengatakan bahwa jika individu dapat menumbuhkan semua lima komponen ini, maka akan mendapatkan apa yang disebut hidup bermakna. Seligman menyebut lima elemen itu sebagai PERMA, yang berarti emosi positif, keterlibatan, hubungan, arti, dan pencapaian. Setiap elemen menghasilkan tingkat kebahagiaan yang berbeda, dan PERMA mudah diingat dan dipahami. Empat komponen pertama berfungsi sebagai dasar dari semua kebahagiaan, dan komponen terakhir berfungsi sebagai akhir, atau puncak, dari semua kebahagiaan yang berkembang (Rahardjo, 2017, p. 32).

1. **Positive Emotions**: Pengalaman emosi yang menyenangkan seperti kebahagiaan dan cinta.

2. **Engagement:** Keterlibatan mendalam dalam aktivitas yang membuat seseorang merasa benar-benar tenggelam.
3. **Relationships:** Hubungan sosial yang kuat dan positif.
4. **Meaning:** Memiliki tujuan hidup yang lebih besar dari diri sendiri.
5. **Accomplishment:** Pencapaian dan perasaan berhasil dalam berbagai aspek kehidupan.

Temuan oleh Martin Seligman (2014) menjelaskan bahwa orang dapat meningkatkan kebahagiaan mereka dengan meningkatkan lima komponen ini. Semua gen manusia memiliki kecenderungan untuk bahagia tanpa harus berusaha keras untuk mencapainya. Namun, mereka yang memiliki gen yang tidak terlalu kuat untuk menjadi bahagia tidak perlu berkecil hati, karena kebahagiaan dapat dicapai dengan mudah namun tetap dengan usaha yang rutin.

Selain itu terdapat komponen dari Barbara Fredrickson (2001) yang dinamakan *Broaden and Build Theory*. Teori ini menyatakan bahwa emosi positif tertentu seperti kegembiraan, ketertarikan, kepuasan, kebanggaan, dan cinta – meskipun secara fenomena berbeda komponen itu saling memiliki kemampuan untuk memperluas tindakan dan pikiran sesaat dan kemudian membangun sumber daya pribadi mereka yang bertahan lama. Mulai dari sumber daya fisik serta intelektual hingga sumber daya sosial dan psikologis. Emosi positif seperti **kegembiraan, minat, kepuasan, kebanggaan, dan cinta** tampaknya memiliki efek yang saling melengkapi untuk memperluas rangkaian pemikiran dan tindakan yang terlintas dalam pikiran individu (Fredrickson, 2001). Dari analisa konseptual terhadap rangkaian emosi positif memberikan

bukti bahwa perasaan **kegembiraan** (Joy) menciptakan dorongan untuk bermain, melampaui batas, dan menjadi kreatif. Dorongan ini terlihat tidak hanya dalam perilaku sosial dan fisik, namun juga dalam perilaku intelektual dan artistik. **Minat**, emosi positif yang berbeda secara fenomenologis, meluas dengan menciptakan dorongan untuk mengeksplorasi, menerima informasi dan pengalaman baru, dan mengembangkan diri dalam prosesnya. **Kepuasan**, emosi positif ketiga yang berbeda, meluas dengan menciptakan dorongan untuk menikmati keadaan hidup saat ini dan mengintegrasikan keadaan ini ke dalam pandangan baru tentang diri sendiri dan dunia. **Kebanggaan**, emosi positif keempat yang mengikuti pencapaian pribadi, meluas dengan menciptakan dorongan untuk berbagi berita pencapaian tersebut dengan orang lain dan membayangkan pencapaian yang lebih besar di masa depan. **Cinta**, yang dikonseptualisasikan sebagai campuran emosi positif yang berbeda (misalnya, kegembiraan, minat, kepuasan) yang dialami dalam konteks hubungan yang aman dan dekat, meluas dengan menciptakan siklus berulang dari dorongan untuk bermain, mengeksplorasi, dan menikmati pengalaman dengan orang yang dicintai. Berbagai kecenderungan pikiran-tindakan ini seperti bermain, mengeksplorasi, menikmati dan mengintegrasikan, atau membayangkan pencapaian masa depan yang masing-masing mewakili cara emosi positif memperluas cara berpikir atau bertindak yang biasa (Fredrickson 2001).

4. Faktor yang Memengaruhi *Positivity*

Konsep positività Caprara (2012) membantu pemahaman psikologi kesejahteraan subjektif. Kebanyakan orang percaya bahwa kebahagiaan akan

menyertai kesuksesan. Namun, penelitian dalam bidang psikologi positif dan neurosains menemukan bahwa justru kebahagiaan yang mendorong kesuksesan. Jika pikiran positif, otak akan bekerja dengan lebih baik. Ini akan membuat lebih cerdas, kreatif, inovatif, produktif, dan lebih baik dalam menyelesaikan masalah.

Penelitian ini berfokus pada masa sekarang dan masa depan agar individu dapat berkonsentrasi pada meningkatkan efisiensi, menemukan keseimbangan, dan menjalani kehidupan yang lebih baik. Pada akhirnya, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap orang untuk membantu diri mereka sendiri, lingkungan mereka, dan masyarakat di sekitar mereka.

Dijelaskan dalam Rahardjo (2017) menurut Achor, kebahagiaan atau positivitas merupakan kondisi emosi yang membuat seseorang menjadi lebih kreatif, cerdas, produktif, penuh kebajikan, inovatif, atau bahkan dapat menjadi solusi untuk suatu masalah bagi lingkungannya. Penting untuk diingat bahwa untuk mencapai sesuatu, individu harus melakukannya saat individu positif atau bahagia. Ini membuat otak berada dalam kondisi terbaik untuk memaksimalkan potensi. Menurut psikologi positif, meningkatkan potensi positif juga mengurangi atau mengontrol gejala negatif seperti stres, depresi, kegelisahan, tubuh yang tidak sehat, atau bahkan keapatisan pada orang lain.

Pakar positif psikologi lain, seperti Martin Seligman, yang menciptakan lima elemen kebahagiaan, dan Barbara Fredrickson, pendiri gerakan kebahagiaan yang menjadi populer di seluruh dunia, *Action for Happiness*, telah mengembangkan sepuluh kunci untuk hidup bahagia. Kebahagiaan yang

dimiliki setiap orang berbeda-beda tergantung pada genetik serta lingkungan bagaimana individu dibesarkan. Namun, sepuluh kunci untuk hidup bahagia ini efektif untuk semua orang. Lima kunci utama berhubungan dengan cara individu berinteraksi dengan dunia eksternal, dan lima kunci terakhir berkaitan dengan diri sendiri atau internal cara individu melihat kehidupan ini. Great Dream adalah singkatan dari sepuluh prinsip utama untuk hidup yang bahagia antara lain yakni *Giving, Relating, Exercising, Appreciating, Trying out, Direction, Resilience, Emotion, Acceptance, Meaning* (Rahardjo, 2017).

1. *Giving (Do things for others)*

Memberi atau peduli pada orang lain adalah cara utama untuk mendapatkan kebahagiaan. Menolong orang lain tidak hanya bermanfaat dan berdampak positif bagi mereka yang membutuhkan, tetapi juga dapat mengubah hidup orang yang membantu menjadi jauh lebih positif, bahagia, dan sehat. Memberi membangun komunitas yang lebih sehat dan membangun ikatan yang kuat di antara anggota komunitas. Memberi dapat berupa benda atau uang, tetapi juga waktu, pikiran, pemecahan masalah, dan energi.

2. *Relating (Connect with people)*

Sebagian besar kebahagiaan berasal dari memiliki hubungan dengan orang lain. Mereka yang memiliki hubungan yang baik, kuat, dan luas dengan teman dan keluarga akan lebih bahagia, sehat, dan hidup lebih lama. Hubungan yang kuat ini juga akan menghasilkan cinta, makna hidup, dan dukungan sosial yang lebih pasti.

3. *Exercising (Take care of your body)*

Pikiran dan tubuh manusia terhubung satu sama lain. Saat tubuh manusia aktif, seseorang akan merasa lebih bahagia, yang akan berdampak positif pada kesehatan tubuh, memperbaiki mood, bahkan mengontrol dan mencegah depresi. Ini terkait dengan pengeluaran hormon endorfin oleh tubuh saat seseorang bergerak. Tentu saja, tidak perlu lari marathon karena ada olahraga sederhana yang akan membuat bergerak dan aktif setiap hari. Apabila individu tinggal di tempat terbuka, maka akan lebih aktif.

4. *Appreciating (Notive the world around)*

Hampir semua orang mengalami perasaan ketika mereka merasa hidup ini kurang. Jika individu ingin menjadi lebih berharga, pergi ke tempat tertentu untuk melakukan sesuatu yang berbeda. Namun, penelitian menunjukkan bahwa tidak perlu bersusah payah untuk itu karena mindfulness adalah cara untuk menghargai apa yang dimiliki saat ini. Meditasi tentang kebahagiaan pikiran membuat manusia lebih menghargai apa yang dimiliki atau lakukan saat ini. Mindfulness bahkan membuat masa lalu dan masa depan tidak disesali atau dikhawatirkan. Ini membuat hal-hal seperti berjalan kaki, makan, minum, dan terlibat dalam pekerjaan menjadi lebih berharga.

5. *Trying out (Keep learning new things)*

Kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh pengalaman baru. Belajar membuat seseorang menemukan ide-ide baru dan mendorong untuk tetap ingin tahu dan hanyut dalam prosesnya. Belajar juga memberi perasaan bahwa telah mencapai tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya. Dengan belajar,

individu dapat menjadi lebih percaya diri dan keluar dari keterpurukan. Karena internet dan media sosial sekarang tersedia untuk setiap orang, ada banyak cara untuk belajar yang tidak selalu sulit.

6. *Direction (Have goals to look forward to)*

Untuk menjadi lebih bahagia, Seorang individu harus memiliki kepastian tentang masa depan Anda. Manusia membutuhkan tujuan (tujuan, target, atau cita-cita) untuk memotivasi atau menantang agar selalu bergairah dalam hidup. Namun, tidak disarankan untuk menetapkan tujuan yang tidak mungkin tercapai, karena tujuan harus realistis selama proses pencapaiannya. Menetapkan tujuan dan target juga penting untuk tetap berada di jalur yang benar dan membuat seseorang bahagia saat mencapainya.

7. *Resilience (Find ways to bounce back)*

Semua orang pasti pernah mengalami depresi, kesulitan, kehilangan, kegagalan, atau trauma dalam hidup mereka. Namun, cara mendapatkan kebahagiaan sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu bangkit dan menanggapi. Manusia tidak bisa memilih apa yang akan terjadi dalam hidup, tetapi seseorang bisa memilih bagaimana bertindak terhadap apa yang terjadi. Kemampuan untuk pulih, atau resistensi, adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan penting untuk dimiliki.

8. *Emotion (Take a positive approach)*

Seringkali, perasaan positif seperti senang, bersyukur, puas, inspirasi, dan bangga hanya terjadi sesekali. Penelitian baru menunjukkan bahwa

perasaan positif dapat bertahan lebih lama jika dengan sengaja mengalaminya dan mengulanginya secara teratur. Karena itu, sangat penting bagi seseorang untuk memupuk perasaan positif setiap hari agar mereka dapat mengalahkan perasaan negatif yang mungkin muncul tanpa diduga setiap hari.

9. *Acceptance (Be comfortable with who you are)*

Manusia tidak ada yang sempurna. Terlepas dari itu, sebagai manusia, pasti sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Seseorang tidak akan bisa bahagia apabila merasa apa yang tidak dimiliki atau apa yang tidak terealisasikan. Menerima diri apa adanya akan membantu mengatasi kesulitan dan menikmati hidup. Menerima orang lain apa adanya akan jauh lebih baik.

10. *Meaning (Be part of something bigger)*

Mereka yang memiliki makna atau tujuan dalam hidup mereka akan lebih bahagia karena mereka dapat menegakkan diri mereka untuk tetap dalam rel dan merasakan apa yang mereka capai dalam hidup mereka. Selain itu, mereka mengalami tingkat stres, depresi, dan kegelisahan yang lebih rendah. Namun, di mana seseorang bisa menemukan arti hidup? Menurut Martion Seligman, agama dan spiritualitas dapat menjadi tempat untuk mendapatkan makna hidup. Namun, ilmu pengetahuan juga dapat menjadi makna hidup yang signifikan yang memengaruhi kebahagiaan. Martin Seligman mendefinisikan makna hidup sebagai sesuatu yang besar yang ada di luar diri dan padanya hidup menjadi bergantung.

Barbara Fredrickson (2001) juga mengatakan bahwa emosi negatif membantu manusia hidup dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, salah satu sarannya untuk meningkatkan emosi positif adalah dengan *mindfulness* yakni melatih pikiran untuk berada pada keadaan saat ini, atau menghayati apa yang sedang dilakukan pada masa sekarang.

5. Pengukuran Variabel *Positivity*

Penelitian oleh Layyinah & Kumalasari (2022) menjelaskan bahwa saat ini, satu-satunya alat pengukuran yang tersedia untuk memberikan gambaran tentang disposisi seseorang terhadap pandangan positif mereka terhadap diri sendiri, hidup, dan masa depan adalah dengan Skala *Positivity* (*P Scale*) milik Caprara (2012), yang dikembangkan untuk mengukur *Positivity*, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap orang lain dan pandangan positif mereka terhadap diri mereka sendiri, meliputi aspek seperti kepuasan hidup, harga diri, dan optimisme.

Beberapa penelitian *positivity* milik Caprara (2012) telah menggunakan skala P untuk menunjukkan hubungan positif antara POS dan beberapa hasil penting, seperti keseimbangan hedonis dan kesehatan fisik, kualitas gaya hubungan, afek positif, prososialitas, ketahanan, dan fungsi sehat di usia tua. Pemahaman ini penting dalam psikologi positif karena dapat membantu memahami kesejahteraan subjektif seseorang, yang mencakup kesejahteraan subjektif secara keseluruhan serta kesejahteraan emosional. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert tujuh poin, dengan pilihan jawaban yang bergerak

dari 1 (Sangat Setuju) hingga 7 (Sangat Tidak Setuju). Berikut ini *blueprint* skala *positivity* yang digunakan dalam penelitian ini :

Tabel 2. 2 Skala Positivity

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kepuasan Hidup	PE12, PE30	-	2
Harga Diri	PE18, PE42, PE48	-	3
Optimisme	PE6, PE24,	PE36	3
Jumlah	7	1	8

Aspek Kepuasan Hidup diukur oleh dua item yang *favorable*, yaitu PE12 dan PE30. Aspek Harga Diri diukur oleh tiga item yang *favorable*, yaitu PE18, PE42, dan PE48. Aspek Optimisme diukur oleh dua item yang *favorable*, yaitu PE6 dan PE24, serta satu item yang *unfavorable*, yaitu PE36. Pembagian ini memastikan bahwa skala mencakup berbagai dimensi *positivity* yang relevan dan memberikan gambaran yang komprehensif tentang pandangan positif individu terhadap diri mereka sendiri dan masa depan mereka.

Berkaitan dengan pengukuran dalam konteks *positivity*, aspek kepuasan hidup mengukur cara pandang atau sikap positif seorang individu terhadap diri dan kehidupannya secara keseluruhan (Diener, 1984). Penjelasan tiap item dan kaitannya antar aspek adalah sebagaimana berikut ini, Item aspek kepuasan hidup PE12 “Saya puas dengan hidup saya.” Item ini menegaskan kembali kepuasan hidup sebagai bagian dari positività, individu memiliki penerimaan (*acceptance*) dalam segala hal yang terjadi dalam hidupnya dan mengapresiasi merasakan rasa puas dalam hidup. PE30 "Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya." Kepuasan dengan diri sendiri menunjukkan tingkat kepuasan hidup

yang tinggi. Mahasiswa yang puas dengan diri mereka sendiri memiliki tingkat *positivity* dan SWB yang lebih tinggi serta menunjukkan sikap positif yang kuat. Kepuasan hidup adalah penilaian kognitif individu mengenai seberapa puas mereka dengan hidup mereka secara keseluruhan, kepuasan hidup ini memperkuat sikap positif seseorang terhadap diri dan kehidupan mereka, nilai ini memperkuat *positivity*, serta meningkatkan kesejahteraan emosional serta mengurangi stres yang dirasakan seorang individu (Diener et al., 1985).

Aspek harga diri merupakan penilaian individu mengenai nilai serta kompetensi pribadinya serta pandangan terhadap dirinya sendiri, hal ditunjukkan dengan Item PE18 "Orang lain umumnya ada untuk saya ketika saya membutuhkan mereka." Item ini mengukur harga diri terkait dukungan sosial yang dapat berdampak pada harga diri seorang individu. Mahasiswa yang yakin bahwa mereka bisa mengandalkan dukungan sosial cenderung memiliki harga diri dan tingkat SWB yang lebih tinggi. PE42 "Saya merasa memiliki banyak hal untuk dibanggakan." Item ini mengukur harga diri, yaitu seberapa bangga seseorang terhadap pencapaian atau aspek diri mereka. Mahasiswa yang merasa memiliki banyak hal untuk dibanggakan cenderung memiliki harga diri yang tinggi. PE48 "Saya biasanya merasa percaya diri." Kepercayaan diri merupakan bagian dari harga diri. Mahasiswa yang merasa percaya diri terhadap kemampuan mereka memiliki tingkat harga diri yang tinggi. Harga diri tinggi akan mendorong seseorang untuk memiliki keyakinan diri, motivasi serta kesejahteraan mental yang lebih baik (Caprara, 2009).

Aspek Optimisme adalah sikap mental yang pandangan saat ini serta masa depan untuk mengharapkan hasil yang baik atau paling baik dalam situasi apa pun. Item aspek optimisme terdiri dari PE6 "Saya memiliki keyakinan besar terhadap masa depan." Item ini mengukur optimisme, yaitu harapan positif terhadap masa depan. Mahasiswa yang optimis mengenai masa depan memiliki sikap positif yang tinggi. PE24 "Saya menantikan masa depan dengan harapan dan antusiasme." Item ini mengukur optimisme secara langsung. Mahasiswa yang menantikan masa depan dengan harapan dan antusiasme cenderung memiliki sikap positif yang tinggi. PE36 "Kadang-kadang, masa depan terasa tidak jelas bagi saya." Item ini mengukur seberapa sering seseorang merasa tidak pasti tentang masa depan. Ketidakjelasan ini menurunkan optimisme dan sikap positif. Individu yang memiliki sikap optimisme memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan, mengurangi *stress*, selain itu mendukung seseorang untuk bisa bangkit dari kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya (Scheier & Carver, 1993).

Skala *Positivity* ini telah terbukti memiliki reliabilitas dan validitas yang baik dalam berbagai penelitian. Dalam konteks penelitian ini, *Positivity Scale* digunakan untuk menilai tingkat *positivity* pada mahasiswa S1 UIN Malang, memberikan wawasan penting tentang bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri, kehidupan mereka, dan masa depan mereka. Dengan memahami *positivity*, penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa (Caprara et al., 2012).

C. Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah proses aktif untuk *fighting back* tubuh makhluk hidup yang terlibat dalam upaya adaptasi yang penting untuk memelihara atau memulihkan keseimbangan, sebuah konsep yang diturunkan dari ahli fisiologi Perancis Claude Bernard (1815-1878) dan berdasarkan penemuannya tentang fungsi hati menyimpan gula. Kedua, stres sebagai proses pertahanan biologis menawarkan analogi yang menarik terhadap proses psikologis yang kemudian disebut *coping* di mana seseorang berjuang untuk mengelola stres psikologis. Ketiga, konsep keadaan dinamis mengarahkan pada aspek-aspek penting dari stres. proses-proses yang mungkin terlewatkan, seperti sumber daya yang tersedia untuk mengatasi masalah, biaya yang harus ditanggung, termasuk penyakit dan tekanan, serta manfaatnya, termasuk pertumbuhan kompetensi dan kegembiraan karena menang melawan kesulitan atau masalah. Dalam keadaan ini, perhatian dialihkan pada hubungan berkelanjutan antara organisme dan lingkungan, serta interaksi dan umpan balik (Lazarus & Folkman Susan, 1984, p.3).

Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menjelaskan bahwa stres ialah reaksi terhadap tekanan internal atau eksternal yang mempengaruhi hampir semua sistem tubuh dan perasaan dan perilaku. Tentu stres menjadi bagian tak terelakkan dari kehidupan modern yang dialami oleh setiap manusia, baik lanjut usia, dewasa, remaja, bahkan anak-anak mengalaminya. Dampak yang disebabkan oleh stres ini harus menjadi perhatian utama.

Stres juga didefinisikan sebagai ketegangan atau beban yang menarik seseorang dari berbagai arah dan menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola kehidupan mereka (Bartsch dan Evelyn, 2005). Menurut Fieldman (dalam Fausiah, 2007), stres adalah proses menganggap suatu peristiwa sebagai mengancam, menantang, atau membahayakan. Dalam hal ini, penting untuk menerapkan strategi untuk mengatasi stres agar orang dapat menjalani kehidupan dengan kesehatan yang baik. Stres sering membuat kemampuan seseorang untuk mengatasi atau menerapkan strategi yang tepat namun terbatas, menjadikan masalah sulit untuk diatasi.

Hans Selye membuat istilah stresor untuk menggambarkan situasi atau peristiwa yang dapat menyebabkan stres, kejadian (internal atau eksternal) dapat menyebabkan respons stres. Stimulus fisik seperti kebisingan, panas, dan sakit, serta stimulasi psikologis dan psikososial seperti ketidakpastian di tempat kerja, ancaman terhadap harga diri, dan sebagainya. Konsep awal tentang stresor mengarah pada gagasan bahwa mereka berdampak negatif pada kesehatan seseorang (Tua & Gaol, 2016, p. 4).

Menurut *American Psychological Association*, stres didefinisikan sebagai respons fisiologis atau psikologis terhadap stres yang datang dari dalam atau dari luar. Stres ini mengubah hampir setiap sistem tubuh, memengaruhi perasaan dan perilaku seseorang. Misalnya, jantung berdebar, berkeringat, mulut kering, sesak napas, gelisah, bicara lebih cepat, peningkatan emosi negatif (jika ada), dan kelelahan akibat stres yang lebih lama dapat menjadi tandanya. Sindrom adaptasi umum adalah tanda stres berat. Stres menyebabkan

perubahan pikiran-tubuh ini dan berkontribusi pada gangguan dan penyakit fisik dan mental serta kesehatan fisik dan mental, menurunkan kualitas hidup.

Dalam Tua & Gaol (2016) Tergantung pada bagaimana individu melihat tekanan dan bagaimana mengendalikannya, stres dapat menjadi hal yang baik atau buruk. Lin dan Huang (2014) menegaskan bahwa stres yang berbahaya secara fisik dan mental dapat dialami oleh setiap orang; beberapa orang dapat mengalami tekanan, sementara yang lain mengalami kesulitan. Ambang batas untuk menanggung dan mengatasi stres tentu berbeda dari orang ke orang. Stres ini dapat muncul sebagai akibat dari trauma atau pengalaman positif dan negatif jangka pendek, dan dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental. Pekerjaan, akademik, sosial, kematian, dan juga perceraian adalah beberapa sumber stres yang umum. Karena tidak mungkin menjalani kehidupan tanpa stres, maka individu harus belajar cara mengendalikannya.

Singkatnya, stres adalah respons yang akan dialami setiap orang, yang ditunjukkan dengan perasaan tertekan, cemas, dan tegang yang disebabkan oleh tuntutan tubuh, lingkungan, dan sosial saat menghadapi situasi atau peristiwa dalam kehidupan seseorang, baik internal maupun eksternal, yang dapat mengubah sistem tubuh dan memengaruhi perasaan dan perilaku seseorang.

2. Teori Perspektif Psikologi

Stress psikologis adalah hubungan tertentu antara seseorang dan lingkungan yang dinilai oleh seseorang membebani atau melampaui sumber dayanya dan membahayakan kesehatannya. diketahui bahwa stres adalah aspek kehidupan yang tidak bisa dihindari dan yang membuat perbedaan dalam fungsi

manusia adalah cara orang mengatasinya. Perkembangan di bidang psikosomatik, kedokteran perilaku, psikologi kesehatan, dan intervensi klinis, meningkatnya minat terhadap transisi penuaan yang penuh tekanan, dan kepedulian terhadap lingkungan fisik dan bagaimana pengaruhnya terhadap manusia, semuanya memiliki efek yang menstimulasi pada penelitian ini. Stres dan perbedaan individu dalam menghadapi *stress* (Lazarus & Folkman Susan, 1984, p. 21)

Seringkali, stres didefinisikan sebagai stimulus atau respons. Definisi stimulus berfokus pada peristiwa-peristiwa di lingkungan seperti bencana alam, kondisi berbahaya, penyakit, atau pemecatan dari pekerjaan. Pendekatan ini mengasumsikan bahwa situasi tertentu secara normatif menimbulkan stres tetapi tidak memungkinkan adanya perbedaan individu dalam evaluasi peristiwa. Definisi respons, yang lazim dalam biologi dan kedokteran, mengacu pada keadaan stres; orang tersebut dikatakan bereaksi terhadap stres, sedang stres, dan sebagainya. Definisi stimulus dan respons memiliki kegunaan yang terbatas, karena suatu stimulus didefinisikan sebagai stres hanya dalam kaitannya dengan respons stres. Aturan yang memadai masih diperlukan untuk menentukan kondisi di mana beberapa rangsangan merupakan pemicu stres. (Cohen, 1983 p. 21)

Menurut teori awal Cohen mengenai stres yang dirasakan, pemicu awal stres bukanlah peristiwa kehidupan yang terjadi dalam kehidupan seorang individu, melainkan respon emosional yang dimediasi secara kognitif terhadap peristiwa sasaran (Cohen dkk., 1983). Untuk menilai tingkat stres yang dialami

seseorang, berbagai karakteristik individu digunakan, seperti mekanisme penanggulangan, kondisi psikopatologis dasar, atau jenis kepribadian. Namun, persepsi tentang seberapa baik seseorang bertahan dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan luar, persepsi ketidakberdayaan sebagai respons internal terhadap emosi negatif, dan persepsi kurangnya kendali dalam menghadapi stres (Liu et al., 2020).

Salah satu teori yang paling populer dan banyak digunakan adalah model transaksional stres dan penanggulangan, yang dikembangkan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman (1984). Menurut model ini, stres berasal dari penilaian seseorang terhadap elemen yang menyebabkan stres, ancumannya, dan apakah individu memiliki kemampuan kognitif dan perilaku yang diperlukan untuk mengelola elemen-elemen tersebut. Berdasarkan penilaian ini, mekanisme penanggulangan dan respons psikologis terhadap stres diaktifkan. Model ini menunjukkan bahwa fokus pada masalah atau fokus pada emosi adalah strategi penanggulangan yang efektif.

Stres adalah gangguan homeostatis yang mengganggu keseimbangan tubuh karena rangsangan fisik dan psikologis. Cannon adalah peneliti pertama yang mendefinisikan konsep ini dan menyebutnya sebagai *fight or flight response* pada tahun 1914 (Bartlett, 1998). Namun, Cannon mengubah definisi ini menjadi konsep yang lebih luas sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan penerapan teori: (1) Kesesuaian Individu dengan Lingkungan (*Person Environment Fit*), (2) Teori Pengelolaan Sumber Daya (*Conservation of Resources Theory*), dan (3) Model Desain Kerja yang Mendukung Permintaan

Kerja (*The Job Demands-Control-support Model of Work Design*) (Dewe, O'Driscoll & Cooper, 2012).

Teori stres berevolusi dari waktu ke waktu, tetapi hanya terdapat tiga pendekatan, antara lain yakni model *stimulus* (rangsangan), model *response* (respons), dan model *transactional* (transaksional) (Bartlett, 1988; Lyon, 2012). Sumber utama stres terdiri dari berbagai stimulus yang berbeda, dan istilah *stressor* digunakan untuk menggambarkan sumber stres ini. Sebenarnya, stressor hanya merangsang dan mendorong seseorang untuk stres. Sumber stres (*stressor*) memiliki tiga jenis, menurut Thoits (1995). Terdapat tiga kategori: peristiwa kehidupan (*life events*), ketegangan kronis (*chronic strain*), dan masalah sehari-hari (*daily hassles*).

Hal yang berfokus pada peran perubahan dalam kehidupan yang terjadi dalam waktu singkat disebut sebagai *Life Events* (peristiwa-peristiwa kehidupan), kejadian dalam kehidupan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit (Lyon, 2012). Pengalaman kehidupan juga dapat menjadi sumber stres jika memerlukan adaptasi perilaku dalam waktu yang relatif singkat (Thoits, 1995). Jika individu tidak dapat menangani atau menyesuaikan diri dengan perubahan atau situasi yang ekstrem, individu dapat mengalami efek buruk, seperti perasaan cemas. Peristiwa kehidupan juga dapat menyebabkan stres bagi siswa saat memasuki perkuliahan karena mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Oswalt & Riddock, 2007).

Chronic strains (ketegangan kronis), juga dikenal sebagai ketegangan kronis, mencakup masalah yang berulang di kehidupan sehari-hari dan bisa

berdampak pada kesehatan fisik dan mental manusia (Thoits, 1995). Individu dapat mengalami kerugian jika ketegangan terus menerus dan dapat menjadi hal yang tidak nyaman yang disebut sebagai ancaman (Serido, Almeida, & Wethington, 2004). Tuntutan dari rumah, kurangnya kendali pada kehidupan, tuntutan pekerjaan, kurangnya kendali atas pekerjaan, adalah beberapa penyebab ketegangan jangka panjang (Serido et al., 2004). Tekanan akademik juga dapat menyebabkan konflik di kampus (Oswalt & Riddock, 2007).

Permasalahan hidup keseharian didefinisikan sebagai pengalaman kecil dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan perubahan hanya dalam satu hari (Thoits, 1995). Contoh permasalahan sehari-hari termasuk hal baru yang tidak diharapkan, berkomunikasi dengan orang lain, berdebat dengan orang lain, kemacetan lalu lintas, tugas penting sehari-hari, dengan tenggat waktu mendadak (Thoits, 1995; Serido, Almeida, & Wethington, 2004). Hal tidak mengenakan ini tidak menyebabkan gangguan fisik atau mental yang parah, hanya menimbulkan stres sementara.

Hans Selye adalah seorang ahli yang terkenal karena penelitian dan teorinya tentang stres yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan kesehatan, dan dia yang mengembangkan model respons terhadap stres (Lyon, 2012). Pada tahun 1946, Selye menulis artikel ilmiah berjudul *The General Adaptation Syndrome and Diseases of Adaptation*, di mana dia pertama kali menggunakan istilah stres untuk merujuk pada tekanan dari luar. Namun, empat tahun kemudian, pada tahun 1950, Selye mengubah istilah itu menjadi respons seseorang terhadap stimulus yang diberikan.

Model *stress* yang dibuat Selye disebut dengan *General Adaptation Syndrome* (GAS) untuk menjelaskan bagaimana tubuh menanggapi stres (Rice, 2012). Tiga tahap stres respons ditemukan dalam model ini: *alarm* (tanda bahaya), *resistance* (perlawanan), dan *exhaustion* (kelelahan). Ketika ada perbedaan antara apa yang terjadi dan apa yang direncanakan, alarm terjadi, yang mendorong tubuh untuk menghadirkan respons *fight-or-flight*. Tahap ini menunjukkan gejala seperti jantung berdebar-debar, sakit dada, sakit kepala, masalah menelan, kram, dan lainnya (Rice, 2012).

Selain itu, Lazarus dan Folkman menyatakan penilaian, atau *appraisal*, adalah komponen penting dalam menilai tingkat stres yang dialami seseorang dalam situasi berbahaya dan mengancam (Dewe, O'Driscoll, & Cooper, 2012). Sumber stres adalah peristiwa atau keadaan yang melebihi kemampuan tubuh dan pikiran seseorang untuk menanganinya. Individu melakukan *appraisal* (penilaian) dan penanggulangan ketika keadaan mendorong mereka. Oleh karena itu, cara seseorang menangani sumber stres akan menentukan apakah stres akan meningkat atau mereda.

Pengevaluasian, penafsiran, dan tanggapan terhadap peristiwa yang terjadi dikenal sebagai proses penilaian (Olf, Langeland, & Gersons, 2005). *Primary appraisal* dan *secondary appraisal* adalah dua tahap penilaian yang dilakukan manusia saat mengalami stres, menurut Lazarus dan Folkman (1984). Ketika orang pertama kali mengalami suatu peristiwa, tahap pertama penilaian dilakukan. Individu mengevaluasi konsekuensi yang mungkin timbul dari menghabiskan sumber daya saat ini untuk kondisi kesehatan. Ini terdiri dari tiga

tahap: *irrelevant* (tidak relevan), *benign-positive* (berdampak baik), dan *stressfull* (menyebabkan stres). Tahap kedua, evaluasi lanjutan (*secondary appraisal*), mencakup menentukan jenis perlawanan yang dapat dilakukan dalam menghadapi kondisi yang mengancam (Lyon, 2012). Menurut Lazarus (1993), penilaian ini bergantung pada pemahaman mengenai sesuatu yang dapat dilakukan untuk mengganti situasi.

Lazarus dan Folkman (1984) membagi *coping* (pengendalian diri) menjadi dua kategori: pengendalian diri *problem-focused coping* (berfokus pada masalah) dan pengendalian diri dan *emotion-focused coping* (berfokus pada emosi). Pengendalian diri yang berfokus pada masalah berusaha mengatasi stres dengan berfokus pada masalah yang dihadapi. Metode ini digunakan ketika tindakan untuk menanggulangi stres masih dapat dilakukan dan melakukan tindakan langsung terhadap sumber stres. Sebaliknya, coping yang berfokus pada emosi melibatkan respons terhadap emosi. Ketika seseorang tidak dapat mengatasi stres langsung, metode ini digunakan. Oleh karena itu, penanggulangan stres yang berfokus pada masalah melibatkan menangani keadaan secara langsung, sedangkan penanggulangan stres yang berfokus pada emosi melibatkan menangani emosi diri sendiri.

Salah satu fenomena yang paling sering dialami oleh siswa, baik yang sedang belajar di sekolah maupun di perguruan tinggi, adalah stres akademik. Ini karena harus menghadapi berbagai macam tuntutan atau adaptasi, seperti ujian, tugas, dan lainnya. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa yang mengalami stres memiliki kecenderungan untuk menunjukkan masalah seperti

depresi, kemampuan akademik yang menurun, kesehatan yang memburuk dan gangguan tidur. Sangat penting untuk memahami stres karena semua orang tidak dapat menghindarinya. Oleh karena itu, penting untuk memiliki pemahaman yang baik tentang stres serta efek yang ditimbulkannya (Lumban Gaol, 2016, p. 8).

Menurut Peale (1996), tantangan terbesar ketika mencapai kesejahteraan mental ialah upaya mengubah pandangan. Menurutnya, berpikir positif adalah penerapan teknik spiritual dalam kehidupan nyata untuk mengatasi kelelahan, meningkatkan kepercayaan diri, dan membuat lingkungan yang mendukung pertumbuhan hasil yang positif.

Dijelaskan dalam (Tua & Gaol (2016) Stres tidak selalu berdampak buruk; sebenarnya, stres juga dapat bermanfaat baik untuk manusia. Stres memiliki dua sisi: *eustress* (baik) dan *distress* (buruk). *Distress* adalah stres yang memiliki efek negatif, sementara *eustress* adalah stres yang memiliki efek positif. *Eustress*, yang dihasilkan oleh reaksi tubuh terhadap sumber stres, dapat meningkatkan kinerja dan kesehatan individu (Greenberg, 2008). Di sisi lain, *distress* dapat menyebabkan penurunan kinerja, kesehatan yang buruk, dan masalah dalam hubungan interpersonal.

Kurva Yerkes-Dodson memperlihatkan bagaimana *eustress* serta *distress* ini berbeda. Stres, menurut Le Fevre, Matheny, dan Kolt (2003), hanya berdampak positif pada kesehatan dan kinerja ketika berada pada tingkat yang normal. Jika berlebihan atau melebihi tingkat maksimal, stres dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kinerja.

Penting untuk diingat bahwa dampak stres, baik positif maupun negatif, ditentukan oleh tuntutan yang diterima seseorang dan kemampuan mereka untuk menangani stres secara fisik dan mental. Beberapa penelitian telah menyelidiki bagaimana stres berdampak pada tubuh manusia. Sebagai contoh, Jarinto (2010) menemukan bahwa *eustress* adalah komponen penting yang mendorong orang untuk mencapai tingkat kinerja maksimal dan tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi. Sebaliknya, mengalami banyak *distress* dapat berdampak pada gangguan mental dan fisik seseorang (Tua & Gaol, 2016, p. 7).

Dalam lingkungan akademik, stres dapat bermanfaat bagi siswa jika jumlahnya normal; tingkat stres yang cukup dapat meningkatkan memori dan aktivitas belajar. Namun, jika stres melebihi kemampuan siswa untuk mengatasi, *distress* dapat berdampak negatif. Penurunan kondisi belajar, kemampuan kognitif, dan gejala fisik, emosional, atau terkait pekerjaan pada karyawan dapat disebabkan oleh stres. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres dapat menyebabkan depresi, penurunan kemampuan, penurunan prestasi akademik, dan masalah kesehatan pada siswa.

Sebagai contoh, penelitian Carton dan Goodboy (2015) menemukan bahwa siswa yang mengalami kecemasan, *stress*, yang berlebihan dan hingga depresi cenderung kurang terlibat dalam interaksi di kelas. Maka, penting untuk mampu mengelola stres dengan bijak agar dapat mampu mendayagunakan efek positif dan menghindari efek negatif dari *stress*.

Penjelasan dalam Tua & Gaol (2016) stres adalah bagian hidup yang tak terhindarkan bagi semua orang. Tiga teori utama tentang bagaimana stres mempengaruhi orang, yakni stres model stimulus, stres model respons, dan stres model transaksional. Model stimulus menggambarkan stres sebagai rangsangan yang mengganggu atau membahayakan, sementara model respons menggambarkan stres sebagai respons tubuh terhadap sumber stres. Model transaksional menekankan pada bagaimana seseorang menilai sumber stres, yang menghasilkan rasa sakit.

Stres tidak selalu berdampak buruk pada manusia. Terkadang stres dapat bermanfaat, tergantung pada kemampuan individu dan jumlah sumber stres yang mereka terima, stres dapat memiliki dampak negatif, dikenal sebagai *distress*, jika sumber stres berlebihan dan kemampuan individu untuk mengatasi stres terbatas. Sebaliknya, jika sumber stres seimbang dengan kemampuan individu, stres dapat memiliki dampak positif, dikenal sebagai *eustress* (Tua & Gaol, 2016).

Maka sangat penting untuk memahami apa itu stres serta gejala yang ditimbulkannya. Tujuannya adalah untuk menghindari efek negatif stres terhadap kesehatan fisik dan mental. Dengan pemahaman yang baik, orang dapat mengelola stres dengan baik dan meminimalkan efek buruknya.

3. Komponen Stres

Stres yang merupakan respon kompleks yang melibatkan berbagai komponen kognitif, emosional, dan fisiologis. Berbagai ahli telah mengkaji serta mendefinisikan komponen stres dari sudut pandang yang berbeda,

Menurut Cohen (1983) stres dapat diukur melalui persepsi subjektif individu terhadap situasi kehidupannya terdiri dari tiga komponen, antara lain:

- a. Perasaan tidak dapat diprediksi (*Feeling of unpredictability*)
- b. Perasaan tidak terkontrol (*Feeling of Uncontrollability*)
- c. Perasaan terbebani (*Feeling of Overloaded*)

Skala ini berfokus pada pengukuran sejauh mana seorang individu menganggap hidup mereka penuh tekanan, tidak dapat diprediksi, dan tidak terkendali.

Richard Lazarus dan Susan Folkman mengembangkan konsep stres yang lebih dinamis melalui teori *Stress, Appraisal, and Coping*. Mereka mengidentifikasi dua jenis penilaian (*appraisal*) dalam respon stres: *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. *Primary appraisal* adalah evaluasi awal tentang apakah suatu peristiwa atau situasi merupakan ancaman, tantangan, atau kerugian. *Secondary appraisal* melibatkan evaluasi sumber daya dan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi stres tersebut (Lazarus & Folkman, 1984, hlm. 31-32). Mereka juga membedakan antara strategi coping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) yang mengatasi penyebab stres, dan coping berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) yang mengelola respons emosional terhadap stres (hlm. 141-143).

Hans Selye memperkenalkan konsep *General Adaptation Syndrome (GAS)* yang menggambarkan respons fisiologis tubuh terhadap stres. Selye menguraikan tiga tahap dalam respon stres: *alarm reaction*, *resistance*, dan *exhaustion*. Pada tahap *alarm reaction*, tubuh bereaksi terhadap stresor dengan

respon *'fight or flight'*, meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatetik dan pelepasan hormon stres (Selye, 1956, hlm. 74-75). Jika stresor berlanjut, tubuh memasuki tahap *resistance*, di mana upaya untuk mengatasi stres terus berlanjut dan fungsi tubuh tetap tinggi namun stabil. Akhirnya, jika stres berkepanjangan dan sumber daya tubuh habis, tubuh memasuki tahap *exhaustion* yang ditandai dengan penurunan fungsi dan peningkatan risiko gangguan kesehatan

4. Faktor yang Memengaruhi Stres

Ada situasi atau peristiwa yang menyebabkan individu mengalami stres yakni adalah hal yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Stres terdiri dari setidaknya tiga komponen yang saling berhubungan, antara lain:

- 1) Hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres (*stressor*)
- 2) Individu yang mengalami stres (*the stressed*)
- 3) Hubungan antara orang yang mengalami stres dengan penyebab stres (*transactions*) dan segala hal yang berkaitan dengannya.

Tingkat dan efek stres dipengaruhi oleh berbagai variabel yang sangat kompleks. Cohen membagi faktor penyebab ini menjadi dua kategori utama: faktor internal (individu) dan faktor eksternal (lingkungan). Faktor internal mencakup karakteristik individu seperti kepribadian, mekanisme coping, dan persepsi terhadap kontrol diri. Cohen (1983) menekankan bahwa kepribadian memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang merespons stres, karena beberapa individu lebih rentan terhadap stres daripada yang lain. Faktor eksternal termasuk situasi dan kondisi luar yang dapat menimbulkan

tekanan atau kebutuhan. Ini termasuk stres fisik, seperti kecelakaan atau penyakit, dan stres psikososial, seperti konflik antar orang, tuntutan pekerjaan, atau perubahan dalam hidup.

Kehidupan sehari-hari di kampus penuh dengan tantangan atau *stress*. Ada banyak sumber stres bagi siswa. Menurut Archer dan Carrol (2003), tugas yang menakutkan bagi mahasiswa juga mencakup adaptasi ke lingkungan akademik, kehidupan sosial, dan tanggung jawab pribadi, salah satu sumber stres utama bagi siswa mungkin adalah tantangan tugas. Kompetisi serta tuntutan untuk tampil bisa menjadi pemicu stres bagi siswa.

Dalam penelitian (Mawakhira Y & Ma'wa Y (2020) menyatakan bahwa tuntutan siswa dapat menyebabkan stres. Sumber stres ini dapat menyebabkan stres yang terkait dengan peristiwa akademik dan masalah psikologis. Stres yang berlebihan dapat berdampak pada ketahanan tubuh, bahkan dalam situasi tragis dapat menyebabkan tindakan berbahaya atau bahkan sampai bunuh diri. Apabila melampaui batas tertentu dan *stress* tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan banyak masalah bagi siswa (Lazarus & Folkman Susan, 1984)

Dijelaskan dalam (Kholidah, 2012, p. 70) bahwa siswa biasanya menghadapi berbagai sumber stres. Berikut adalah beberapa penyebabnya antara lain: (1) Beban akademik yang tinggi, di mana mahasiswa dianggap harus mandiri dalam pembelajaran, dan tugas-tugas kuliah sering kali kompleks dengan batas waktu yang ketat, menciptakan situasi yang dapat mengancam kenyamanan individu. (2) Perubahan tempat tinggal, seperti pindah dari tinggal bersama orang tua menjadi tinggal sendiri, seperti kontrak, tinggal bersama

saudara, atau biaya, menuntut siswa untuk belajar mengelola keuangan mereka sendiri, mengelola kebutuhan mereka, dan menentukan prioritas kebutuhan secara efektif dan efisien. (3) Perubahan dalam lingkungan sosial, termasuk pergantian teman karena pindah tempat tinggal atau tempat studi, mengharuskan mahasiswa beradaptasi dalam berinteraksi dengan teman baru dan mengeksplorasi peluang baru dalam beraktivitas; (4) Penyesuaian diri dengan pergeseran budaya dari lingkungan awal ke lingkungan baru, diperlukan penyesuaian dengan standar sosial dan budaya yang berlaku. (5) Mahasiswa yang merasa cocok dengan jurusan mereka dan tidak mengalami kesulitan dalam mengikuti perkuliahan cenderung memiliki lebih sedikit masalah daripada mahasiswa yang merasa salah jurusan atau mengalami kesulitan dalam mengikuti perkuliahan. (6) Memikirkan dan mempersiapkan karier setelah lulus dapat menimbulkan tekanan dan stres bagi mahasiswa.

Dengan mempertimbangkan banyaknya faktor yang dapat menyebabkan stres dan hubungannya yang kompleks, dapat disimpulkan bahwa setiap orang dengan stresor yang sama dapat merespons stres dengan cara yang berbeda tergantung pada pengalaman individu, pengetahuan individu, atau cara individu mengatasi stres.

5. Pengukuran Variabel *Stress*

Untuk mengukur tingkat stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale (PSS)* yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983). PSS terdiri dari 10 aitem yang dirancang untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang dianggap sebagai

stres. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert tujuh poin, dengan pilihan jawaban yang bergerak dari 1 (Sangat Setuju) hingga 7 (Sangat Tidak Setuju). Berikut ini *blueprint* dari item yang digunakan dalam PSS beserta pembagian aitem *favorable* dan *unfavorable* :

Tabel 2. 3 Skala Stress

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Perasaan yang tidak dapat diprediksi	ST1, ST6	ST4, ST5	4
Perasaan Tidak Terkontrol	ST2, ST9	ST8	3
Perasaan Tertekan	ST3, ST10	ST7	3
Jumlah	6	4	10

Aspek Perasaan yang tidak dapat diprediksi diukur oleh empat item, yaitu ST1 dan ST6 (*favorable*) serta ST4 dan ST5 (*unfavorable*). Aspek Perasaan Tidak Terkontrol diukur oleh tiga item, yaitu ST2 dan ST9 (*favorable*) serta ST8 (*unfavorable*). Aspek Perasaan Tertekan diukur oleh tiga item, yaitu ST3 dan ST10 (*favorable*) serta ST7 (*unfavorable*). Pembagian ini memastikan bahwa skala mencakup berbagai dimensi stres yang relevan dan memberikan gambaran yang komprehensif tentang pengalaman stres mahasiswa.

Aspek stres Cohen (1983) merinci aspek pengukurannya yakni perasaan tidak dapat diprediksi merupakan pengalaman individu yang secara tiba-tiba atau tidak terduga, yang dapat menyebabkan ketidakpastian serta kecemasan (Lazarus & Folkman, 1984). Perincian indikator penjelasan mengenai aspek tiap aitem sebagaimana berikut ini; Perasaan yang tidak dapat diprediksi diukur dengan Item ST1 "Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa marah karena suatu hal yang tidak terduga terjadi?" Perasaan marah akibat kejadian yang tidak terduga menunjukkan ketidakpastian dalam hidup.

Mahasiswa yang sering marah karena hal-hal tidak terduga cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi. ST6 "Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak bisa melakukan hal-hal yang seharusnya Anda lakukan?" Item ini menunjukkan perasaan yang tidak dapat diprediksi atas tugas penting. Mahasiswa yang sering merasa tidak bisa melakukan tugas penting mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, karena akan berdampak pada hasil akhir yang didapatkan. ST4 "Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa percaya diri akan kemampuan untuk mengatasi masalah pribadi Anda?" Item ini mengukur indikator bahwa individu memiliki kemampuan untuk merencanakan sesuatu mengatasi permasalahan dalam hidupnya yang tentu akan berdampak pada tingkat stres yang dirasakan. ST5 "Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kehidupan Anda berjalan sesuai keinginan Anda?" Item ini mengukur apabila mahasiswa jarang merasa kehidupan berjalan sesuai keinginan maka sesuai harapan yang dapat berdampak pada menurunnya tingkat *stress* dan dapat meningkatkan *subjective well-being*. Mengelola perasaan tidak dapat diprediksi ini penting guna mengurangi kecemasan serta meningkatkan rasa kontrol dan ketenangan (Cohen et al., 1983).

Aspek Perasaan tidak terkontrol merujuk pada ketidakmampuan individu untuk mengendalikan situasi penting dalam kehidupan. Aspek ini dikur dengan Item ST2 "Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan?" Item ini menjelaskan ketidakmampuan mengontrol hal-hal penting dapat meningkatkan stres.

Mahasiswa yang merasa tidak mampu mengontrol aspek-aspek penting dalam hidup mereka cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi. ST9 "Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa marah karena hal-hal terjadi di luar kendali Anda?" Item ini mengukur respons terhadap kejadian yang tidak bisa dikontrol. Mahasiswa yang sering marah karena hal-hal di luar kontrol seseorang akan cenderung mengalami stres yang lebih tinggi. ST8 "Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa dapat mengontrol segalanya?" Item ini menjelaskan kemampuan seseorang untuk mampu mengontrol hal dalam hidupnya yang tentunya apabila seorang individu merasakan demikian, maka tingkat *stress* dapat berkurang dan meningkatkan *subjective well-being*.

Aspek Perasaan tertekan adalah pengalaman emosional yang intens dikarenakan beban mental atau emosional yang berat, aspek ini diukur dengan Item ST3 "Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gelisah dan stres?" Item ini secara langsung mengukur tingkat tekanan emosional dan stres. Mahasiswa yang sering merasa gelisah dan stres mengalami tingkat stres yang tinggi. ST10 "Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan yang menumpuk dan membuat Anda tidak bisa menanganinya?" Item ini menjelaskan bahwa kesulitan yang menumpuk menunjukkan tekanan emosional yang tinggi. Mahasiswa yang sering merasa demikian cenderung mengalami stres yang lebih tinggi. ST7 "Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal?" Item ini mengukur tekanan emosional secara langsung. Semakin sering mahasiswa merasa kesal, semakin tinggi tingkat stres mereka.

PSS telah terbukti memiliki reliabilitas dan validitas yang baik dalam berbagai penelitian, termasuk pada populasi mahasiswa. Dalam konteks penelitian ini, PSS digunakan untuk menilai persepsi stres mahasiswa S1 UIN Malang, memberikan wawasan penting tentang bagaimana mereka mengalami dan mengelola stres dalam kehidupan akademik mereka.

D. Hubungan *Positivity* dan Stres terhadap *Subjective well-being*

Dalam penelitian Barbayannis (2022) menyoroti bahwa *stress* akademis mungkin merupakan faktor *stress* dominan yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Kelompok mahasiswa tertentu mungkin mengalami tingkat *stress* yang lebih tinggi dan pandemi COVID-19 lalu dapat memperumit respons terhadap *stress*. Berkaitan dengan itu penelitian ini mengevaluasi dampak tingkat stres terhadap kesejahteraan mental individu. Hasil menunjukkan korelasi signifikan antara tingkat stres akademis yang lebih tinggi dan kesejahteraan mental yang buruk pada mahasiswa.

Terdapat pula hubungan negatif antara stres akademis dan kesejahteraan subjektif mahasiswa Universitas Islam Indonesia selama pandemi COVID-19 dalam penelitian Quarta & Nugraha (2022). Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin rendah stres akademis yang dirasakan, semakin tinggi kesejahteraan subjektif mahasiswa, dan sebaliknya. Stres merupakan hubungan antara individu dan lingkungan yang dianggap menuntut atau sulit untuk mengatasi situasi yang mengancam atau berbahaya (Lazarus & Folkman, 1984, p. 19). Ketika mahasiswa tidak dapat mengatasi stres, kesejahteraan akademis mereka cenderung buruk (Quarta, 2022, p. 257).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Zarbova dan Karabeliova (2018), yang menunjukkan hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan subjektif. Penelitian Nezek, Krentz, Rusanowska, dan Holas (2018) juga menemukan bahwa ketika individu mampu menangani stres, tingkat kesejahteraan subjektif akan lebih tinggi. Selain itu penelitian Lyubomirsky et al. (2005) juga menemukan bahwa stres berperan negatif dan signifikan dalam kesejahteraan subjektif, di mana jika kesejahteraan subjektif tinggi, stres akan rendah, dan sebaliknya. Octaviani, Herawati, dan Tyas (2018), dalam hasil penelitian mereka, menunjukkan adanya efek negatif stres terhadap kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah kesejahteraan subjektif.

Stres terjadi ketika mahasiswa tidak dapat mengatasi masalah yang disebabkan oleh tekanan yang mereka alami. Untuk menghindari tekanan ini, mahasiswa harus memiliki kemampuan mengelola stres (perilaku penanganan). Perilaku penanganan individu dapat bervariasi tergantung pada masalah yang mereka hadapi. Dalam penelitian Agolla (2006) dijelaskan apabila penanganan yang digunakan individu untuk suatu masalah berhasil, mungkin ia akan mengulang perilaku penanganan tersebut ketika dihadapkan pada masalah yang sama, karena penanganan yang tepat dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Individu yang menggunakan perilaku penanganan yang tepat untuk mengatasi stres akademis mengalami berbagai dampak positif yang diekspresikan melalui pikiran, perasaan, dan perilaku dalam aktivitas akademis mereka. Dampak positif menandakan kesejahteraan subjektif individu (Faqih 2019, p. 152-154).

Keuntungan dari kondisi otak yang positif antara lain adalah kecerdasan dapat meningkat, kemampuan menganalisa meningkat, kreativitas meningkat, kemampuan memori untuk menyimpan dan mengambil meningkat, tidak mudah depresi atau *stress*, cepat pulih dari keterpurukan, cenderung pada kebajikan, lebih memiliki cinta kepada sesama manusia atau alam (damai, tidak agresif atau tidak merusak), pemurah (mudah menolong orang lain), kualitas hubungan dengan orang lain lebih baik, memiliki tubuh yang lebih sehat dan panjang umur

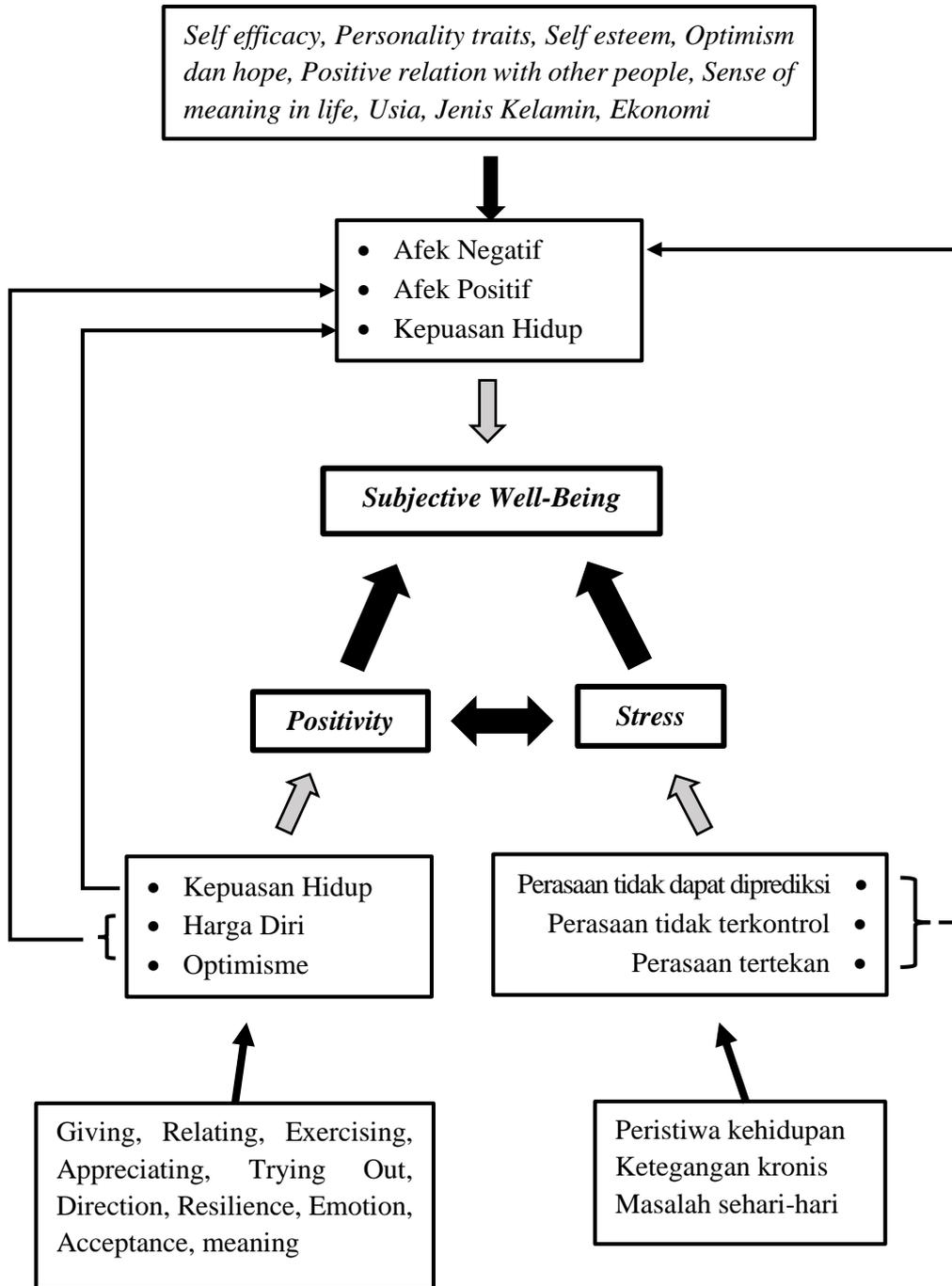
Konsep dalam psikologi positif Seligman (2014) yakni *Subjective well-being* yang menggambarkan individu yang memiliki kesejahteraan mental yang tinggi dan mampu berfungsi secara efektif dalam kehidupannya. *Subjective well-being* dapat diukur dengan beberapa dimensi, seperti *positive emotions, engagement, relationships, meaning, accomplishment, dan health*. Sedangkan *Positivity* merupakan pandangan positif yang dapat membawa manfaat bagi individu dan orang di sekitarnya. Dalam penelitian Caprara et al, (2009), ditemukan bahwa *Positivity* dapat memengaruhi *Subjective well-being* pada individu untuk dapat berkembang, bertumbuh dengan keterampilan dan kekuatan. Ini melibatkan topik seperti makna, pola pikir, kebahagiaan, rasa syukur, serta kasih sayang yang dapat berperan dalam kesejahteraan dan kehidupan yang bermakna dan lebih sejahtera. Hal ini menunjukkan bahwa kepositifan dapat berkontribusi pada kesejahteraan hubungan individu. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa kepositifan yang berlebihan atau *toxic Positivity* dapat merusak kesehatan mental seseorang (Putra et al., 2023, p. 18).

Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki keseimbangan antara kepositifan dan kejujuran dalam menghadapi perasaan dan emosi yang dirasakan.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat Hubungan yang Kuat dan Signifikan antara *Positivity* dan Stres dengan *Subjective well-being* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Semakin tinggi tingkat *Positivity* seorang mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat stres. Semakin rendah tingkat stres maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif pada mahasiswa SI Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

F. Kerangka Berpikir



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Model kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan korelasional untuk berangkat dari masalah yang akan dibahas. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif ini melibatkan penyajian data dalam bentuk angka atau tabel. Bagian analisa data juga melibatkan penggunaan angka untuk perhitungan statistik dan pengambilan kesimpulan berdasarkan hasil perhitungan atau analisis statistik. Penelitian kuantitatif menguji teori melalui penjelasan hipotesis khusus dan pengumpulan data untuk mendukung atau memperkuat hipotesis (Azwar, 2017, p. 5).

Penelitian ini dengan pendekatan non eksperimen korelasional untuk menentukan hubungan antara variabel yang akan diteliti. Untuk melakukan ini, mereka menggunakan rancangan regresi. Tiga variabel dalam penelitian ini antara lain adalah variabel terikat (*subjective well-being*), variabel bebas (*positivity*, dan stres).

B. Identifikasi Variabel

Variabel dapat merupakan atribut, nilai, atau sikap dari orang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu kemudian ditarik guna kesimpulan (Sugiyono, 2013, p. 38). Variabel dapat dibedakan menjadi dua jenis yakni variabel bebas (independent variabel) serta variabel terikat (dependent variabel).

Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y):

1. Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang dapat berubah dan tidak terikat dengan variabel lain atau memiliki pengaruh atas perubahan yang terjadi pada variabel lainnya.
2. Variabel terikat (*dependent variable*) atau merupakan variabel (akibat) yang dipengaruhi oleh variabel bebas, variabel ini keberadaannya dianggap merupakan suatu akibat dari adanya variabel bebas.

Dalam kajian ini variabel bebas dan variabel terikat yang diteliti adalah:

1. Variabel Terikat (Y) : *Subjective well-being*
2. Variabel Bebas (X) : *Positivity* dan *Stres*

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam Sugiyono (2013) memungkinkan sebuah ide yang abstrak diubah menjadi lebih tersusun sehingga peneliti dapat melakukan pengukuran dengan lebih mudah. Ini menjadikan variabel yang sedang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitannya dengan proses pengukuran variabel tersebut. Definisi operasional dari variabel-variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Subjective well-being* merupakan persepsi seseorang di kehidupannya secara keseluruhan, yang mencakup komponen afektif atau hedonis dan kognitif. Ini termasuk kemajuan pribadi, pencapaian akademik, interaksi sosial, dan tingkat kepuasan hidup.

2. *Positivity* adalah kecenderungan untuk melihat kehidupan, diri sendiri, serta masa depan dalam persepsi positif serta percaya pada diri sendiri dan orang lain. Ditemukan bahwa positività juga berkaitan pada keberfungsian dan kesejahteraan individu.
3. Stres adalah respons yang akan dialami setiap orang, yang ditunjukkan dengan perasaan tertekan, cemas, dan tegang yang disebabkan oleh tuntutan tubuh, lingkungan, dan sosial saat menghadapi situasi atau peristiwa dalam kehidupan seseorang, baik eksternal maupun internal, yang dapat mengubah sistem tubuh dan memengaruhi perasaan dan perilaku seseorang.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan area umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki karakteristik dan kualitas khusus yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari sebelum membuat kesimpulannya (Sugiyono, 2013, p. 80). Dalam penelitian ini populasinya melibatkan mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dan populasi yang diteliti terdiri dari 277 mahasiswa dari berbagai macam jurusan.

2. Sampel

Penelitian ini menggunakan kombinasi teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih sampel berdasarkan karakteristik yang dianggap

menarik secara teoritis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Karakteristik sampel yang digunakan adalah subjek mahasiswa yang masih aktif di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Selain itu, teknik *snowball sampling* juga digunakan, dalam hal ini peneliti meminta bantuan teman yang memiliki ciri khusus yang sesuai dengan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memperluas jangkauan sampel dengan mengandalkan hubungan sosial yang terdapat di antara individu-individu dalam populasi. (Sugiyono, 2013, p. 85).

Penentuan ukuran sampel dihitung dengan menggunakan rumus Slovin, dengan tingkat kesalahan 0,10 (10%) yang berarti memiliki tingkat kepercayaan 90%. Dengan jumlah populasi sekitar ±15.000 Mahasiswa. Total sampel yang diterapkan menggunakan rumus Slovin dijabarkan sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$
$$n = \frac{15.000}{1 + (15.000 \times 0,10)^2}$$
$$n = \frac{15.000}{1 + (15.000 \times 0,01)}$$
$$n = \frac{15.000}{1 + 150}$$
$$n = \frac{15.000}{151}$$
$$n = 90,34 (100)$$

Dengan demikian berdasarkan rumus dengan tingkat kepercayaan sebesar 90% dan tingkat kesalahan 10% dibulatkan minimum jumlah sampel (100). Pada penelitian payung fakultas jumlah sampel yang didapatkan dalam data

penelitian ini adalah 277 mahasiswa yang masih aktif, yang dipilih melalui kombinasi teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Proses Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data. Metode ini menggunakan alat atau instrumen seperti kuesioner atau angket yang berisi daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis. Teknik ini dilakukan secara tidak langsung, artinya peneliti tidak bertemu langsung dengan responden untuk bertanya jawab sebaliknya, responden diminta untuk mengisi atau merespons kuesioner sesuai dengan petunjuk dan persepsi mereka sendiri.

Penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup, dengan pilihan jawaban telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya. Diminta kepada responden untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan perspektif atau pengalaman mereka. Dengan menggunakan metode kuesioner, peneliti dapat mengumpulkan data dari sejumlah responden dengan cepat dan efisien. Data yang dikumpulkan dari kuesioner akan membantu peneliti mencapai tujuan penelitian dengan memberikan informasi yang diperlukan untuk kerangka penelitian yang telah direncanakan (Sugiyono, 2013, p. 142).

2. Instrumen Pengumpulan Data

Kuesioner atau angket merupakan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dan terdiri dari daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis dan diberikan kepada subjek untuk mengumpulkan informasi yang

diinginkan (Azwar, 2017, p. 43). Responden diminta untuk memilih antara pilihan yang telah disediakan dalam penelitian kuesioner tertutup.

Keseluruhan pertanyaan penelitian dikembangkan dari tiga konstruk yakni positivitas dengan 8 item (diukur dengan skala *Positivity* milik Caprara, 2012), stres yang dirasakan dengan 10 item (diukur dengan skala *Perceived Stress Scale* milik Cohen, 1983), dan *Subjective well-being* dengan 5 item (diukur dengan skala *Satisfaction With Life* Diener, 1985) dengan model Likert yang terdiri dari tujuh kategori jawaban dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Setiap kategori menunjukkan tingkat kesesuaian pernyataan yang diberikan dengan situasi yang diamati oleh responden. Penelitian dapat mengumpulkan data mengenai *Subjective well-being*, *Positivity*, dan stres secara lebih terstruktur dan lebih mudah diinterpretasikan.

F. Validitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas berasal dari istilah *validity*, yang mengacu pada seberapa akurat suatu tes atau skala dalam mengukur variabel yang diinginkan. Alat ukur dianggap valid atau memiliki validitas yang tinggi apabila mampu menunjukkan data yang secara akurat mencerminkan variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran yakni dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013, p. 121). Dua pendekatan digunakan untuk menguji validitas penelitian: validitas internal dan validitas eksternal. Validitas internal instrumen dikembangkan menurut teori yang relevan, maka validitas eksternal instrumen dikembangkan dari fakta empiris (Sugiyono,

2013, p. 123) serta harus memenuhi validitas konstruk dan isi dapat mengukur variabel sesuai yang didefinisikan dengan mengevaluasi kesesuaian isi tes melalui analisis rasional dan pertimbangan profesional. Perangkat lunak yang digunakan untuk melakukan uji validitas Item adalah *IBM SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 26.0* untuk Windows.

Proses seleksi item yang tidak memenuhi kriteria dilakukan berdasarkan korelasi antara skor total tes dengan skor item ($r_{xy} > 0.30$). Item yang memiliki korelasi minimal 0.30 dianggap memadai dalam mengukur variabel tersebut. Tetapi, item dengan skor korelasi < 0.30 , maka item tersebut dianggap memiliki ketidakmampuan dalam membedakan responden (Sugiyono, 2013, p. 126). Berikut adalah tabel *blueprint* yang menjelaskan tentang ketiga variabel setelah melalui uji coba pada halaman berikutnya.

Tabel 3. 1 Blueprint Tiga Variabel

Variabel	Aspek	No. Item	No. Item Gugur
<i>Subjective well-being</i>	Afek	SW1, SW 2	-
	Kepuasan Hidup	SW3, SW4, SW5	
Total Item	2	5	0
<i>Positivity</i>	Optimisme	PE6, PE24	PE36
	Harga Diri	PE18, PE42, PE48	
	Kepuasan Hidup	PE12, PE30	
Total Item	3	7	1
<i>Stress</i>	Perasaan yang tidak dapat diprediksi	ST1, ST6, ST4, ST5	-
	Perasaan Tidak Terkontrol	ST2, ST9, ST 8	0
	Perasaan Tertekan	ST3, ST10	
Total Item	3	10	0

Berdasarkan hasil *blueprint* , terungkap bahwa terdapat satu item yang tidak memenuhi kriteria pada skala *Positivity*, sehingga jumlah total item pada skala *Positivity* yang dapat digunakan dalam penelitian adalah 7 item. Namun, untuk validitas skala *Subjective well-being* (5 aitem), keseluruhan item dapat digunakan dalam penelitian ini. Begitu juga dengan validitas skala stres (10 aitem), tidak ada Item yang tidak memenuhi kriteria, sehingga skala tersebut dapat digunakan sepenuhnya dalam penelitian.

G. Reliabilitas Alat Ukur

1. Reliabilitas

Reliabilitas, yang berasal dari istilah *reliability*, mengacu pada seberapa dapat diandalkannya hasil suatu proses pengukuran, seberapa konsisten hasilnya, dan seberapa dapat dipercaya hasil tersebut apabila saat dilakukan pengukuran ulang berulang kali terhadap kelompok subjek yang sama, hasil yang diperoleh relatif sama, dengan asumsi bahwa karakteristik yang diukur dalam subjek tetap tidak berubah (Sugiyono, 2013, p. 122). Ketika nilai *Cronbach's alpha* > 0,6 atau koefisien korelasi mendekati 1,00, alat tersebut dianggap memiliki tingkat reliabilitas tinggi. Untuk menganalisa reliabilitas penelitian menggunakan teknik *Cronbach's alpha* menggunakan Aplikasi *SPSS for Windows versi 26.0*.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian digunakan untuk mengetahui apakah tiap variabel berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik merupakan model yang memiliki residual yang terdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov (K-S)*, dengan menggunakan statistik *SPSS for Windows versi 26.0*. Uji normalitas, untuk mengetahui apakah variabel dependen, yaitu (*Subjective well-being*) dan variabel independen (*Positivity* dan *stres*) memiliki distribusi normal atau tidak dalam sebuah model regresi. Dengan asumsi bahwa nilai signifikansi (*sig.*) $> 0,05$, model regresi yang baik menunjukkan distribusi data yang relatif normal (Mashuri, 2023, p. 138)

b. Uji Asumsi Linieritas

Uji linieritas dilakukan guna mendapatkan bukti apakah terdapat hubungan yang linier atau tidak secara signifikan antar ketiga variabel. Nilai signifikansi (*sig.*) harus $> 0,05$. Adanya hubungan yang linier antara variabel prediktor bebas (*X*) dan variabel kriteria terikat (*Y*) akan ditunjukkan oleh korelasi yang baik dalam analisis regresi.

c. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas adalah sebuah tahap penting pengujian model regresi yang berguna untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Uji model regresi yang baik seharusnya tidak mengalami heterokedastisitas, yang dapat memengaruhi validitas hasil analisis regresi.

Cara menguji heterokedastisitas dengan memakai uji grafik plot. Pada uji grafik plot, apabila scatterplot antara nilai prediksi dan residual, saat pola tertentu menunjukkan adanya heterokedastisitas, sementara penyebaran yang acak menunjukkan homokedastisitas (Mashuri, 2023, p. 97).

d. Uji Multikolinieritas

Ketika model memiliki lebih dari satu variabel bebas, uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi tinggi antara variabel independen. Apabila *tolerance value* > 0.1 dan *Variance Inflation Factor (VIF)* < 10 , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala multikolinearitas (Mashuri, 2023, p. 122).

2. Analisis Hipotesis

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menunjukkan gambaran umum terhadap objek yang diteliti tanpa melakukan analisis atau mengambil kesimpulan yang luas. Analisis deskriptif dapat dilakukan dengan menggunakan metode seperti distribusi frekuensi, tabel, dan jenis grafik seperti batang, garis, dan lingkaran untuk mengetahui pergerakan masing-masing variabel penelitian. Selain itu, median, mean, modus, dan variasi kelompok juga dihitung dengan menggunakan rentang dan simpangan baku (Sugiyono, 2013, p. 148) guna memberikan gambaran umum tentang hasil penelitian, analisis deskriptif dilakukan. Ini mencakup kategori tingkatan pada variabel *Subjective well-being*, *Positivity*, dan stres pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Beberapa tahapan yang dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

i. Standar Deviasi

Mencari standar deviasi menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min})$$

ket:

SD : Standar Deviasi

X_{max} : Skala maksimal

X_{min} : Skala minimal

ii. Mean Hipotetik

Menghitung mean hipotetik dengan rumus sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2}(iMax + iMin)\sum k$$

ket:

μ : Rerata Hipotetik

$iMax$: Skor maksimal item

$iMin$: Skor minimal item

$\sum k$: Jumlah item

iii. Menentukan Kategorisasi

Sangat Rendah : $X \leq M - 1,5SD$

Rendah : $M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$

Sedang : $M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$

Tinggi : $M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$

Sangat Tinggi : $M + 1,5SD < X$

b. Uji Hipotesis Penelitian

Analisis hipotesis dilakukan dengan metode analisis regresi berganda yang menunjukkan hubungan antar variabel di mana variabel terikat (Y) dihubungkan dengan lebih dari satu variabel bebas (X_1, X_2, \dots, X_n), namun tetap menunjukkan pola hubungan linier (Mashuri, 2023, p. 43). Sebaliknya, korelasi termasuk dalam kategori pengukuran hubungan atau asosiasi. Dalam analisis regresi berganda, informasi tentang korelasi mencakup hubungan antar variabel, pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dan besarnya tingkat persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Metode yang digunakan untuk mengevaluasi penelitian ini adalah korelasi *Pearson Product Moment*.

Analisis hipotesis juga dilakukan dengan metode uji t yang dapat menunjukkan tingkat signifikan dari pengaruh variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Uji t dilakukan dengan membandingkan nilai t-hitung (nilai estimasi koefisien) dengan nilai t-tabel (nilai kritis t-test). Selain itu dilakukan metode uji-F yang dapat menunjukkan tingkat signifikan dari pengaruh variabel independen secara bersamaan terhadap variabel dependen. Uji F dapat dilakukan dengan membandingkan nilai Fhitung (nilai estimasi koefisien) dengan nilai Ftabel (nilai kritis F-test) (Sugiyono, 2013, p. 149).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Sejarah Universitas Islam Negeri (UIN) Malang

Universitas Islam Negeri (UIN) Malang didirikan berdasarkan Surat Keputusan Presiden Nomor 50 tanggal 21 Juni 2004, setelah muncul gagasan dari tokoh-tokoh Jawa Timur untuk membangun sebuah institusi pendidikan tinggi Islam yang berada di bawah Departemen Agama Surat Keputusan Menteri Nomor 17 tahun 1961 kemudian membentuk panitia pendiri IAIN cabang Surabaya untuk mendirikan Fakultas Syariah di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang. Dua fakultas ini diresmikan oleh Menteri Agama pada tanggal 28 Oktober 1964. Pada tanggal 1 Oktober 1964, Fakultas Ushuluddin di Kediri juga didirikan dengan Surat Keputusan Menteri Agama Nomor 66/1964.

Didirikan dengan Surat Keputusan Menteri Agama Nomor 20 tahun 1965, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel kemudian menyatukan ketiga cabang fakultas di bawah satu naungan. Pada tahun 1997, Fakultas Tarbiyah Malang berubah status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang, bersama dengan perubahan status kelembagaan semua 33 fakultas IAIN di seluruh Indonesia.

Selanjutnya, STAIN Malang mengajukan perubahan status kelembagaannya menjadi Universitas. Pada tanggal 21 Juni 2004, Presiden Republik Indonesia menyetujui usulan tersebut melalui Surat Keputusan

Presiden Republik Nomor 50. Pada tanggal 8 Oktober 2004, Mengko Kesra ad interim Prof. H.A. Malik Fadjar, M.Sc., dan Menteri Agama Prof. Dr. H. Said Agil Husin Munawwar, M.A., meresmikannya sebagai Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. UIN Malang memiliki tanggung jawab utama untuk menyediakan program pendidikan tinggi dalam ilmu agama Islam dan bidang umum. Oleh karena itu, 21 Juni 2004 adalah hari jadi Universitas.

Saat ini, terdapat enam fakultas dan program pascasarjana di Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, antara lain:

1. Fakultas Tarbiyah, yang mencakup jurusan Pendidikan Agama Islam, Ilmu Pengetahuan Sosial, dan Pendidikan Guru Raudhatul Athfal.
2. Fakultas Syariah, dengan jurusan Al-ahwal as-Syakhsiyah, Hukum Bisnis Syariah, dan Hukum Tata Negara.
3. Fakultas Humaniora dan Budaya, yang terdiri dari jurusan Bahasa dan Sastra Inggris serta Bahasa dan Sastra Arab.
4. Fakultas Psikologi, dengan jurusan Psikologi.
5. Fakultas Ekonomi, yang mencakup jurusan Manajemen, Akuntansi, Perbankan Syariah, dan program diploma Perbankan Syariah.
6. Fakultas Sains dan Teknologi, dengan jurusan Matematika, Biologi, Kimia, Fisika, Teknik Informatika, Teknik Arsitektur, dan Farmasi.

Universitas Islam Negeri (UIN) Malang terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo, Malang. Dengan luas 14 ha, Universitas ini memiliki fakultas, kantor administrasi, gedung rektorat, gedung perkuliahan, laboratorium,

kemahasiswaan, pusat pelatihan, fasilitas olahraga, perpustakaan, pusat bisnis, poliklinik, masjid, dan ma'had. Dengan surat persetujuan IDB No. 4/IND/1287 tertanggal 17 Agustus 2004, Islamic Development Bank (IDB) memberikan dana untuk membantu pembangunan fasilitas ini. Pada tanggal 27 Januari 2009, Presiden Republik Indonesia Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono memberikan nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Setelah itu, namanya diubah menjadi UIN Maliki Malang.

b. Visi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menjadi Universitas Islam unggul dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran, penelitian serta pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan menghasilkan lulusan yang memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, serta kematangan profesional. Menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang berlandaskan nilai-nilai Islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

c. Misi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

1. Mengantarkan mahasiswa memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, serta kematangan profesional.
2. Memberikan pelayanan dan penghargaan kepada penggal ilmu pengetahuan, khususnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta seni yang bernafaskan Islam.
3. Mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.

4. Menjunjung tinggi, mengamalkan, serta memberikan keteladanan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa Indonesia.

d. Tujuan Pendidikan

1. Menyiapkan mahasiswa agar menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan, dan/atau menciptakan ilmu pengetahuan dan teknologi serta seni dan budaya yang bernafaskan Islam.
2. Mengembangkan dan menyebarkan ilmu pengetahuan dan teknologi serta seni dan budaya yang bernafaskan Islam, dan mengupayakan penggunaannya untuk meningkatkan taraf kehidupan masyarakat dan memperkaya kebudayaan nasional.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian berlangsung selama sekitar enam bulan, dimulai dari tanggal 30 Mei hingga 23 November 2023. Proses penelitian terdiri dari dua tahap utama, yaitu uji coba skala dan pelaksanaan penelitian utama. Penelitian dilakukan di lingkungan UIN Maliki Malang.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 277 orang, terdiri dari 114 laki-laki (41,2%) dan 163 perempuan (58,8%). Mayoritas partisipan berada dalam rentang usia 20 hingga 22 tahun, mencapai 78,8% dari total responden. Sebagian besar responden sedang

menempuh tahun ketiga studi mereka, dengan persentase mencapai 48,4%, diikuti oleh tahun kedua sebanyak 17,7%, tahun keempat sebanyak 15,5%, sementara sisanya terbagi antara tahun pertama dan tahun-tahun di atas tahun keempat, dengan total mencapai 18,4%.

4. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan penelitian payung yang mencakup berbagai disiplin ilmu atau topik secara komprehensif. Dalam konteks ini, penelitian payung dari proyek Fakultas Psikologi bertujuan untuk menyelidiki suatu topik dengan pendekatan lintas disiplin atau melibatkan berbagai aspek untuk memperoleh pemahaman yang lebih holistik.

Penelitian payung dilakukan terhadap mahasiswa UIN Malang yang memenuhi kriteria tertentu. Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala menggunakan *Google Form* yang kemudian disebar melalui aplikasi *WhatsApp* dengan cara melakukan *broadcast* pesan ke grup mahasiswa atau chat personal kepada setiap mahasiswa. Proses penyebaran survei kepada mahasiswa dimulai dari angkatan 2020 hingga 2023 di UIN Maliki Malang, melibatkan mahasiswa dari berbagai jurusan, dan berlangsung mulai dari tanggal 30 Mei 2023 hingga 23 November 2023.

5. Hambatan dalam Pelaksanaan Penelitian

Hambatan dalam proses pelaksanaan penelitian yang dihadapi. Pertama, pengambilan data penelitian ini berlangsung dalam rentang waktu yang cukup lama, sekitar \pm 6 bulan. Hal ini disebabkan oleh sifat *online* dari penelitian ini dan juga karena jumlah pertanyaan dalam kuesioner yang cukup banyak.

Kondisi ini membuat beberapa mahasiswa atau partisipan merasa memerlukan waktu dan tenaga yang cukup banyak, baik secara fisik maupun mental, untuk mengisi kuesioner. Akibatnya, ada beberapa partisipan yang berhenti di tengah-tengah proses pengisian formulir karena berbagai alasan.

B. Hasil Analisis Data

1. Validitas dan Reliabilitas Skala

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan *IBM SPSS Versi 26.0 for Windows*. Menguji validitas dilakukan dengan menggunakan skor standar validitas, yaitu $r \geq 0.30$. Jika skor validitas sebuah item di bawah nilai signifikan < 0.30 , maka item tersebut dianggap tidak valid dan harus digugurkan. Menurut Sugiyono (2013), validitas alat tes memperlihatkan sejauh mana alat tes tersebut mampu mengukur variabel dengan tepat sesuai tujuan penelitian. Alat tes yang valid akan memiliki nilai validitas yang tinggi, sedangkan alat tes yang tidak valid akan memiliki nilai validitas yang rendah.

Dari uji validitas tiap skala *Subjective well-being* yang awalnya terdiri dari 5 item, tidak terdapat item yang gugur setelah dilakukan uji coba. Peneliti kemudian memberikan kuesioner kepada subjek sebanyak 5 item dan menguji kepada 277 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat item yang gugur. Berikut rincian validitas skala *Subjective well-being*:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Subjective well-being

No.	Aspek	No. Item Valid	No. Item Gugur
1	Afek	SW3, SW4, SW5	0
2	Kepuasan Hidup	SW1, SW2	0
Jumlah		5	0

Sementara itu, dalam penghitungan skala *Positivity*, pada awalnya terdapat 8 item dalam penelitian. Setelah dilakukan uji coba langsung, satu item dinyatakan tidak memenuhi kriteria dan digugurkan, sehingga tersisa 7 item. Kemudian, peneliti menyebarkan kuesioner kepada 277 responden. Berikut adalah rincian validitas skala *Positivity*:

Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Positivity

No	Aspek	No. Item Valid	No. Item Gugur
1	Kepuasan Hidup	PE12, PE30	0
2	Harga Diri	PE18, PE42, PE48	0
3	Optimisme	PE6, PE24	PE36
Jumlah		7	1

Setelah melakukan uji coba terhadap 277 responden, penghitungan skala stres dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang terdiri dari 10 item kepada subjek. Hasilnya memperlihatkan bahwa keseluruhan item memenuhi kriteria validitas dan semuanya dapat dipertahankan. Berikut adalah rincian validitas skala stres:

Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Stress

No	Aspek	No. Item Valid	No. Item Gugur
1	Perasaan tidak dapat diprediksi	ST1, ST4, ST5, ST6	0
2	Perasaan tidak terkontrol	ST2, ST8, ST9	0
3	Perasaan tertekan	ST3, ST7, ST10	0
Jumlah		10	0

b. Uji Reliabilitas

Salah satu langkah penting dalam mengevaluasi alat ukur atau skala yang dipakai dalam penelitian, yang bertujuan untuk menilai seberapa konsisten dan dapat dipercaya alat ukur tersebut merupakan pengertian dari uji reliabilitas. Pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Cronbach's alpha* yang tersedia dalam perangkat lunak *IBM SPSS Versi 26.0 for Windows*.

Koefisien reliabilitas mengukur sejauh mana data yang dihasilkan konsisten ketika alat ukur tersebut digunakan. Rentang nilai koefisien reliabilitas diantara 0 sampai 1, di mana nilai semakin mendekati angka 1 maka menunjukkan tingkat reliabilitas yang lebih tinggi.

Kategorisasi menurut Arikunto (2006) dalam mendefinisikan reliabilitas suatu alat tes berdasarkan nilai *Cronbach's alpha* dibagi menjadi lima, antara lain < 0,200 tidak reliabel, nilai 0,210-0,400 kurang reliabel, nilai 0,410-0,600 cukup reliabel, nilai 0,610-0,800 reliabel, dan nilai > 0,810 sangat reliabel.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item	Koefisien α	Keterangan
<i>Subjective well-being</i> (X2)	14	0,871	Reliabel
<i>Positivity</i> (X1)	8	0,831	Reliabel
Stres (Y)	10	0,683	Reliabel

Hasil tabel di atas menunjukkan setiap variabel dalam penelitian memiliki nilai *Cronbach's alpha* yang mengindikasikan tingkat reliabilitas. Variabel *Subjective well-being* memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,871, menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik. Variabel *Positivity* memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,831, menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Sedangkan variabel stres memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,683, menunjukkan tingkat reliabilitas yang cukup baik.

Maka dapat disimpulkan bahwa nilai *Cronbach's alpha* ketiga variabel > 0,610 yang mengindikasikan keseluruhan skala variabel dalam penelitian ini dapat dipercaya dan reliabel artinya memungkinkan untuk dilakukan analisis selanjutnya.

2. Analisis Deskriptif

a. Analisis Data Deskriptif

Analisa deskriptif pada variabel ini penting guna memperlihatkan gambaran data secara umum. Beberapa nilai yang dihitung meliputi rata-rata (Mean), nilai maksimum, nilai minimum, serta Standar Deviasi. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan *IBM SPSS Versi 26.0 for Windows* dan bantuan *Microsoft Excel*. Rata-rata (Mean) dihitung dengan cara menjumlahkan nilai maksimum skala dengan nilai minimum skala, kemudian hasilnya dibagi dua. Standar Deviasi hipotetik diperoleh dengan mengurangi nilai maksimum skala dengan nilai minimum skala, lalu hasilnya dibagi enam (Sugiyono, 2013, p. 148).

Tabel 4. 5 Hasil Analisa Deskriptif

Variabel	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Mean	SD
<i>Subjective well-being (SWB)</i>	5	35	20	5
<i>Positivity</i>	8	40	24	4.6
<i>Stress</i>	10	50	30	6.6

b. Kategorisasi Data

Setelah dilakukan perhitungan, norma penggolongan variabel penelitian untuk masing-masing variabel, yaitu *Subjective well-being* (X1), *Positivity* (X2), dan Stres (Y), dapat dilihat dalam hasil Uji Statistik Deskriptif penelitian pada penjelasan berikut ini.

a. Tingkat *Subjective well-being* Mahasiswa UIN Malang

Analisis deskriptif variabel *Subjective well-being* mahasiswa dilakukan secara hipotetik dengan menggunakan bantuan Microsoft Excel. Pertama, mencari nilai standar deviasi dan mean. Setelah mendapatkan nilai-nilai tersebut, langkah selanjutnya adalah menganalisis tingkat *Subjective well-being* partisipan. Kategorisasi dan hasil persentase diagnosis tingkat *Subjective well-being* kemudian disajikan dalam bentuk tabel dihalaman selanjutnya.

Tabel 4. 6 Deskripsi Statistik Subjective well-being

Deskripsi	Mean Hipotetik		Laki-Laki		Perempuan	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Sangat Rendah	8	2.9%	3	1.1%	5	1.8%
Rendah	29	10.5%	7	2.5%	22	7.9%
Sedang	73	26.4%	24	8.7%	49	17.7%
Tinggi	78	28.2%	32	11.6%	46	16.6%
Sangat Tinggi	89	32.1%	48	17.3%	41	14.8%
Jumlah	277	100%	114	41.2%	163	58.8%

Mean	
Laki-laki	Perempuan
25,9035	23.0245

Dari hasil analisa di atas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang menjelaskan tingkat *subjective well-being* mahasiswa S1 UIN Malang berada pada kategori sangat tinggi dengan total 89 partisipan (32.1%). Rincian, responden laki-laki yang berada dalam kategori ini sebanyak 48 orang (17.3%), sementara responden perempuan berjumlah 41 orang (14.8%). Kategori tinggi, berjumlah 78 (28.2%), dengan 32 orang laki-laki (11.6%) dan 46 orang perempuan (16.6%). Kategori sedang memiliki 73 (26.4%) responden, terdiri dari 24 laki-laki (8.7%) dan 49 perempuan (17.7%).

Kemudian dilanjut dengan perincian kategori rendah terdapat 29 (10.5%) responden, dengan 7 laki-laki (2.5%) dan 22 perempuan (7.9%). Sedangkan kategori sangat rendah berjumlah 8 orang (2.9%), dengan 3 laki-laki (1.1%) dan 5 perempuan (1.8%).

Rata-rata nilai mean untuk jenis kelamin laki-laki adalah 25.9035, sementara rata-rata nilai untuk responden perempuan adalah 23.0245. Hal ini

menunjukkan bahwa rata-rata *subjective well-being* kelompok laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hasil ini menjelaskan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa memiliki tingkat SWB yang stabil, ada variasi dalam persepsi subjektif mereka terkait dengan tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan. Selaras dengan penelitian Diener (1984) yang menunjukkan bahwa gender dapat memengaruhi SWB, di mana laki-laki sering melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada perempuan. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian ini, di mana laki-laki menunjukkan nilai mean yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

b. Tingkat *Positivity* Mahasiswa UIN Malang

Untuk menentukan kategorisasi *Positivity*, langkah awalnya adalah mencari nilai standar deviasi dan mean. Setelah nilai mean hipotetis tersebut diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis tingkat *Positivity* dari partisipan. Hasil analisis dan kategorisasi tingkat *Positivity* mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang serta persentase hasilnya dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. 7 Deskripsi Statistik Positivity

Deskripsi	Mean Hipotetik		Laki-laki		Perempuan	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Sangat Rendah	9	3.2%	4	1,4%	5	1.8%
Rendah	18	6.5%	2	0.7%	16	5.8%
Sedang	79	28.5%	19	6.9%	60	21.7%
Tinggi	107	38.6%	47	17.0%	60	21.7%
Sangat Tinggi	64	23.1%	42	15.2%	22	7.9%
Jumlah	277	100%	114	41.2%	163	58.8%

Mean	
Laki-laki	Perempuan
26.8246	23.6933

Dari hasil analisis di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat *positivity* tinggi dengan total 107 partisipan (38.6%). Rincian responden laki-laki pada kategori ini sebanyak 47 orang (17.0%), sementara responden perempuan berjumlah 60 orang (21.7%). Pada kategori sangat tinggi, terdapat 64 partisipan (23.1%), dengan 42 laki-laki (15.2%) dan 22 perempuan (7.9%). Kategori sedang mencakup 79 partisipan (28.5%), terdiri dari 19 laki-laki (6.9%) dan 60 perempuan (21.7%). Pada kategori rendah, terdapat 18 partisipan (6.5%), dengan 2 laki-laki (0.7%) dan 16 perempuan (5.8%). Sedangkan kategori sangat rendah berjumlah 9 partisipan (3.2%), dengan 4 laki-laki (1.4%) dan 5 perempuan (1.8%). Rata-rata nilai *Positivity* untuk responden laki-laki adalah 26.8246, sedangkan untuk responden perempuan adalah 23.6933. Ini menunjukkan bahwa dari rerata lebih tinggi tingkat *positivity* pada kelompok laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok perempuan. Studi sebelumnya oleh Fredrickson (2001) menunjukkan bahwa rasio emosi positif terhadap emosi negatif yang tinggi berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan yang lebih baik. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian ini, di mana mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat *positivity* yang tinggi hingga sangat tinggi, menunjukkan bahwa mereka mungkin memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

c. Tingkat Stres Mahasiswa UIN Malang

Untuk menetapkan kategorisasi tingkat stres, langkah awalnya adalah mencari mean dan standar deviasi. Setelah mendapatkan nilai mean hipotetik, langkah berikutnya adalah menganalisis tingkat stres yang dialami oleh partisipan. Kategorisasi tingkat stres dan hasil analisis persentase stres pada mahasiswa UIN Maliki Malang yang disajikan berikut ini:

Tabel 4. 8 Deskripsi Statistik Stres

Deskripsi	Mean Hipotetik		Laki-Laki		Perempuan	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Sangat Rendah	8	2%	3	1.1%	5	1.8%
Rendah	38	14%	16	5.8%	22	7.9%
Sedang	144	52%	59	21.3%	85	30.7%
Tinggi	75	27%	34	12.3%	41	14.8%
Sangat Tinggi	12	4%	2	0.7%	10	3.6%
Jumlah	277	100%	114	41.2%	163	58.8%

Mean	
Laki-laki	Perempuan
30,6404	31,5276

Dari hasil analisis di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres sedang, dengan proporsi total 144 partisipan (52%). Rincian responden laki-laki pada kategori ini sebanyak 59 orang (21.3%), sementara responden perempuan berjumlah 85 orang (30.7%). Pada kategori tinggi, terdapat 75 partisipan (27%), dengan 34 laki-laki (12.3%) dan 41 perempuan (14.8%). Kategori rendah mencakup 38 partisipan (14%), terdiri dari 16 laki-laki (5.8%) dan 22 perempuan (7.9%). Pada kategori sangat tinggi, terdapat 12 partisipan (4%), dengan 2 laki-laki (0.7%) dan 10

perempuan (3.6%). Sedangkan kategori sangat rendah berjumlah 8 partisipan (2%), dengan 3 laki-laki (1.1%) dan 5 perempuan (1.8%).

Rerata nilai untuk mengetahui rentang stres pada gender didapatkan hasil untuk kelompok laki-laki adalah 30.6404, sedangkan untuk kelompok perempuan adalah 31.5276. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres pada responden perempuan sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok laki-laki. Penelitian sebelumnya oleh Matud (2004) mengindikasikan bahwa perempuan cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi daripada laki-laki, sebagian besar disebabkan oleh perbedaan dalam jenis stresor yang dihadapi dan strategi coping yang digunakan. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa perempuan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

c. Analisis Aspek Pembentuk Utama Variabel

Aspek pembentuk utama pada variable *Positivity*, *stress*, dan *subjective well-being* adalah sebagai berikut:

1. Variabel *Subjective well-being*

a. Afek (Emosi Positif/Negatif) = $3973/6706 = 0.592$

b. Kognitif (Kepuasan Hidup) = $2733/6706 = 0.407$

Tabel 4. 9 Aspek Pembentuk Utama *Subjective well-being*

Aspek	Σ Aspek	Σ Variabel	Hasil
Afek (Positif & Negatif)	3973	6706	59.2%
Kognitif (Kepuasan Hidup)	2733		40.7%

Berdasarkan hasil tabel diatas, didapatkan bahwa aspek dominan yang membentuk variable *Subjective well-being* adalah Afek yakni perasaan positif atau negative yang memengaruhi sebesar 59.2%. Kemudian aspek kognitif yakni kepuasan hidupnya mendapatkan pengaruh sebesar 40.7%. Meskipun aspek afek yakni perasaan positif atau negatif berperan lebih dominan dibandingkan aspek kognitif akan tetapi kedua aspek ini berperan sama pentingnya untuk membangun Tingkat *subjective well-being* seseorang khususnya bagi mahasiswa S1 UIN Malang.

2. Variabel *Positivity*

Aspek pembentuk utama pada variabel *Positivity* sebagai berikut:

- a. Harga Diri = $2234/6920 = 0.322$
- b. Optimisme = $2730/6920 = 0.394$
- c. Kepuasan Hidup = $1956/6920 = 0.282$

Tabel 4. 10 Aspek Pembentuk Utama *Positivity*

Aspek	\sum Aspek	\sum Variabel	Hasil
Harga Diri	2234	6920	32%
Optimisme	2730		39%
Kepuasan Hidup	1956		28%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil aspek yang membentuk dominan variabel *Positivity* adalah optimisme dengan skor sebesar 39%. Dilanjut dengan harga diri yang menyumbang sebesar 32% dan kepuasan hidup 28%. Meskipun demikian perlu diketahui bahwa ketiga aspek baik itu optimism, harga diri serta kepuasan hidup berperan secara bersama sama untuk membentuk *Positivity* seorang mahasiswa S1 UIN Malang untuk mampu

berpikir dalam sudut pandang yang positif dalam diri. Hal ini dapat membantu untuk menghadapi masalah yang dihadapi.

3. Variabel *Stress*

Aspek pembentuk utama pada variabel stres sebagai berikut:

- a. Perasaan tidak dapat diprediksi = $3329/8632 = 0.385$
- b. Perasaan tidak terkontrol = $2636/8632 = 0.305$
- c. Perasaan Tertekan = $2667/8632 = 0.308$

Tabel 4. 11 Aspek Pembentuk Utama Stres

Aspek	Σ Aspek	Σ Variabel	Hasil
Perasaan tidak dapat diprediksi	3329	8632	38.5%
Perasaan tidak terkontrol	2636		30.5%
Perasaan tertekan	2667		30.8%

Berdasarkan hasil aspek diatas, didapatkan bahwa aspek yang dominan membentuk variabel Stres merupakan aspek perasaan yang tidak dapat diprediksi yang memengaruhi sebesar 38.5%. Kemudian nilai yang tidak terlalu berbeda signifikan yakni perasaan tidak terkontrol sebesar 30.5% dan perasaan tertekan sebesar 30.8% Namun perlu diketahui meskipun aspek perasaan tidak dapat diprediksi lebih besar skornya tentu perlu diketahui peranan aspek perasaan tidak terkontrol dan perasaan tertekan juga memengaruhi tingkat *stress* seorang mahasiswa S1 di UIN Malang.

d. Uji Pengaruh Tiap Aspek *Positivity* dan Stres terhadap *Subjective well-being*

1. Uji Pengaruh Aspek *Positivity* Terhadap *Subjective well-being*

Adapun hasil uji pengaruh aspek *Positivity* terhadap *subjective well-being* dapat dilihat pada *tabel* setelah ini

Tabel 4. 12 Pengaruh Aspek Positivity terhadap Subjective well-being

		SWB
SWB	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	277
Kepuasan Hidup	Pearson Correlation	,757**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	277
Harga Diri	Pearson Correlation	,705**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	277
Optimisme	Pearson Correlation	,556**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	277
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

Tabel 4. 13 Skor Beta Aspek Positivity terhadap Subjective well-being

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1,147	1,121		1,023	,307
Kepuasan Hidup	1,412	,131	,474	10,801	,000
Harga Diri	,820	,106	,340	7,705	,000
Optimisme	,621	,154	,162	4,026	,000
a. Dependent Variable: SWB					

Hasil uji pengaruh pada setiap aspek *Positivity* terhadap *subjective well-being* pada hasil analisa diatas memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh yang bisa dihitung dengan cara menghitung nilai *Beta* pada *Standardized*

Coefficients x Pearson Correlation x 100 maka akan diperoleh hasil sebagai mana tabel ini:

Tabel 4. 14 Uji Pengaruh Aspek Positivity terhadap Subjective well-being

Aspek	Nilai Beta	Pearson Correlation	Pengaruh
Kepuasan Hidup	0.474	0.757	0.358 (35.8%)
Harga Diri	0.340	0.705	0,239 (23.9%)
Optimisme	0.162	0.556	0,090 (9%)

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa kepuasan hidup memberikan pengaruh sebesar 35.8% terhadap *subjective well-being*. Ini adalah pengaruh yang sangat signifikan dan menunjukkan bahwa kepuasan hidup merupakan faktor utama dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Dilanjutkan aspek harga diri memberikan pengaruh sebesar 23.9% terhadap tingkat *subjective well-being*. Ini menunjukkan bahwa harga diri adalah faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif, meskipun pengaruhnya tidak sebesar kepuasan hidup. Terakhir yang merupakan aspek optimisme memberikan pengaruh sebesar 9% terhadap *subjective well-being*. Ini menunjukkan bahwa meskipun optimisme berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif, pengaruhnya relatif kecil dibandingkan dengan kepuasan hidup dan harga diri.

Dalam penelitian Mawaddah et al. (2022) Mahasiswa yang merasa puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Misalnya, mahasiswa yang merasa puas dengan pencapaian akademik, hubungan sosial, dan kehidupan kampusnya akan merasa lebih bahagia dan sejahtera. Selanjutnya aspek harga diri yang tinggi merasa yakin

dengan kemampuan mereka dan nilai diri mereka, yang dapat meningkatkan *subjective well-being*. Misalnya, mahasiswa yang merasa kompeten dalam studi dan memiliki keyakinan diri yang tinggi akan lebih mungkin merasa sejahtera. Terakhir dari aspek *positivity* yang memengaruhi kesejahteraan subjektif adalah optimisme memiliki pandangan positif tentang masa depan mereka dan cenderung lebih resilien terhadap stres. Misalnya, mahasiswa yang optimis tentang peluang karir mereka setelah lulus cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi meskipun menghadapi tantangan akademik.

2. Uji Pengaruh Aspek *Stress* terhadap *Subjective well-being*

Berikut ini merupakan hasil analisa aspek *Stress* terhadap tingkat *subjective well-being* mahasiswa S1 UIN Malang dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4. 15 Tabel Pengaruh Aspek *Stres* terhadap *Subjective well-being*

		SWB
Perasaan tidak dpt diprediksi	Pearson Correlation	-,340**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	277
Perasaan tidak terkontrol	Pearson Correlation	-,158**
	Sig. (2-tailed)	,008
	N	277
Perasaan tertekan	Pearson Correlation	-,122*
	Sig. (2-tailed)	,043
	N	277
SWB	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	277
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		

Tabel 4. 16 Skor Beta Aspek Stres terhadap Subjective well-being

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34,733	2,219		15,656	,000
	Perasaan tidak dpt diprediksi	-1,179	,216	-,410	-5,473	,000
	Perasaan tidak terkontrol	,278	,273	,084	1,020	,309
	Perasaan tertekan	,104	,236	,032	,441	,659
a. Dependent Variable: SWB						

Hasil uji pengaruh aspek *Stress* terhadap tingkat *Subjective well-being* pada mahasiswa dapat dijelaskan lebih rinci mengenai pengaruhnya dengan cara menghitung nilai *Beta* pada *Standardized Coefficients* \times *Pearson Correlation* \times 100 maka akan diperoleh hasil sebagai berikut ini:

Tabel 4. 17 Uji Pengaruh Aspek Stres terhadap Subjective well-being

Aspek	Nilai Beta	Pearson Correlation	Pengaruh
Perasaan tidak dpt diprediksi	-0.410	-0,340	13.9%
Perasaan tidak terkontrol	0.084	-0.158	-1.32%
Perasaan tertekan	0.032	-0.122	-0.3%

Berdasarkan hasil analisa pengaruh diatas didapatkan hasil bahwa aspek stres yang mendominasi tingkat *subjective well-being* perasaan tidak dapat diprediksi memiliki dampak yang signifikan terhadap *Subjective well-being* mahasiswa, sementara aspek lain dari stres tidak memiliki pengaruh yang besar yakni perasaan tidak terkontrol (-1.32%) dan perasaan tertekan (0.3%) yang menunjukkan bahwa dua variabel ini kurang signifikan dalam memengaruhi *subjective well-being*.

Dapat diketahui melalui analisa pengaruh bahwa perasaan tidak dapat diprediksi merupakan aspek stres yang paling signifikan memengaruhi *subjective well-being* dengan pengaruh sebesar 13.9%. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpastian serta kurangnya kendali atas situasi yang dihadapi mahasiswa dapat secara signifikan menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif seorang mahasiswa S1 UIN Malang. Kemudian aspek pengaruh perasaan tidak terkontrol menunjukkan pengaruh yang sangat kecil (-1.32%) terhadap tingkat *Subjective well-being*. Hal ini berarti bahwa meskipun terdapat hubungan negative, dampaknya tidak begitu signifikan dalam memengaruhi kesejahteraan subjektif. Aspek ketiga yakni perasaan tertekan menunjukkan pengaruh negatif yang sangat kecil (-0.3%) terhadap *Subjective well-being* mahasiswa yang menunjukkan bahwa dampaknya tidak signifikan. Mahasiswa yang merasa tertekan oleh beban tugas dan ekspektasi akademik mungkin merasa *Stress* dan tertekan kadang namun pengaruhnya terhadap *subjective well-being* secara keseluruhan tidak terlalu signifikan.

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa tingkat *Stress* khususnya perasaan yang tidak dapat diprediksi, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *Subjective well-being* seorang mahasiswa S1 di UIN Malang. Mahasiswa yang menghadapi ketidakpastian dan kurangnya kendali atas *Stress* dalam situasi akademik cenderung mengalami penurunan tingkat kesejahteraan subjektif yang signifikan. Namun, perasaan tidak terkontrol dan perasaan tertekan menunjukkan pengaruh yang lebih kecil dan kurang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Kaitannya dengan teori stres dan kesejahteraan subjektif adalah Teori *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984) yang menyatakan bahwa stres terjadi ketika individu menganggap bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi permasalahan. Mahasiswa yang merasa tuntutan akademik tidak dapat diprediksi merasa tidak mampu mengatasi tuntutan tersebut serta mengarah pada penurunan *subjective well-being* seorang individu. Kemudian terdapat teori dari Diener (1984) mengenai kesejahteraan subjektif yang terdiri dari tiga komponen penting yang saling berkaitan antara lain: kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Stres yang tinggi dapat mengurangi afek positif dan meningkatkan afek negatif sehingga dalam konteks penelitian ini menurunkan kesejahteraan subjektif seorang mahasiswa.

3. Uji Asumsi Regresi

a. Uji Normalitas

Dilakukan uji normalitas dalam penelitian guna mengetahui apakah tiap variabel berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik merupakan model yang memiliki residual yang terdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov (K-S)*, dengan menggunakan statistik *SPSS for Windows versi 26.0*. Uji normalitas, untuk mengetahui apakah variabel dependen, yaitu (*Subjective well-being*) dan variabel independen (*positivity* dan stres) memiliki distribusi normal atau tidak dalam sebuah model regresi. Jika nilai signifikansi $p > 0,05$,

maka data dianggap memiliki distribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. 18 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		277
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.50824827
Most Extreme Differences	Absolute	.041
	Positive	.041
	Negative	-.041
Test Statistic		.041
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Hasil analisis tabel di atas, didapatkan nilai signifikansi (2-tailed) yakni 0.200, yang mana $\alpha > 0.05$. Hal ini mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas guna menentukan hubungan antara variabel *independent* (X) serta variabel *dependent* (Y) bersifat linier atau tidak. Apabila nilai *sig deviation from linearity* $> 0,05$, maka hubungan dianggap linier. Sebaliknya, apabila nilai *sig deviation from linearity* $< 0,05$, maka hubungan dianggap tidak linier. Dalam tabel berikut ini hasil dari uji linieritas dalam penelitian ini:

Tabel 4. 19 Hasil Uji Linieritas

Pengaruh	F hitung	Sig.	Keterangan
<i>Positivity => SWB</i>	0.825	0.699	Linier
<i>Stres => SWB</i>	3.540	0.000	Tidak Linier

Melalui hasil uji linieritas pada tabel memperlihatkan jika terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat dengan tingkat sig 5 persen ($p\text{-value} > \alpha 0.050$), maka asumsi linieritas terpenuhi. Namun, dapat diketahui bahwa variabel *stress* menunjukkan pengaruh yang tidak linier terhadap variabel *Subjective well-being*, dengan nilai linieritas $< 0,05$. Hal ini menjelaskan adanya hubungan yang tidak linier antara satu variabel tersebut. Meskipun demikian, karena terdapat kesinambungan yang linier terhadap variabel lainnya, penelitian masih dapat dilanjutkan.

c. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas penting untuk menentukan apakah ada kemiripan antara variabel bebas yang dapat mengganggu analisis regresi. Kehadiran multikolinieritas dapat menyebabkan koefisien regresi tidak dapat diinterpretasikan dengan jelas dan standar deviasi menjadi tak terbatas. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji ini adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 , maka tidak terdapat indikasi multikolinieritas antara variabel bebas.
2. Jika nilai VIF > 10 , maka terdapat indikasi multikolinieritas antara variabel bebas.

Tabel setelah ini adalah hasil pengujian asumsi multikolinieritas menggunakan *Variance Inflation Factor* (VIF).

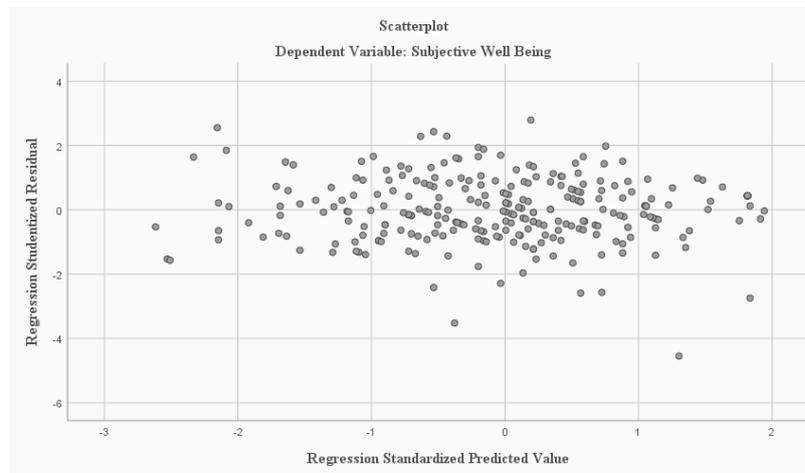
Tabel 4. 20 Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	
1	<i>Positivity</i>	.955	1.047
	Stres	.955	1.047
a. Dependent Variable: <i>Subjective well-being</i>			

Hasil pengujian asumsi multikolinieritas menggunakan *Variance Inflation Factor* (VIF) menunjukkan bahwa semua nilai VIF berada di bawah 10. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinieritas antara variabel bebas, karena semua nilai VIF kurang dari batas ambang yang ditetapkan. Dengan demikian, asumsi multikolinieritas terpenuhi dalam analisis regresi ini.

d. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah terjadi ketidakseragaman dalam variasi residual dari satu observasi ke observasi lain dalam model regresi. Hasil uji heteroskedastisitas ini diperoleh dari analisis *Scatter Plot*. Selanjutnya, uji normalitas juga dilakukan melalui uji *Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual* untuk memastikan apakah data residual terdistribusi normal. Dari plot yang dihasilkan, terlihat bahwa data residual mengikuti pola yang sejalan dengan garis, menunjukkan bahwa distribusi datanya adalah normal.



Gambar 4. 1 Hasil Uji Heterokedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan Scatterplot, ditemukan bahwa titik-titik sebaran tidak membentuk pola yang khusus, menunjukkan bahwa asumsi heteroskedastisitas terpenuhi.

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel-variabel penelitian menggunakan teknik statistik bivariat, seperti Korelasi *Pearson Product Moment*. Analisis ini dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS 26 for windows*.

A. Interkorelasi

Tabel 4. 21 Interkorelasi Antar Variabel

No	Variabel	Mean	SD	1	2	3
1	<i>Subjective well-being</i>	24.2094	6.19486	1	0.820	-0.251
2	<i>Positivity</i>	24.9819	5.21873		1	-0.211
3	<i>Stress</i>	31.1625	5.02879			1

Dari hasil analisa yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif antara *subjective well-being* dan *positivity* (0.820)

yang artinya ketika variabel *positivity* meningkat maka variabel *subjective well-being* juga akan meningkat. Emosi yang positif disini berperan memperluas pola pikir dan tindakan seseorang yang berdampak pada sumber daya psikologis yakni meningkatkan kesejahteraannya, kemudian untuk hubungan antara *subjective well being* dan stres menunjukkan hubungan yang lemah dan negatif antara keduanya (-0.251) yang berarti ketika satu variabel meningkat maka variabel lainnya cenderung menurun, jadi ketika individu atau dalam konteks mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Kemudian korelasi *positivity* dan stres menunjukkan hubungan yang lemah dan negatif antara *positivity* dan stres (-0.211) yang berarti menunjukkan bahwa ketika *positivity* menurun maka stres dapat cenderung meningkat meskipun tidak terlalu besar perubahan yang dirasakan.

B. Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengevaluasi hubungan linier antara dua atau lebih variabel independen dengan variabel dependen. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menentukan arah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, apakah positif atau negatif. Selain itu, analisis regresi juga digunakan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen berdasarkan kenaikan atau penurunan nilai variabel independen (Sugiyono, 2013)

Menurut Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan. Karena sifatnya yang bersifat sementara, hipotesis memerlukan pembuktian kebenarannya melalui data empiris yang

terkumpul. Dalam konteks penelitian ini, hipotesis bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara *Positivity* dan stres dengan *Subjective well-being* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berikut adalah Analisis hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 22 Hasil Uji Hipotesis Regresi Linier Berganda

F = 290.172 , Sig = 0.000

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.502	1.875		1.868	.063
	<i>Positivity</i>	.954	.042	.803	22.950	.000
	<i>Stress</i>	-.100	.043	-.081	-2.317	.021

a. Dependent Variable: *Subjective well-being*

Hasil analisis persamaan regresi linier berganda antara variabel *Positivity* dan stres terhadap *Subjective well-being* mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari kedua variabel tersebut terhadap tingkat *Subjective well-being* pada mahasiswa S1 UIN Malang secara keseluruhan signifikan dengan sig (0.000). Kemudian didapatkan hasil bahwa *Positivity* memiliki pengaruh positif yang sangat kuat terhadap *Subjective well-being*. Beta yang tinggi (0.803) menunjukkan bahwa *Positivity* adalah prediktor yang sangat signifikan dan kuat dari *Subjective well-being*. Artinya, *Positivity* memiliki dampak terbesar dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dibandingkan dengan *Stress*. *Stress* memiliki pengaruh negatif terhadap *Subjective well-being*, namun efeknya lebih lemah dibandingkan dengan *Positivity* (-0.081). Meskipun pengaruhnya

signifikan ($p < 0.05$), kontribusinya terhadap variabilitas *Subjective well-being* lebih kecil dibandingkan dengan *Positivity*.

Hasil pengujian hipotesis antara variabel *Positivity* dan stres terhadap *Subjective well-being* menggunakan uji simultan (Uji F), koefisien determinasi (R^2) dan uji parsial (uji t).

a. Uji Simultan (Uji-F)

Uji F digunakan untuk menentukan apakah variabel independen secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen. Selain itu, uji ini membantu menentukan apakah model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel dependen atau tidak. Hasil signifikan dari uji F menunjukkan bahwa hubungan yang diidentifikasi dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas (dapat digeneralisasikan). Dalam konteks ini, hasil pengujian pengaruh antara variabel *Positivity* dan stres terhadap *Subjective well-being* secara simultan menggunakan uji F mengindikasikan apakah model regresi secara keseluruhan memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan variasi dalam *Subjective well-being*.

Tabel 4. 23 Hasil Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7194.901	2	3597.451	290.172	.000 ^b
	Residual	3396.954	274	12.398		
	Total	10591.856	276			

a. Dependent Variable: *Subjective well-being*

b. Predictors: (Constant), *Stress*, *Positivity*

Hasil pengujian secara simultan dengan uji F didapatkan hasil nilai signifikansi (0.000) kurang dari nilai α (0.050) menunjukkan terdapat

hubungan yang signifikan antara variabel *Positivity* dan stres terhadap *Subjective well-being* secara simultan.

b. Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengevaluasi seberapa baik variabel independen (X) menjelaskan variasi dalam variabel dependen (Y). Hasil dari koefisien determinasi antara variabel *Positivity* dan stres terhadap *Subjective well-being* disajikan menggunakan R².

Koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa besar variasi dalam variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model regresi. Dalam konteks ini, hasil koefisien determinasi antara variabel *Positivity* dan stres terhadap *Subjective well-being* disajikan dengan menggunakan R².

Tabel 4. 24 Hasil Uji Koefisien Determinasi R²

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.824 ^a	.679	.677	3.52103

a. Predictors: (Constant), *Stress*, *Positivity*

Hasil koefisien determinasi menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0.679, yang mengindikasikan bahwa sebesar 67.9% variasi dalam variabel *Subjective well-being* dapat dijelaskan oleh variabel *Positivity* dan stres dalam model regresi. Sementara itu, sebesar 32.1% variasi dalam variabel *Subjective well-being* kemungkinan dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model regresi.

c. Uji Parsial (Uji-t)

Uji t adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji signifikansi pengaruh masing-masing variabel bebas, seperti *Positivity* (X1) dan Stres (X2), terhadap variabel terikat, dalam hal ini adalah *Subjective well-being* (Y), secara parsial. Berikut ini adalah hasil pengujian pengaruh parsial antara variabel *Positivity* dan stres terhadap *Subjective well-being* pada mahasiswa UIN Malang menggunakan uji t.

Tabel 4. 25 Hasil Uji t

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.502	1.875	1.868	.063
	<i>Positivity</i>	.954	.042	.803	.000
	<i>Stress</i>	-.100	.043	-.081	.021

a. Dependent Variable: *Subjective well-being*

Uji parsial antara *Positivity* terhadap *Subjective well-being* didapatkan nilai t hitung 22.950 atau nilai signifikansi 0.000 kurang dari α (0.05) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *Positivity* terhadap *Subjective well-being*.

Uji parsial antara stres terhadap *Subjective well-being* didapatkan nilai t hitung -2.317 atau nilai signifikansi 0.021 kurang dari α (0.050) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara stres terhadap *Subjective well-being*.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dari jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 277 individu terdiri dari 114 laki-laki (41,2%) dan 163 perempuan (58,8%). Mayoritas partisipan berada dalam rentang usia 20 hingga 22 tahun, mencapai 78,8% dari total responden. Menunjukkan koefisiensi

reliabilitas dari variabel *subjective well-being*, *Positivity*, dan stres sudah sesuai. Semua hipotesis yang diajukan telah teruji secara empiris dan terbukti kebenarannya. Temuan model regresi menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara *Positivity* dan *Subjective well-being*, sementara terdapat korelasi negatif yang tidak begitu kuat antara stres dan *Subjective well-being* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *Positivity* individu, semakin rendah tingkat stres dan semakin tinggi tingkat *Subjective well-being*.

Analisis regresi juga menunjukkan bahwa *Positivity* dan stres memainkan peran penting dalam menentukan tingkat *Subjective well-being* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sebanyak 67.9% dari variabilitas *Subjective well-being* dapat dijelaskan oleh variabel *Positivity* dan stres, sementara 32.3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian.

Analisis regresi linier berganda menunjukkan hubungan antara variabel independen, yaitu *Positivity* dan Stres, dengan variabel dependen, yaitu *Subjective well-being*. Koefisien *Positivity* sebesar 0.803 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam *Positivity* diikuti oleh peningkatan sebesar 0.803 dalam tingkat *subjective well-being* seorang mahasiswa, dan ini menunjukkan hubungan positif antar kedua variabel. Kemudian dari hasil analisa uji pengaruh aspek *positivity* terhadap *subjective well being* menunjukkan bahwa kepuasan hidup memberikan pengaruh sebesar 35.8% terhadap *subjective well-being*. Ini adalah pengaruh yang sangat signifikan dan menunjukkan bahwa

kepuasan hidup merupakan faktor utama dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Dilanjutkan aspek harga diri memberikan pengaruh sebesar 23.9% terhadap tingkat *subjective well-being*. Ini menunjukkan bahwa harga diri adalah faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif, meskipun pengaruhnya tidak sebesar kepuasan hidup. Terakhir yang merupakan aspek optimisme memberikan pengaruh sebesar 9% terhadap *subjective well-being*. Ini menunjukkan bahwa meskipun optimisme berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif, pengaruhnya relatif kecil dibandingkan dengan kepuasan hidup dan harga diri.

Sebaliknya, koefisien Stres sebesar -0.081 menunjukkan hubungan negatif, dengan setiap peningkatan satu unit dalam stres diikuti oleh penurunan sebesar 0.081 dalam *subjective well-being*. Dari analisa pengaruh tiap aspek stres terhadap swb juga menunjukkan hasil bahwa aspek stres yang mendominasi tingkat *subjective well-being* perasaan tidak dapat diprediksi memiliki dampak yang signifikan terhadap *Subjective well-being* mahasiswa, sementara aspek lain dari stres tidak memiliki pengaruh yang besar yakni perasaan tidak terkontrol (-1.32%) dan perasaan tertekan (0.3%) yang menunjukkan bahwa dua variabel ini kurang signifikan dalam memengaruhi *subjective well-being*. Kedua koefisien tersebut memiliki signifikansi statistik dengan nilai $p < 0.05$. Dari hasil analisis ini, dapat disimpulkan bahwa *Positivity* dan Stres secara signifikan memengaruhi tingkat *Subjective well-being* pada mahasiswa, dengan *Positivity* berhubungan positif dan Stres berhubungan negatif dengan *Subjective well-being*.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa S1 UIN Malang memiliki tingkat *Subjective well-being* yang sangat tinggi (32.1%) dengan hasil nilai rerata kelompok laki laki (25.9) sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan (23.02). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam perspektif subjektif mahasiswa terkait dengan tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan. Serta analisa aspek menunjukkan bahwa aspek dominan yang membentuk variable *Subjective well-being* adalah Afek yakni perasaan positif atau negative yang memengaruhi sebesar 59.2%. Kemudian aspek kognitif yakni kepuasan hidupnya mendapatkan pengaruh sebesar 40.7%. Meskipun aspek afek yakni perasaan positif atau negative berperan lebih dominan dibandingkan aspek kognitif akan tetapi kedua aspek ini berperan sama pentingnya untuk membangun Tingkat *subjective well-being* seseorang khususnya bagi mahasiswa S1 UIN Malang. Hal ini mengindikasikan pentingnya kesejahteraan subjektif dalam menilai kualitas hidup dan keberhasilan mahasiswa selama masa studi mereka. Mahasiswa dengan tingkat *Subjective well-being* yang tinggi cenderung memiliki kapasitas yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Mereka juga lebih mampu mengapresiasi dan menikmati pengalaman positif dalam kehidupan mereka.

Variabel *Positivity* memberikan hasil bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat *positivity* yang tinggi (38.6%) partisipan berada dalam kategori ini. Terdapat juga variasi kelompok laki laki (26.82) lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang memiliki rata-rata (23.69). Aspek pengaruh yang menunjukkan bahwa aspek yang membentuk dominan variabel

Positivity adalah optimisme dengan skor sebesar 39%. Dilanjut dengan harga diri yang menyumbang sebesar 32% dan kepuasan hidup 28%. Meskipun demikian perlu diketahui bahwa ketiga aspek baik itu optimism, harga diri serta kepuasan hidup berperan secara bersama sama untuk membentuk *Positivity* seorang mahasiswa S1 UIN Malang untuk mampu berpikir dalam sudut pandang yang positif dalam diri. Hal ini dapat membantu untuk menghadapi masalah yang dihadapi. Tingkat *Positivity* juga memiliki peran penting dalam menentukan kesejahteraan mental dan kualitas hidup mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat *Positivity* yang tinggi biasanya memiliki sikap optimis, kemampuan yang baik dalam mengatasi stres, dan kemampuan adaptasi yang kuat terhadap tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *Positivity* yang rendah mungkin lebih rentan terhadap masalah kesejahteraan mental seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi tingkat *Positivity* mahasiswa sangat penting untuk merancang strategi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan dan keberhasilan akademik mereka di lingkungan pendidikan tinggi.

Sebagian besar pula dalam variabel stres dijelaskan mahasiswa berada pada tingkat stres yang sedang (52%). Selain itu rata-rata tingkat stres pada kelompok perempuan (31.52) sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki. Selain itu juga hasil analisa didapatkan bahwa aspek yang dominan membentuk variable Stres merupakan aspek perasaan yang tidak dapat diprediksi yang memengaruhi sebesar 38.5%. Kemudian nilai yang tidak terlalu berbeda

signifikan yakni perasaan tidak terkontrol sebesar 30.5% dan perasaan tertekan sebesar 30.8%. Namun perlu diketahui meskipun aspek perasaan tidak dapat diprediksi lebih besar skornya tentu perlu diketahui peranan aspek perasaan tidak terkontrol dan perasaan tertekan juga memengaruhi tingkat *stress* seorang mahasiswa S1 di UIN Malang. Tingkat stres juga merupakan aspek yang perlu diperhatikan. Meskipun mayoritas mahasiswa berada dalam kategori tingkat stres yang cukup baik, tetapi fenomena stres masih menjadi hal yang umum di lingkungan akademik. Hal ini terkait dengan berbagai tuntutan dan adaptasi terhadap lingkungan yang berbeda dari sebelumnya.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *Subjective well-being* yang stabil dan memuaskan. Namun, terdapat variasi dalam persepsi subjektif mereka terhadap tingkat kepuasan dan kesejahteraan, serta dalam tingkat *Positivity* dan stres. Penting untuk terus memperhatikan dan mengidentifikasi mahasiswa yang mungkin membutuhkan dukungan tambahan dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti bahwa *stress* akademis sering menjadi faktor dominan yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa (Barbayannis, 2022, p. 4). Temuan ini juga didukung oleh penelitian Schiffrin dan Nelson (2010) yang menunjukkan adanya korelasi antara tingkat *Subjective well-being* dan tingkat stres, di mana tingkat stres yang tinggi cenderung berkorelasi dengan tingkat kebahagiaan yang rendah, dan sebaliknya.

Positivitas juga ditemukan memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan individu, kesehatan, perilaku prososial, kepuasan, dan nilai sekolah. Oleh karena itu, dalam merancang intervensi psikologis, penting untuk mempertimbangkan faktor positivitas individu guna meningkatkan fungsi individu secara keseluruhan. Studi lain juga menemukan bahwa positivitas berkorelasi positif dengan ketahanan mental dan efikasi diri, serta berkorelasi negatif dengan gejala depresi (Thartori et al., 2021).

Dalam penelitian (Hasan & Mud'is, 2022) menjelaskan bahwa keadaan pikiran positif dapat mengarahkan pada kebahagiaan dan terkait dengan kesehatan mental yang dipengaruhi oleh kerja otak melalui cara berpikir positif kepada siapapun, hal apapun dan kapanpun itu dapat membuat hidup lebih bahagia dan dengan ketenangan dapat menyebabkan mental individu sehat.

Kecenderungan mengalami *stress*, seperti yang ditemukan dalam penelitian Rafidah et al. (2009), dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk penurunan kinerja akademik, masalah kesehatan, depresi, dan gangguan tidur. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengelola stres dengan baik agar dapat memberikan dampak positif pada individu. Meskipun stres dalam jumlah tertentu dapat meningkatkan aktivitas belajar dan memori, dampak negatifnya (*distress*) dapat menyebabkan penurunan kinerja belajar, kemampuan kognitif, dan berbagai masalah fisik dan emosional pada mahasiswa.

Tingkat kesejahteraan subjektif pada mahasiswa adalah aspek penting dalam mengevaluasi kualitas hidup dan kualitas mereka selama masa studi. Mahasiswa

yang memiliki tingkat *Subjective well-being* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan baik itu studi maupun kehidupan sehari-hari, serta memiliki kemampuan untuk menikmati dan menghargai pengalaman positif dalam kehidupan mereka. Namun, mahasiswa dengan tingkat *Subjective well-being* yang rendah mungkin akan rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat mempengaruhi kemampuan akademik mereka serta kualitas kehidupannya secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan dan pihak terkait untuk memahami penyebab yang memengaruhi tingkat *Subjective well-being* mahasiswa dan merancang program atau intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan keberhasilan akademik mereka di lingkungan pendidikan tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang tinggi, emosi positif, kesehatan mental yang lebih baik, dan umur yang lebih panjang (Diener & Chan, 2011, p. 2). Mereka yang merasa puas dengan kehidupan mereka dan sering merasakan perasaan bahagia memiliki pandangan optimis terhadap masa depan, suasana hati yang positif yang mendorong kreativitas, hubungan yang lebih positif dan aktif, serta kepercayaan diri, optimisme, dan kemampuan adaptasi yang baik terhadap perubahan hidup. Secara keseluruhan, kesejahteraan subjektif dapat membantu dalam menghasilkan kebahagiaan dalam kehidupan individu dan memperluas dampaknya pada masyarakat secara positif.

Pentingnya pengalaman afektif dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan bagi kualitas hidup manusia sebagai individu juga ditegaskan dalam

penelitian Skevington & Bohnke (2018). Faktor-faktor seperti hubungan sosial yang baik, kontribusi genetik, lingkungan, pekerjaan, pernikahan, usia, budaya, dan karakteristik individu dapat memengaruhi *Subjective well-being* seseorang. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor ini dapat membantu dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup individu serta masyarakat secara keseluruhan.

Positivity, khususnya bagi mahasiswa, memiliki peran penting dalam mendorong aktualisasi diri secara positif, kebahagiaan, optimisme, dan kontribusi positif terhadap lingkungan sekitarnya. *Positivity* dianggap menular dari individu satu ke individu lainnya, sehingga individu yang membawa aura positif dapat menciptakan suasana yang mendukung dan membangun di sekitarnya. Hal ini memungkinkan terciptanya lingkungan yang saling mendukung dan membantu satu sama lain, serta merespon masalah dengan cara yang konstruktif dan mencari solusi. Oleh karena itu, positività dianggap sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan seseorang untuk tumbuh dan beradaptasi di tengah kompleksitas kehidupan.

Pentingnya memahami strategi koping untuk mengatasi stres juga tidak bisa diabaikan. Strategi koping yang efektif dapat membantu individu mengurangi, mengatur, atau mengelola stres yang mereka alami. Ketidakmampuan mengelola stres dengan baik dapat menyebabkan individu mengalami *distress*, yang berpotensi menurunkan kinerja, menyebabkan masalah kesehatan, dan mempengaruhi hubungan interpersonal dan intrapersonal. Namun, jika stres ditangani dengan baik, individu dapat merubah respons tubuh terhadap stres dan

mengubahnya menjadi *eustress*, yang dapat meningkatkan kinerja, memberikan dampak positif, bahkan meningkatkan kesehatan individu (Greenberg, 2008). Temuan ini menyoroti pentingnya positività dan pengelolaan stres dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa, dan memberikan dasar empiris yang kuat untuk mengembangkan intervensi dan program-program yang dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Hasil ini menegaskan pentingnya memiliki pemahaman yang menyeluruh tentang kesejahteraan dan keseimbangan mental mahasiswa. Meskipun mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat *Subjective well-being* yang tinggi dan positività yang normal, perlu diingat bahwa ada sebagian kecil dari mereka yang mungkin membutuhkan perhatian khusus terkait dengan tingkat stres yang fluktuatif. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa, termasuk pemberian sumber daya dan dukungan yang tepat, serta pengembangan strategi untuk mengelola stres, menjadi sangat penting dalam konteks lingkungan pendidikan tinggi.

Setiap individu akan mengalami tantangan, stres, kegagalan, atau trauma dalam hidupnya. Namun, bagaimana individu merespons situasi-situasi tersebut akan sangat memengaruhi tingkat kebahagiaan. Manusia tidak selalu bisa memilih apa yang terjadi dalam hidup, tetapi manusia selalu memiliki pilihan dalam cara menanggapi setiap situasi yang datang.

Penting bagi setiap individu untuk memiliki pengetahuan dan kesadaran diri yang kuat agar dapat mengenali dan mengelola berbagai emosi dan perasaan negatif yang muncul dalam kehidupan, terutama di era teknologi yang penuh

dengan tantangan dan perubahan yang cepat. Membiasakan diri dengan emosi positif setiap hari menjadi kunci, karena hal ini dapat membantu meningkatkan proporsi emosi positif dibandingkan dengan emosi negatif. Dampak jangka panjangnya dapat membuat otak tetap dalam keadaan positif, yang dapat meningkatkan kecerdasan, kreativitas, kemampuan dalam mengelola informasi, serta kemampuan dalam memecahkan masalah.

Positivity juga memiliki dampak positif dalam menurunkan tingkat stres dan depresi. Otak yang terbiasa dengan emosi positif cenderung lebih tahan terhadap stres dan depresi. Meditasi menjadi salah satu solusi untuk menumbuhkan positivitas, karena dapat membantu individu untuk rileks, fokus, dan meningkatkan kesadaran diri tentang pikiran dan emosi mereka. Dengan meditasi, pikiran dan tubuh menjadi lebih tenang, dan individu dapat pulih dari stres serta meningkatkan daya tahan tubuh.

Namun, penting untuk diingat bahwa positivitas bukanlah tujuan akhir dalam hidup, melainkan sebuah gaya hidup. Kebahagiaan merupakan proses yang terus-menerus dan membutuhkan latihan serta usaha yang konsisten untuk mengelola pikiran, kebiasaan, dan pencapaian dalam kehidupan. Dengan memperkuat positivitas dan kesadaran diri, individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat *Subjective well-being* mahasiswa di UIN Malang umumnya berada pada kategori sangat tinggi yakni (32.1%) dengan hasil nilai rerata kelompok laki laki (25.9) sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan (23.02). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Mereka juga cenderung dapat menikmati dan menghargai pengalaman positif dalam kehidupan mereka, yang memiliki potensi untuk memfasilitasi perkembangan dan peningkatan diri mereka secara positif untuk masa depan.
2. Tingkat positività mahasiswa di UIN Malang umumnya berada pada kategori tingkat *positivity* yang tinggi (38.6%). . Tingkat *Positivity* juga memiliki peran penting dalam menentukan kesejahteraan mental dan kualitas hidup mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat *Positivity* yang tinggi biasanya memiliki sikap optimis, kemampuan yang baik dalam mengatasi stres, dan kemampuan adaptasi yang kuat terhadap tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari.
3. Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa juga tergolong dalam kategori sedang (52%). Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam menjalani kegiatan perkuliahan masih dalam batas yang

perlu menjadi perhatian untuk dikurangi dan diberikan intervensi lanjutan untuk mampu mengelola tingkat *stress*.

4. Temuan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *Positivity* dan *Subjective well-being*, dengan hubungan yang positif dan kuat. Di sisi lain, terdapat korelasi negatif antara stres dan *Subjective well-being*, meskipun tidak begitu kuat. Hasil analisis regresi menegaskan bahwa *Positivity* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *Subjective well-being* (0.803), sementara Stres memiliki pengaruh negatif yang signifikan pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini menyiratkan bahwa semakin tinggi tingkat *Positivity* yang dimiliki oleh individu, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami, dan sebaliknya, semakin tinggi tingkat *Subjective well-being* yang mereka alami.

Positivitas memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif mahasiswa, yang mencakup penilaian mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan. Memahami positivitas secara mendalam dapat memberikan wawasan berharga tentang bagaimana individu melihat kehidupan mereka dan bagaimana hal ini memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Pentingnya positivitas juga terkait erat dengan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi *stress* secara efektif, yang berkontribusi pada keberhasilan akademik mereka di lingkungan pendidikan tinggi. Dengan demikian, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan sifat positif dan mengoptimalkan potensi diri sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan subjektif dan meraih kesuksesan dalam studi dan di masa depan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penemuan yang telah diuraikan di atas, maka berikut ini terdapat beberapa hal yang dapat direkomendasikan pada berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan

Bagi mahasiswa yang sedang menjalani masa perkuliahan penting untuk memiliki pengetahuan dan peduli akan isu kesehatan mental dan mencoba memahami mengenai *positive psychology* yang didalamnya banyak membahas hal yang menarik mengenai kesejahteraan dan *Positivity*, bagaimana cara memiliki kontrol atas diri sendiri ketika menghadapi berbagai hal dalam kehidupan salah satunya adalah stres atau kecemasan yang menjadi perhatian utama di era teknologi yang disruptif ini. Selain itu dengan mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti meditasi, olahraga, atau hobi yang menyenangkan, kemudian mencari dukungan sosial dan sumber daya yang terpercaya untuk membantu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

2. Bagi Pihak Kampus

Kepada pihak kampus diharapkan dapat memberikan motivasi dan dukungan kepada seluruh mahasiswa dengan memberikan penyuluhan secara berkala dan berkoordinasi dengan lembaga yang menangani sumber daya manusia berkaitan dengan kesehatan mental para mahasiswa. Hal ini penting untuk dilakukan guna mahasiswa memiliki sumber daya dukungan yang terfasilitasi untuk mereka memahami bahwa ada yang peduli dan dampaknya akan positif pada perkembangan tiap individu dan juga nantinya

pada output suasana yang menjadi *positive* dalam dunia perguruan tinggi. Mengadakan program yang mempromosikan kesejahteraan mental dan *Positivity* di kalangan mahasiswa, seperti seminar, lokakarya, ataupun kelompok dukungan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengukur variabel lain yang berkaitan dengan *positive psychology* dan termasuk *toxic Positivity* dimana hal itu memiliki perbedaan yang tipis dan masih perlu pembahasan lebih lanjut. Selain itu juga bisa untuk mengambil sampel penelitian yang lebih meluas untuk data dan hasil yang lebih luas juga dampaknya serta diharapkan dapat memenuhi kebutuhan untuk memperkaya pengetahuan di bidang psikologi positif. Mengembangkan dan menguji intervensi yang lebih spesifik dan efektif dalam meningkatkan positivitas dan mengurangi stres mahasiswa dan penelitian longitudinal untuk memahami perubahan dalam kesejahteraan subjektif mahasiswa seiring waktu serta faktor yang memengaruhinya.

Dengan demikian, harapannya dengan upaya berbagai pihak dapat membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup mahasiswa, serta menciptakan pendidikan yang lebih sehat dan mendukung bagi semua individu yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic *stress* among undergraduate students. *Journal of Academic Educational Research And Review*, 4(2), 063-070. Available online.
- Alessandri, G., Caprara, G. V., & Tisak, J. (2011). The contribution of *positive* orientation to well adjustment during emerging adulthood. Manuscript submitted for publication.
- Alfaruqy, M. Z., & Sari, I. A. (2023). Dinamika psikologis dan harapan mahasiswa sebagai generasi digital. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(2), 877. <https://doi.org/10.29210/020232084>
- American Psychological Association. (2020). *Stres in America™2020: A National Mental Health Crisis*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (1st ed.). Pustaka Pelajar.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic *Stress* and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bartlett, D. (1998). *Stres: Perspectives and Processes*. Philadelphia, USA: Open University Press.
- Bukhari, R. & Khanam, S. J. (2015). Happiness and life satisfaction among depressed and non depressed university student. *Journal of Clinical Psychology*. 14 (2), 49-59.

- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G., Yamaguchi, S., Fukuzawa, A., & Abela, J. (2012). The *positivity* Scale. *Psychological Assessment*, 24(3), 701–712. <https://doi.org/10.1037/a0026681>
- Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Sforza, L. L. C., & Stazi, M. A. (2009). Human optimal functioning: The genetics of positive orientation towards self, life, and the future. *Behavior Genetics*, 39(3), 277–284. <https://doi.org/10.1007/s10519-009-9267-y>
- Carton, S. T., & Goodboy, A. K. (2015). College Students' Psychological Well-Being and Interaction Involvement in Class. *Communication Research Reports*, 32(2), 180-184. <http://dx.doi.org/10.1080/08824096.2015.1016145>
- Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. (1983). A global measure of perceived stress. *J. Health Soc. Behav.* 24 385–396. 10.2307/2136404
- Danuri, M., Informatika, M., Teknologi, J., & Semarang, C. (n.d.). *Perkembangan dan Tranformasi Teknologi Digital*.
- Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2012). Theories of psychological stress at work. In Gatchel, R.J. & I.Z. Schultz, I.Z. (eds.) *Handbooks in Health, Work, and Disability* (pp. 23-38). USA: Springer.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. In *Psychological Bulletin* (Vol. 95, Issue 3).
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: *Subjective well-being* Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>

- Diener, E., & Tay, L. (2015). *Subjective well-being* and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135-149.
- 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. (2015). National accounts of *Subjective well-being*. *American Psychologist*, 70, 234-242.
- Diener, E., Scollon, C. K. N., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). *Positivity* and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its part. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159–176. doi:10.1023/A:1010031813405
- Diponegoro, A. M. (2006). Peran *stress* management terhadap kesejahteraan subjektif. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 134-144.
- Dr. M. Dhanabhakya, & Sarath M. (2023). Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Faqih, N. (2019). Kesejahteraan subjektif ditinjau dari virtue transcendence dan coping *Stress*. *TAZKIYA (Journal of Psychology)*, 7(2), 146-154. <http://dx.doi.org/10.15408/tazkiya.v7i2.13475>
- Fausiah, Fitri., Widury, Julianti. (2007). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: UI Press

- Fredrickson, B.L., et al. (2001). The undoing effect of *positive* emotions. *Motivation and emotion*, 24(4): p. 237-258.
- Greenberg, J. S. (2008). *Comprehensive Stress Management* 10th Edition. New York, USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Hasan, M., & Mud'is, H. (2022). Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual Fastabiq: *Jurnal Studi Islam*, 3(1), 40–55. <https://doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>
- Jarinto, K. (2010). *Eustress* : A Key to Improving Job Satisfaction and Health among Thai Managers Comparing US, Japanese, and Thai Companies Using SEM Analysis. *NIDA Development Journal*, 50(2), 100-129.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Keyes, C. L. M. (2006). *Subjective well-being* in mental health and human development research worldwide: An introduction. In *Social Indicators Research* (Vol. 77, Issue 1, pp. 1–10). <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5550-3>
- Kholidah, E. N. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis | Kholidah | *Jurnal Psikologi*. *Jurnal Psikologi*, 39(1).
- King, M. L. (2019). The neural correlates of well-being: A systematic review of the human neuroimaging and neuropsychological literature. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 19(4), 779-796.

- Kozma, A., Stone, S., & Stones, M. J. (2000). Stability in components and predictors of *Subjective well-being (SWB)*: Implications for *SWB* structure. In E. Diener and D. R. Rahtz (Eds.), *Advances in quality of life theory and research* (Vol. 1, pp. 13–30). London, England: Kluwer Academic. doi:10.1007/978-94-011-4291-5_2
- Layyinah, N. U., & Kumalasari, A. D. (2022). Adaptation and Psychometric Properties of the Indonesian Version of the *Positivity Scale*. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 11(2), 112–122. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i2.25748>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. New York, USA: Springer Publishing Company.
- Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). *Eustress* , *distress*, and interpretation in occupational stres. *Journal of Managerial Psychology*, 18(7), 726-744.
- Liu X., Zhao Y., Li J., Dai J., Wang X., Wang S. (2020). Factor structure of the 10-item perceived *stress Scale* and measurement invariance across genders among chinese adolescents. *Front. Psychol.* 11:537.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Lyon, B. L. (2012). *Stres, Coping, and Health*. In Rice, H. V. (Eds.) *Handbook of Stres, Coping and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice* (pp.3-23). USA: Sage Publication, Inc.

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Mashuri, A. (2023). *Statistika Parametrik Dasar (Uji Hubungan, Uji Perbedaan, dan Aplikasinya Menggunakan JASP)*. Inara Publisher.
- Mawaddah, I., Astuti, N. W., & Wijaya, E. (2022). *Hubungan Stres Akademik dengan Subjective well-being Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19*.
- Mawakhira Y, Y., & Ma'wa Y, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik. *Psyche* *165*, *13*.
- Olf, M., Langeland, W., & Gersons, B. P. (2005). Effects of appraisal and coping on the neuroendocrine response to extreme stres. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *29*(3), 457-467. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.12.006>
- Orkibi, H., & Brandt, Y. I. (2015). How *Positivity* links with job satisfaction: Preliminary findings on the mediating role of work-life balance. *Europe's Journal of Psychology*, *11*(3), 406–418. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i3.869>
- Oswalt, S. B., & Riddock, C. C. (2007). What to do about being overwhelmed: Graduate students, stres, and university services. *College Student Affairs Journal*, *27*(1), 24-44.
- Putra, R. P., Salsyabila, N., Pranovri Putra, R., Ramadhanti, A., Rahajeng, A. S., & Fadil, A. (2023). Toxic *Positivity* in Adolescents: An Attitude of Always Being

- Positive in Every Situation Article. *Journal of Psychology and Instructions*, 7(1), 11–21. <https://doi.org/10.23887/jpai.v7i1.60616>
- Quarta, D. L., & Nugraha, S. P. (2022). The moderating effect of coping behavior on academic *stress* and *Subjective well-being* in students during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2). <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2476>
- Rafidah, K., Azizah, A., Norzaidi, M. D., Chong, S. C., Salwani, M. I., & Noraini, I. (2009). Stres and academic performance: Empirical evidence from university students. *Academy of Educational Leadership Journal*, 13(1), 37-51.
- Rahardjo, J. (2017). *Membangun Positivity*. <http://positivityratio.com>
- Saleh D., Camart N., Romo L. (2017). Predictors of stres in college students. *Front. Psychol.* 8, 19. [10.3389/fpsyg.2017.00019](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019)
- Scheier M. F., Carver C. S. (1993). On the power of *positive* thinking: benefits of being optimistic. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 2 26–30. [10.1111/1467-8721.ep10770572](https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770572)
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stresed and happy? investigating the relationship between happiness and perceived stres. *Journal Happiness Study*, 11(1), 33-39.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (Vol. 9789401790888, pp. 279–298). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18

- Serido, J., Almeida, D. M., & Wethington, E. (2004). Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological *distress*. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(1), 17-33. <http://dx.doi.org/10.1177/002214650404500102>
- Skevington, S. M., & Böhnke, J. R. (2018). How is *Subjective well-being* related to quality of life? Do we need two concepts and both measures? *Social Science & Medicine*, 206, 22–30.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Thartori, E., Pastorelli, C., Cirimele, F., Remondi, C., Gerbino, M., Basili, E., Favini, A., Lunetti, C., Fiasconaro, I., & Caprara, G. V. (2021). Exploring the protective function of *Positivity* and regulatory emotional self-efficacy in time of pandemic covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13171. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413171>
- Thoits, P. A. (1995). Stres, coping, and social support processes: where are we? What next? *Journal of health and social behavior*, 35, 53-79. Diunduh dari: <http://www.jstor.org/stabel/2626957>
- Tian Rahmat. (2024). *Transformasi Era Digital: Peluang, Tantangan dan Potensi Masa Depan*.
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Buletin Psikologi Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. 24(1), 1–11.
- William C. Compton., and Edward Hoffman. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* 2nd edition. (USA: Wadsworth, 2013).

Zarbova, B., & Karabeliova, S. (2018). *Stress and well-being*. Paper presented at a Conference. Available online at <https://www.researchgate.net/publication/322635070>.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Tahun Kuliah :
Prodi/Jurusan :

Petunjuk Pengisian:

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan untuk membantu Anda mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai hal-hal yang mudah atau sulit bagi Anda.

Pilihlah rentang angka yang paling menggambarkan diri Anda, berikut keterangan pada tiap poin angka.

1. Sangat Setuju (SS)
2. Setuju (S)
3. Agak Setuju (AS)
4. Netral (N)
5. Agak Tidak Setuju (ATS)
6. Tidak Setuju (TS), dan
7. Sangat Tidak Setuju (STS).

Perlu diperhatikan bahwa tiap orang dapat memiliki pandangan yang berbeda, pilihlah jawaban yang paling sesuai menurut Anda sendiri, karena tidak ada pilihan yang dianggap salah.

Skala 1 *Subjective well-being* Diener

Dalam banyak hal, hidup saya mendekati cita-cita saya. (SW1)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Kondisi hidup saya sangat baik. (SW2)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Saya puas dengan kehidupan saya. (SW3)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]

Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup. (SW4)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Jika saya bisa menjalani hidup saya, saya hampir tidak akan mengubah apa pun. (SW5)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]

Skala 2 Positivity Scale (Caprara, 2012)

Saya memiliki keyakinan besar terhadap masa depan. (PE6)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Saya puas dengan hidup saya. (PE12)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Orang lain umumnya ada untuk saya ketika saya membutuhkan mereka. (PE18)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Saya menantikan masa depan dengan harapan dan antusiasme. (PE24)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya. (PE30)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Saya merasa memiliki banyak hal untuk dibanggakan. (PE42)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Saya biasanya merasa percaya diri. (PE48)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Kadang-kadang, masa depan terasa tidak jelas bagi saya (PE36)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]

Skala 3 Perceived Stress (Cohen, 1983) 10 Item

Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa marah karena suatu hal yang tidak terduga terjadi? (ST1)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan? (ST2)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]

Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gelisah dan <i>stress</i> ? (ST3)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa percaya diri akan kemampuan untuk mengatasi masalah pribadi Anda ? (ST4)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kehidupan Anda berjalan sesuai keinginan Anda ? (ST5)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak bisa melakukan hal-hal yang seharusnya Anda lakukan? (ST6)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda dapat mengontrol rasa kesal Anda ? (ST7)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa dapat mengontrol segalanya? (ST8)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal terjadi diluar kendali Anda ? (ST9)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan yang menumpuk dan membuat Anda tidak bisa menanganinya? (ST10)	[SS]	[S]	[AS]	[N]	[ATS]	[TS]	[STS]

Terimakasih

Lampiran 2 Data Responden Penelitian

Subjective well-being (SW)

SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
6	6	5	5	6	28	Sangat Tinggi
5	4	5	6	4	24	Sangat Tinggi
5	5	5	4	2	21	Sangat Tinggi
2	5	4	5	3	19	Tinggi
5	5	5	5	4	24	Sangat Tinggi
6	6	7	6	3	28	Sangat Tinggi
4	5	5	5	5	24	Sangat Tinggi
6	6	7	6	5	30	Sangat Tinggi
7	7	7	7	5	33	Sangat Tinggi
6	6	6	5	6	29	Sangat Tinggi
6	5	5	5	5	26	Sangat Tinggi
5	4	5	5	5	24	Sangat Tinggi
4	4	5	5	5	23	Sangat Tinggi
2	2	2	2	2	10	Rendah
6	6	6	6	5	29	Sangat Tinggi
5	6	6	6	6	29	Sangat Tinggi
4	5	7	5	7	28	Sangat Tinggi
6	5	5	4	4	24	Sangat Tinggi
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
5	6	5	5	5	26	Sangat Tinggi
6	5	5	6	6	28	Sangat Tinggi
7	6	6	3	4	26	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
2	1	2	1	6	12	Rendah
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
6	5	6	7	5	29	Sangat Tinggi
4	6	7	5	2	24	Sangat Tinggi
5	5	4	6	5	25	Sangat Tinggi
5	3	2	3	3	16	Sedang
3	3	4	4	3	17	Tinggi
4	4	4	4	1	17	Tinggi
5	5	5	4	4	23	Sangat Tinggi
4	4	3	5	5	21	Sangat Tinggi
4	4	4	4	5	21	Sangat Tinggi
4	4	5	5	6	24	Sangat Tinggi
4	4	5	5	3	21	Sangat Tinggi
5	5	5	5	4	24	Sangat Tinggi
5	5	6	5	4	25	Sangat Tinggi
6	5	4	6	5	26	Sangat Tinggi
4	5	5	4	4	22	Sangat Tinggi

SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
5	6	6	5	2	24	Sangat Tinggi
7	4	2	2	2	17	Tinggi
5	5	5	6	4	25	Sangat Tinggi
4	2	3	5	4	18	Tinggi
6	6	6	7	4	29	Sangat Tinggi
4	4	4	4	2	18	Tinggi
3	4	2	4	5	18	Tinggi
6	6	6	6	5	29	Sangat Tinggi
2	4	4	3	5	18	Tinggi
4	4	4	4	5	21	Sangat Tinggi
3	4	3	3	1	14	Sedang
5	7	6	5	3	26	Sangat Tinggi
2	1	2	5	3	13	Rendah
4	6	5	4	3	22	Sangat Tinggi
4	3	6	7	5	25	Sangat Tinggi
2	5	3	3	3	16	Sedang
6	6	6	7	6	31	Sangat Tinggi
6	6	7	6	6	31	Sangat Tinggi
5	7	6	5	3	26	Sangat Tinggi
4	6	6	6	3	25	Sangat Tinggi
6	3	4	5	5	23	Sangat Tinggi
6	6	6	6	7	31	Sangat Tinggi
6	5	5	5	6	27	Sangat Tinggi
5	5	5	4	5	24	Sangat Tinggi
4	1	1	3	4	13	Rendah
5	6	6	6	6	29	Sangat Tinggi
4	4	5	5	4	22	Sangat Tinggi
4	6	6	4	4	24	Sangat Tinggi
4	4	6	6	5	25	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
6	6	6	5	3	26	Sangat Tinggi
5	5	5	6	4	25	Sangat Tinggi
7	5	6	6	4	28	Sangat Tinggi
3	2	1	1	3	10	Rendah
5	5	6	4	1	21	Sangat Tinggi
3	5	5	7	2	22	Sangat Tinggi
5	7	7	7	6	32	Sangat Tinggi
6	6	6	5	5	28	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
4	4	2	4	2	16	Sedang
5	2	1	5	1	14	Sedang
4	6	2	4	6	22	Sangat Tinggi
5	3	3	3	5	19	Tinggi

SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
6	6	6	6	3	27	Sangat Tinggi
1	3	3	4	3	14	Sedang
3	4	4	3	4	18	Tinggi
6	6	7	6	5	30	Sangat Tinggi
6	6	7	7	7	33	Sangat Tinggi
6	6	5	6	6	29	Sangat Tinggi
4	5	5	4	2	20	Tinggi
4	7	7	4	4	26	Sangat Tinggi
1	2	1	1	4	9	Sangat Rendah
4	4	4	5	4	21	Sangat Tinggi
7	7	6	5	5	30	Sangat Tinggi
5	4	4	4	4	21	Sangat Tinggi
5	4	5	4	4	22	Sangat Tinggi
5	4	4	5	4	22	Sangat Tinggi
3	3	3	5	4	18	Tinggi
4	4	5	4	3	20	Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
5	5	4	5	4	23	Sangat Tinggi
4	3	3	4	2	16	Sedang
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
5	6	5	5	5	26	Sangat Tinggi
4	4	3	3	4	18	Tinggi
4	4	4	4	4	20	Tinggi
5	5	6	5	6	27	Sangat Tinggi
6	3	3	6	3	21	Sangat Tinggi
4	4	4	4	4	20	Tinggi
4	6	7	5	3	25	Sangat Tinggi
7	6	6	6	7	32	Sangat Tinggi
4	3	4	2	7	20	Tinggi
3	2	5	5	1	16	Sedang
3	2	2	3	1	11	Rendah
6	7	7	6	3	29	Sangat Tinggi
4	4	4	4	4	20	Tinggi
2	1	1	1	1	6	Sangat Rendah
5	6	6	7	4	28	Sangat Tinggi
6	6	5	5	2	24	Sangat Tinggi
4	3	4	5	5	21	Sangat Tinggi
5	6	4	5	6	26	Sangat Tinggi
5	5	4	3	3	20	Tinggi
4	4	4	4	4	20	Tinggi
4	4	4	4	4	20	Tinggi
5	5	5	5	5	25	Sangat Tinggi

SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
3	5	5	4	1	18	Tinggi
4	4	4	5	4	21	Sangat Tinggi
4	4	4	4	4	20	Tinggi
7	6	6	6	5	30	Sangat Tinggi
6	4	5	6	4	25	Sangat Tinggi
5	5	6	7	5	28	Sangat Tinggi
4	3	3	3	4	17	Tinggi
6	6	5	5	6	28	Sangat Tinggi
3	4	3	5	3	18	Tinggi
4	5	5	5	5	24	Sangat Tinggi
5	5	4	4	3	21	Sangat Tinggi
5	5	6	4	5	25	Sangat Tinggi
6	7	6	6	6	31	Sangat Tinggi
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
5	4	4	5	4	22	Sangat Tinggi
5	5	5	4	4	23	Sangat Tinggi
4	5	4	4	4	21	Sangat Tinggi
5	6	6	4	4	25	Sangat Tinggi
3	3	5	3	2	16	Sedang
4	4	4	4	4	20	Tinggi
4	4	4	4	5	21	Sangat Tinggi
6	5	5	6	6	28	Sangat Tinggi
6	6	5	7	5	29	Sangat Tinggi
2	3	4	5	1	15	Sedang
5	5	5	5	5	25	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
4	5	5	5	5	24	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
6	6	6	5	6	29	Sangat Tinggi
4	4	4	4	4	20	Tinggi
1	1	6	6	6	20	Tinggi
6	6	6	6	1	25	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
6	6	7	6	6	31	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
6	5	5	1	6	23	Sangat Tinggi
1	5	6	3	7	22	Sangat Tinggi
7	7	7	6	7	34	Sangat Tinggi
5	6	6	6	5	28	Sangat Tinggi
4	5	5	6	4	24	Sangat Tinggi
5	6	4	6	3	24	Sangat Tinggi
6	5	6	7	4	28	Sangat Tinggi
5	6	6	6	5	28	Sangat Tinggi

SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
5	4	1	2	1	13	Rendah
1	7	7	4	7	26	Sangat Tinggi
6	7	7	7	6	33	Sangat Tinggi
5	5	7	7	7	31	Sangat Tinggi
4	5	3	7	6	25	Sangat Tinggi
4	5	4	6	5	24	Sangat Tinggi
4	5	5	3	4	21	Sangat Tinggi
4	5	5	5	3	22	Sangat Tinggi
6	6	6	7	7	32	Sangat Tinggi
4	4	4	3	1	16	Sedang
6	7	7	7	7	34	Sangat Tinggi
2	5	7	4	7	25	Sangat Tinggi
4	6	6	5	5	26	Sangat Tinggi
6	5	7	5	6	29	Sangat Tinggi
5	4	4	3	5	21	Sangat Tinggi
6	5	4	4	3	22	Sangat Tinggi
5	5	5	5	4	24	Sangat Tinggi
7	6	4	5	3	25	Sangat Tinggi
5	5	5	5	1	21	Sangat Tinggi
5	7	7	6	5	30	Sangat Tinggi
7	6	4	5	3	25	Sangat Tinggi
7	7	7	6	7	34	Sangat Tinggi
6	5	5	6	6	28	Sangat Tinggi
6	7	6	6	5	30	Sangat Tinggi
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
7	7	7	7	5	33	Sangat Tinggi
2	7	7	1	1	18	Tinggi
4	4	4	5	3	20	Tinggi
4	5	3	4	5	21	Sangat Tinggi
5	6	6	7	5	29	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
2	5	3	2	2	14	Sedang
3	4	5	4	4	20	Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi

SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
5	5	5	5	5	25	Sangat Tinggi
3	5	5	5	3	21	Sangat Tinggi
6	6	6	6	4	28	Sangat Tinggi
5	5	6	4	5	25	Sangat Tinggi
4	6	5	6	5	26	Sangat Tinggi
5	4	3	3	4	19	Tinggi
6	5	1	5	4	21	Sangat Tinggi
4	6	5	6	3	24	Sangat Tinggi
6	6	5	4	4	25	Sangat Tinggi
4	5	6	5	5	25	Sangat Tinggi
6	6	5	5	5	27	Sangat Tinggi
2	4	4	4	3	17	Tinggi
3	3	3	3	2	14	Sedang
6	4	6	6	3	25	Sangat Tinggi
6	5	3	5	5	24	Sangat Tinggi
4	6	2	7	5	24	Sangat Tinggi
4	4	4	4	5	21	Sangat Tinggi
5	2	2	5	1	15	Sedang
4	3	3	3	1	14	Sedang
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
3	2	5	4	4	18	Tinggi
3	4	3	4	3	17	Tinggi
3	2	4	3	4	16	Sedang
3	4	1	2	3	13	Rendah
4	4	3	5	1	17	Tinggi
3	4	6	6	4	23	Sangat Tinggi
6	5	5	5	5	26	Sangat Tinggi
5	7	7	7	7	33	Sangat Tinggi
6	7	5	6	5	29	Sangat Tinggi
5	4	4	4	4	21	Sangat Tinggi
5	6	5	6	3	25	Sangat Tinggi
5	6	5	6	5	27	Sangat Tinggi
5	4	4	4	2	19	Tinggi
2	2	1	2	5	12	Rendah
4	5	6	7	4	26	Sangat Tinggi
7	5	6	6	6	30	Sangat Tinggi
2	4	4	5	3	18	Tinggi
4	4	4	4	4	20	Tinggi
4	3	2	3	1	13	Rendah
5	6	6	6	6	29	Sangat Tinggi
5	5	4	4	4	22	Sangat Tinggi

SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
7	7	7	6	6	33	Sangat Tinggi
4	3	2	4	2	15	Sedang
3	4	2	4	5	18	Tinggi
6	6	4	6	2	24	Sangat Tinggi
3	4	4	4	3	18	Tinggi
5	4	4	4	1	18	Tinggi
5	6	4	4	4	23	Sangat Tinggi
7	6	6	7	6	32	Sangat Tinggi
5	4	5	5	5	24	Sangat Tinggi
5	5	5	6	6	27	Sangat Tinggi
7	3	2	6	1	19	Tinggi
5	3	3	7	3	21	Sangat Tinggi
5	5	5	5	2	22	Sangat Tinggi
4	7	6	6	6	29	Sangat Tinggi
5	4	5	6	3	23	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
4	7	2	4	4	21	Sangat Tinggi
1	1	1	2	1	6	Sangat Rendah
6	6	6	7	5	30	Sangat Tinggi
6	6	5	6	6	29	Sangat Tinggi
7	4	6	6	3	26	Sangat Tinggi

Positivity (PE)

6	12	18	24	30	36	42	48	Σ	Kategorisasi
5	3	4	4	5	3	5	5	31	Tinggi
4	3	2	3	4	2	4	1	21	Rendah
4	4	2	5	3	2	3	3	24	Sedang
5	4	2	5	4	2	5	5	30	Tinggi
5	5	2	5	5	1	5	3	30	Tinggi
5	5	3	5	5	2	4	2	29	Tinggi
3	5	4	5	3	3	3	3	26	Sedang
4	4	5	4	4	3	3	1	25	Sedang
5	5	5	5	5	5	5	3	33	Sangat Tinggi
5	4	2	5	4	4	4	3	27	Tinggi
3	3	3	4	3	2	3	3	22	Sedang
4	5	4	1	4	3	4	4	26	Sedang
4	3	3	3	4	2	4	4	25	Sedang

6	12	18	24	30	36	42	48	Σ	Kategorisasi
4	4	1	4	2	2	4	3	22	Sedang
5	5	4	4	5	5	4	3	30	Tinggi
4	4	3	4	4	4	4	4	27	Tinggi
5	5	4	5	5	2	4	4	32	Tinggi
4	4	4	3	4	2	4	3	26	Sedang
3	3	3	4	3	3	3	3	22	Sedang
4	4	4	4	3	3	3	3	25	Sedang
4	4	4	4	4	2	4	4	28	Tinggi
5	3	3	4	3	2	3	2	23	Sedang
5	5	5	5	5	1	4	4	33	Sangat Tinggi
4	3	1	4	3	3	2	1	18	Rendah
3	4	3	4	4	3	4	2	24	Sedang
5	5	2	5	4	2	4	5	30	Tinggi
5	3	2	5	3	3	3	3	24	Sedang
4	4	3	4	4	2	3	3	25	Sedang
5	2	4	5	2	2	1	3	22	Sedang
4	3	4	4	3	2	3	3	24	Sedang
3	3	1	4	3	2	4	1	19	Rendah
4	4	3	5	4	2	4	3	27	Tinggi
4	2	3	5	4	3	3	2	23	Sedang
4	4	4	3	3	3	3	2	23	Sedang
5	4	3	5	3	3	3	3	26	Sedang
4	3	3	4	3	3	4	3	24	Sedang
4	3	2	4	3	3	2	1	19	Rendah
4	4	2	4	4	2	3	3	24	Sedang
4	3	2	5	4	2	3	2	23	Sedang
3	2	3	4	4	2	4	5	25	Sedang
4	3	3	4	3	4	3	4	24	Sedang
5	1	5	5	1	1	1	1	19	Rendah
4	4	4	3	2	5	2	2	21	Rendah
1	3	3	3	2	3	3	3	18	Rendah
4	4	3	4	4	3	3	3	25	Sedang
4	3	2	5	3	1	3	1	21	Rendah
2	1	2	5	1	2	1	1	13	Sangat Rendah
4	4	4	4	4	1	4	3	27	Tinggi
2	3	1	3	3	2	2	2	16	Rendah
3	4	3	3	4	3	3	3	23	Sedang
3	1	3	2	1	3	1	3	14	Sangat Rendah

6	12	18	24	30	36	42	48	Σ	Kategorisasi
3	3	4	5	3	3	4	2	24	Sedang
4	2	5	3	2	2	1	2	19	Rendah
4	4	3	4	5	3	3	3	26	Sedang
5	4	3	3	3	3	4	3	25	Sedang
4	2	3	3	4	2	2	3	21	Rendah
4	4	4	4	4	2	4	4	28	Tinggi
5	5	4	5	5	4	2	2	28	Tinggi
5	4	4	3	3	2	4	4	27	Tinggi
4	4	3	3	4	3	3	4	25	Sedang
2	4	5	5	4	1	4	1	25	Sedang
5	4	3	5	5	5	5	2	29	Tinggi
4	4	4	4	5	1	5	4	30	Tinggi
4	4	4	4	4	3	4	3	27	Tinggi
1	3	2	3	3	2	3	1	16	Rendah
5	5	4	4	4	3	3	3	28	Tinggi
5	4	4	4	4	1	2	2	25	Sedang
4	3	3	3	4	3	3	1	21	Rendah
4	4	3	5	4	3	4	3	27	Tinggi
5	5	5	5	5	1	4	5	34	Sangat Tinggi
5	5	2	5	4	3	3	5	29	Tinggi
5	5	4	5	4	2	3	4	30	Tinggi
5	4	4	5	4	5	2	1	25	Sedang
4	1	2	3	1	1	2	1	14	Sangat Rendah
5	2	3	4	3	2	3	3	23	Sedang
2	4	3	2	2	3	1	1	15	Sangat Rendah
5	4	5	5	4	3	5	5	33	Sangat Tinggi
5	5	3	5	4	2	4	3	29	Tinggi
5	5	4	4	5	1	5	5	33	Sangat Tinggi
5	3	2	3	3	1	2	2	20	Rendah
5	1	3	4	1	4	2	3	19	Rendah
5	1	3	4	3	2	1	4	21	Rendah
2	1	5	3	2	2	5	2	20	Rendah
5	4	4	4	5	2	4	4	30	Tinggi
5	4	5	5	4	2	4	5	32	Tinggi
3	3	3	3	3	2	2	2	19	Rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	21	Rendah
4	3	3	4	4	2	4	3	25	Sedang
4	5	5	5	4	1	3	2	28	Tinggi

6	12	18	24	30	36	42	48	Σ	Kategorisasi
4	4	4	4	3	2	4	4	27	Tinggi
5	2	3	5	3	3	3	3	24	Sedang
5	5	3	5	5	2	3	4	30	Tinggi
3	1	2	2	1	1	1	2	12	Sangat Rendah
5	2	3	4	3	4	4	3	24	Sedang
5	3	3	3	3	3	3	4	24	Sedang
5	3	3	4	3	2	3	3	24	Sedang
3	2	4	3	3	3	3	2	20	Rendah
4	3	3	3	3	3	5	3	24	Sedang
3	3	2	4	3	2	4	2	21	Rendah
3	3	3	5	2	4	3	2	21	Rendah
5	3	3	3	4	2	4	4	26	Sedang
4	4	3	5	4	3	3	4	27	Tinggi
3	1	4	4	2	2	4	2	20	Rendah
5	4	3	4	4	2	4	4	28	Tinggi
4	3	4	4	4	2	4	4	27	Tinggi
5	1	3	2	3	3	2	1	17	Rendah
3	3	3	3	3	3	2	3	20	Rendah
4	4	2	4	4	3	3	4	25	Sedang
5	3	3	5	3	2	4	3	26	Sedang
3	4	3	4	4	2	4	4	26	Sedang
5	5	3	4	4	3	3	3	27	Tinggi
5	5	3	5	5	1	5	5	33	Sangat Tinggi
2	3	2	4	3	2	3	2	19	Rendah
5	3	3	4	3	2	3	4	25	Sedang
3	2	2	3	1	1	2	1	14	Sangat Rendah
5	3	5	5	5	2	5	3	31	Tinggi
5	3	3	3	3	2	3	3	23	Sedang
2	2	2	1	2	5	1	1	11	Sangat Rendah
4	5	3	5	4	4	5	3	29	Tinggi
4	4	3	4	4	3	4	3	26	Sedang
5	2	3	4	3	3	3	4	24	Sedang
4	4	4	5	4	1	4	4	29	Tinggi
3	3	3	4	4	3	4	3	24	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	21	Rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	21	Rendah
4	4	4	4	4	3	3	3	26	Sedang
5	1	3	4	1	2	1	3	18	Rendah

6	12	18	24	30	36	42	48	Σ	Kategorisasi
3	1	3	5	2	1	4	5	23	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	21	Rendah
5	4	4	5	4	4	4	3	29	Tinggi
5	3	3	5	3	3	3	3	25	Sedang
5	5	3	3	4	3	4	4	28	Tinggi
3	1	2	3	2	3	3	4	18	Rendah
3	4	4	4	4	3	3	4	26	Sedang
3	4	4	2	5	2	1	2	21	Rendah
4	4	2	3	5	4	5	3	26	Sedang
3	3	4	4	3	3	3	3	23	Sedang
4	5	3	4	4	3	4	4	28	Tinggi
4	5	3	5	4	2	4	4	29	Tinggi
4	4	4	3	4	2	4	4	27	Tinggi
4	3	4	4	4	3	3	4	26	Sedang
5	4	3	5	4	3	3	4	28	Tinggi
4	2	3	3	2	2	2	1	17	Rendah
5	4	3	5	4	2	4	4	29	Tinggi
5	2	3	2	2	2	3	3	20	Rendah
3	3	4	4	3	2	2	4	23	Sedang
3	3	3	4	3	3	3	3	22	Sedang
4	4	4	4	4	2	4	4	28	Tinggi
5	5	4	4	5	1	3	5	31	Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	1	31	Tinggi
4	4	4	4	4	2	4	4	28	Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
3	3	3	4	4	2	4	4	25	Sedang
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
4	4	3	4	4	2	3	4	26	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	21	Rendah
1	1	3	2	3	3	1	3	14	Sangat Rendah
4	5	2	2	3	2	2	4	22	Sedang
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
5	5	3	5	5	3	3	4	30	Tinggi
4	5	5	5	3	1	4	3	29	Tinggi
4	4	3	4	4	2	4	4	27	Tinggi
2	4	1	4	4	2	2	2	19	Rendah
5	5	5	5	5	1	4	1	30	Tinggi
4	5	4	3	4	1	4	4	28	Tinggi

6	12	18	24	30	36	42	48	Σ	Kategorisasi
3	5	3	5	3	2	2	4	25	Sedang
5	2	3	5	3	2	3	3	24	Sedang
4	4	4	3	5	1	5	5	30	Tinggi
4	4	2	5	4	4	3	1	23	Sedang
5	1	4	5	3	2	1	3	22	Sedang
5	5	3	5	5	1	1	1	25	Sedang
5	5	3	5	5	1	2	3	28	Tinggi
4	5	5	4	5	3	5	3	31	Tinggi
4	2	3	3	2	3	5	2	21	Rendah
3	3	3	2	4	3	3	4	22	Sedang
4	3	4	4	2	2	4	4	25	Sedang
3	4	3	4	4	2	3	4	25	Sedang
5	4	3	4	4	2	5	5	30	Tinggi
3	2	4	4	2	2	3	2	20	Rendah
5	5	5	5	5	4	5	5	35	Sangat Tinggi
2	5	5	4	5	1	1	3	25	Sedang
5	5	4	5	3	3	3	3	28	Tinggi
3	3	3	4	3	3	4	2	22	Sedang
4	3	2	4	2	2	3	3	21	Rendah
5	3	2	5	3	3	3	2	23	Sedang
4	4	3	4	4	4	3	3	25	Sedang
3	3	2	4	2	2	3	3	20	Rendah
5	4	2	5	2	5	5	5	28	Tinggi
5	5	2	5	5	2	5	3	30	Tinggi
5	3	4	5	3	3	3	2	25	Sedang
5	5	4	5	5	4	5	5	34	Sangat Tinggi
5	3	3	3	3	3	3	3	23	Sedang
5	4	4	4	3	3	3	3	26	Sedang
4	4	4	4	4	2	4	4	28	Tinggi
5	5	3	3	5	1	5	5	31	Tinggi
5	5	1	1	5	1	1	1	19	Rendah
4	3	2	4	3	2	4	4	24	Sedang
3	3	3	3	3	3	4	3	22	Sedang
5	4	5	4	4	4	5	4	31	Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
2	2	2	2	2	5	2	2	14	Sangat Rendah

6	12	18	24	30	36	42	48	Σ	Kategorisasi
2	3	3	3	3	1	2	2	18	Rendah
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
4	4	3	4	4	3	4	4	27	Tinggi
3	3	5	3	3	1	2	2	21	Rendah
5	5	4	4	3	2	4	3	28	Tinggi
3	5	4	5	4	1	5	5	31	Tinggi
4	4	3	3	4	2	4	3	25	Sedang
5	2	4	5	2	1	3	2	23	Sedang
4	3	3	4	3	1	3	2	22	Sedang
3	3	3	3	3	2	3	3	21	Rendah
4	4	3	5	4	5	4	3	27	Tinggi
4	3	3	5	4	4	3	3	25	Sedang
4	2	3	5	2	2	3	3	22	Sedang
3	3	2	3	3	3	3	3	20	Rendah
4	2	2	4	2	3	3	2	19	Rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	21	Rendah
4	3	3	3	4	2	4	4	25	Sedang
4	4	3	3	5	1	1	2	22	Sedang
2	1	3	4	1	3	3	3	17	Rendah
5	1	1	3	2	1	4	1	17	Rendah
4	3	3	3	3	1	3	1	20	Rendah
4	4	4	4	4	2	4	3	27	Tinggi
4	4	2	3	3	2	3	3	22	Sedang
3	4	4	4	3	3	2	3	23	Sedang
2	3	3	2	3	2	2	2	17	Rendah
3	1	2	4	1	1	1	3	15	Sangat Rendah
3	3	2	3	2	1	1	4	18	Rendah
3	3	3	4	2	2	2	3	20	Rendah
4	4	4	4	4	2	4	5	29	Tinggi

6	12	18	24	30	36	42	48	Σ	Kategorisasi
5	4	5	5	5	3	4	4	32	Tinggi
5	4	4	5	4	4	3	3	28	Tinggi
4	4	4	4	4	2	4	3	27	Tinggi
5	4	4	4	3	2	4	2	26	Sedang
4	4	3	5	4	3	1	3	24	Sedang
4	2	3	5	2	2	2	2	20	Rendah
3	2	2	3	2	2	2	2	16	Rendah
4	4	4	4	3	3	4	3	26	Sedang
5	4	5	5	4	4	5	2	30	Tinggi
3	3	2	3	3	1	3	2	19	Rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	21	Rendah
3	2	2	3	1	1	3	2	16	Rendah
4	5	3	5	5	4	3	3	28	Tinggi
4	3	3	4	3	2	3	3	23	Sedang
5	5	5	5	5	2	5	5	35	Sangat Tinggi
4	3	2	5	2	3	2	2	20	Rendah
3	2	1	3	3	3	3	3	18	Rendah
4	3	2	3	3	3	2	3	20	Rendah
4	3	4	5	4	3	3	3	26	Sedang
5	3	4	5	3	1	5	3	28	Tinggi
5	3	4	5	3	2	3	3	26	Sedang
5	4	3	4	4	5	4	4	28	Tinggi
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
4	4	3	4	3	2	4	3	25	Sedang
5	3	3	3	3	1	1	5	23	Sedang
4	3	4	4	4	2	4	3	26	Sedang
4	3	2	4	2	2	2	4	21	Rendah
3	3	3	4	4	2	4	3	24	Sedang
3	3	3	4	3	2	3	3	22	Sedang
5	5	5	5	5	1	5	5	35	Sangat Tinggi
3	3	3	4	3	3	3	3	22	Sedang
4	4	5	5	2	5	3	3	26	Sedang
1	1	3	2	1	1	3	2	13	Sangat Rendah
4	4	3	4	4	2	4	3	26	Sedang
5	4	4	5	4	2	4	5	31	Tinggi
3	3	4	3	4	2	4	5	26	Sedang

Stress (ST)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ	Kategorisasi
4	3	5	2	2	5	2	1	2	5	31	Sedang
2	4	3	1	4	2	3	3	2	3	27	Sedang
3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	24	Rendah
5	4	5	4	4	5	1	4	5	5	42	Sangat Tinggi
3	4	4	3	4	4	2	1	4	5	34	Tinggi
3	2	4	1	2	2	4	2	4	4	28	Sedang
2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	30	Sedang
3	1	3	2	2	3	1	2	2	3	22	Rendah
3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	29	Sedang
2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	24	Rendah
4	4	5	1	2	3	2	1	4	5	31	Sedang
4	4	4	2	3	4	2	2	4	5	34	Tinggi
3	4	3	3	2	4	2	2	4	4	31	Sedang
4	3	2	2	2	3	2	1	1	2	22	Rendah
3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	21	Rendah
3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	25	Rendah
4	4	3	1	3	4	2	3	3	3	30	Sedang
2	4	4	2	2	3	2	3	3	3	28	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
4	3	4	2	3	4	2	2	4	4	32	Sedang
4	4	5	2	2	4	1	2	5	5	34	Tinggi
3	2	4	3	3	2	2	3	4	3	29	Sedang
4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	32	Sedang
5	5	5	2	3	5	4	4	5	5	43	Sangat Tinggi
4	3	4	2	2	3	3	3	4	4	32	Sedang
3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	26	Rendah
4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	35	Tinggi
2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	25	Rendah
4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	37	Tinggi
3	3	5	2	3	5	1	3	3	4	32	Sedang
4	3	5	2	3	5	1	2	4	5	34	Tinggi
4	4	5	3	3	3	2	3	2	3	32	Sedang
4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	35	Tinggi
3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	30	Sedang
3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	30	Sedang
3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	25	Rendah

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ	Kategorisasi
2	4	3	3	2	3	2	3	4	3	29	Sedang
5	4	4	2	3	4	3	3	5	4	37	Tinggi
3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	26	Rendah
3	3	5	2	2	4	2	2	4	4	31	Sedang
4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	29	Sedang
3	5	2	1	4	5	1	1	3	3	28	Sedang
3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20	Rendah
3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	25	Rendah
3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	27	Sedang
5	5	5	2	3	3	3	3	5	5	39	Tinggi
2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	36	Tinggi
4	4	4	2	2	5	2	2	4	4	33	Sedang
3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	33	Sedang
3	4	3	2	2	3	3	3	4	2	29	Sedang
4	2	4	2	4	4	2	4	4	2	32	Sedang
4	4	4	2	2	3	2	2	4	4	31	Sedang
5	5	5	3	3	5	1	3	5	5	40	Tinggi
3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	27	Sedang
2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	30	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	32	Sedang
2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	18	Sangat Rendah
4	4	4	3	3	4	2	2	4	3	33	Sedang
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Sedang
4	4	4	2	2	2	4	2	2	3	29	Sedang
4	3	2	2	3	4	3	3	5	4	33	Sedang
4	4	4	2	2	3	2	3	4	4	32	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
2	3	2	2	3	4	4	3	4	2	29	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31	Sedang
4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	35	Tinggi
2	2	3	3	3	3	2	2	1	3	24	Rendah
2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	27	Sedang
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	35	Tinggi
4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	34	Tinggi
1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	24	Rendah
4	5	4	3	4	4	3	3	3	3	36	Tinggi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ	Kategorisasi
3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	31	Sedang
5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	46	Sangat Tinggi
3	2	3	1	1	2	1	2	2	1	18	Sangat Rendah
4	4	5	1	3	1	3	2	4	5	32	Sedang
4	5	5	1	1	5	2	1	5	5	34	Tinggi
3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	32	Sedang
5	3	5	3	3	3	4	4	5	4	39	Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
4	2	4	3	3	2	5	4	4	4	35	Tinggi
4	4	5	1	1	5	2	2	5	5	34	Tinggi
4	2	4	2	2	4	4	1	4	2	29	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29	Sedang
4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	33	Sedang
3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	30	Sedang
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	31	Sedang
4	5	5	3	4	4	3	4	4	5	41	Sangat Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	31	Sedang
5	5	4	2	3	4	3	3	5	4	38	Tinggi
4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	32	Sedang
4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	33	Sedang
5	3	3	2	3	2	1	3	5	2	29	Sedang
3	3	4	3	1	5	2	4	3	3	31	Sedang
3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	29	Sedang
4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	38	Tinggi
2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	23	Rendah
4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	33	Sedang
4	3	5	3	4	4	3	3	5	4	38	Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	29	Sedang
3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	33	Sedang
3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	29	Sedang
1	2	3	2	2	3	2	2	1	4	22	Rendah
5	5	5	1	1	5	1	2	3	2	30	Sedang

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ	Kategorisasi
3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	32	Sedang
2	3	5	2	3	4	4	3	4	3	33	Sedang
5	4	5	2	4	3	2	3	5	3	36	Tinggi
4	4	4	2	2	4	1	2	4	3	30	Sedang
5	4	5	2	4	3	3	3	4	5	38	Tinggi
1	3	4	3	4	1	3	2	4	2	27	Sedang
1	1	1	5	2	3	4	3	3	1	24	Rendah
3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	33	Sedang
4	3	4	3	2	3	3	2	4	5	33	Sedang
4	4	4	3	4	4	3	3	5	5	39	Tinggi
3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	32	Sedang
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
2	4	4	2	3	3	2	2	4	4	30	Sedang
4	3	5	3	3	3	3	4	4	5	37	Tinggi
5	5	5	1	3	5	2	2	5	5	38	Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
2	1	1	1	1	2	3	2	2	1	16	Sangat Rendah
3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	26	Rendah
3	4	4	2	2	4	2	2	4	4	31	Sedang
5	4	3	3	2	5	1	3	4	4	34	Tinggi
3	4	4	2	3	4	2	2	4	4	32	Sedang
2	1	4	1	2	2	2	3	2	4	23	Rendah
3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	26	Rendah
2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	28	Sedang
2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	25	Rendah
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	21	Rendah
3	3	3	2	2	4	2	3	4	3	29	Sedang
3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	35	Tinggi
1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	23	Rendah
5	3	5	3	4	4	2	3	5	5	39	Tinggi
2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	27	Sedang
4	4	4	2	3	4	2	4	4	1	32	Sedang
4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	32	Sedang
4	4	4	2	2	4	3	3	3	4	33	Sedang
4	4	3	3	3	4	1	3	4	3	32	Sedang
4	3	5	3	2	4	2	1	3	5	32	Sedang
1	1	5	1	1	1	3	3	3	3	22	Rendah

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ	Kategorisasi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	29	Sedang
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	29	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
5	3	2	3	4	2	3	3	5	3	33	Sedang
4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	24	Rendah
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	23	Rendah
4	4	5	2	1	2	3	4	3	3	31	Sedang
4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	35	Tinggi
2	2	4	3	4	3	4	3	4	2	31	Sedang
3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	34	Tinggi
4	4	4	3	1	3	1	2	5	4	31	Sedang
4	4	2	3	4	3	2	3	4	2	31	Sedang
3	4	4	2	4	4	2	3	3	3	32	Sedang
5	4	5	2	1	5	2	2	5	4	35	Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
2	3	3	3	4	5	1	3	2	4	30	Sedang
3	3	5	1	5	3	1	1	3	5	30	Sedang
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	22	Rendah
2	2	2	3	4	2	2	2	3	4	26	Rendah
3	5	3	5	2	2	2	5	2	4	33	Sedang
4	3	4	3	2	2	3	2	4	3	30	Sedang
4	3	2	2	3	3	2	3	4	2	28	Sedang
3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	26	Rendah
4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	32	Sedang
3	3	4	2	4	4	1	3	3	4	31	Sedang
4	5	5	1	1	2	4	3	5	3	33	Sedang
1	3	2	1	5	3	2	3	3	3	26	Rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
3	3	5	2	3	5	4	4	3	3	35	Tinggi
3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	26	Rendah
4	5	5	1	4	3	3	3	3	3	34	Tinggi
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	28	Sedang
4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ	Kategorisasi
3	3	5	1	2	2	2	2	2	3	25	Rendah
4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	39	Tinggi
2	1	4	1	1	3	1	1	2	2	18	Sangat Rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
5	5	5	2	2	4	3	4	2	2	34	Tinggi
2	5	1	1	5	1	1	1	2	1	20	Rendah
3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	29	Sedang
3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	32	Sedang
4	4	4	2	2	4	2	2	5	4	33	Sedang
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
4	4	4	5	4	2	4	1	4	4	36	Tinggi
4	3	3	2	3	4	2	4	4	2	31	Sedang
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	30	Sedang
5	5	5	3	3	4	3	4	5	5	42	Sangat Tinggi
5	5	4	3	3	4	2	2	4	4	36	Tinggi
4	4	4	1	2	3	3	3	4	3	31	Sedang
3	4	4	2	3	4	2	2	4	3	31	Sedang
5	4	5	2	1	5	3	3	4	4	36	Tinggi
2	4	2	1	2	2	1	3	1	3	21	Rendah
2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	22	Rendah
3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	25	Rendah
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Sedang
3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	26	Rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ	Kategorisasi
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	31	Sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
4	3	4	2	2	4	2	3	4	4	32	Sedang
4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	42	Sangat Tinggi
5	3	5	3	3	3	3	3	5	3	36	Tinggi
5	5	5	2	4	5	4	3	3	5	41	Sangat Tinggi
3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	37	Tinggi
4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	32	Sedang
4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	36	Tinggi
3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	34	Tinggi
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	41	Sangat Tinggi
2	4	5	4	4	4	2	4	2	3	34	Tinggi
5	5	4	3	4	5	5	3	5	4	43	Sangat Tinggi
3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	28	Sedang
5	5	5	1	1	4	2	1	5	5	34	Tinggi
5	4	5	2	1	5	2	3	3	4	34	Tinggi
4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	32	Sedang
4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	32	Sedang
3	3	4	2	2	5	1	4	2	4	30	Sedang
2	2	4	5	3	3	3	3	3	3	31	Sedang
5	4	5	3	5	5	5	4	5	5	46	Sangat Tinggi
4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	38	Tinggi
4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	34	Tinggi
2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	25	Rendah
2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	34	Tinggi
4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	32	Sedang
3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	32	Sedang
1	1	2	4	4	2	3	2	2	3	24	Rendah
4	4	5	3	3	5	2	3	4	5	38	Tinggi
2	2	2	4	4	3	4	4	2	2	29	Sedang
4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	41	Sangat Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Sedang
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29	Sedang
4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	34	Tinggi
4	2	3	2	3	3	4	3	4	3	31	Sedang
3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	32	Sedang
3	3	2	5	4	3	3	3	3	4	33	Sedang
4	4	4	2	2	5	1	1	5	5	33	Sedang

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ	Kategorisasi
4	4	5	3	2	4	2	3	4	4	35	Tinggi
5	5	5	4	3	5	2	1	4	5	39	Tinggi
3	4	4	1	2	4	2	2	4	4	30	Sedang
4	3	5	3	3	4	2	3	4	5	36	Tinggi
4	4	3	2	3	4	3	2	3	4	32	Sedang
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	28	Sedang
5	5	5	1	1	5	1	1	5	5	34	Tinggi
2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	25	Rendah
4	1	2	3	5	4	2	3	4	2	30	Sedang
5	5	5	4	5	5	3	4	4	5	45	Sangat Tinggi
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	Sangat Rendah
2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	18	Sangat Rendah
4	4	4	3	2	3	1	2	5	4	32	Sedang

Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas Item

Validitas dan Reliabilitas Isi *Subjective well-being*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SW1	19,3430	26,400	,655	,487	,848
SW2	19,2094	25,173	,763	,637	,823
SW3	19,3032	24,053	,756	,636	,822
SW4	19,1769	25,885	,714	,533	,835
SW5	19,8051	25,360	,587	,352	,869

Validitas dan Reliabilitas Isi *Positivity*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PE6	23,2671	21,428	,513	,317	,734
PE12	23,7762	18,993	,660	,615	,702
PE18	23,9856	21,493	,467	,267	,741
PE24	23,2960	21,818	,486	,303	,738
PE30	23,7906	19,268	,690	,648	,699
PE36	24,9819	27,235	-,131	,039	,832
PE42	23,9495	19,613	,604	,404	,714
PE48	24,1516	20,318	,507	,333	,733

Validitas dan Reliabilitas Isi *Stress*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ST1	27,6931	19,228	,561	,618	,633
ST2	27,7365	19,477	,532	,527	,639
ST3	27,4765	19,482	,537	,556	,638
ST4	28,7509	23,398	,118	,383	,711
ST5	28,4765	23,540	,087	,377	,718
ST6	27,7112	20,264	,466	,488	,653
ST7	28,7292	23,966	,057	,388	,720
ST8	28,5415	23,611	,107	,456	,711
ST9	27,6931	19,264	,551	,532	,634
ST10	27,6534	19,532	,539	,557	,638

Lampiran 4 Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Subjective well-being</i>	277	6.00	35.00	24.2094	6.19486
<i>Positivity</i>	277	11.00	35.00	24.9819	5.21873
<i>Stress</i>	277	16.00	46.00	31.1625	5.02879
Valid N (listwise)	277				

Statistik Mean Stres

Group Statistics					
	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Stress</i>	Laki-laki	114	30,6404	4,40259	,41234
	Perempuan	163	31,5276	5,40726	,42353

Statistik Mean *Positivity*

Group Statistics					
	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Positivity</i>	Laki-laki	114	26,8246	5,39788	,50556
	Perempuan	163	23,6933	4,69217	,36752

Statistik Mean *Subjective well-being*

Group Statistics					
	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Subjective well-being</i>	Laki-laki	114	25,9035	6,29928	,58998
	Perempuan	163	23,0245	5,85414	,45853

Statistik Empiris *Subjective well-being*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Sangat Rendah	19	6,9	6,9	6,9
	Rendah	78	28,2	28,2	35,0
	Sedang	91	32,9	32,9	67,9
	Tinggi	64	23,1	23,1	91,0
	Sangat Tinggi	25	9,0	9,0	100,0
	Total	277	100,0	100,0	

Statistik Empiris *Positivity*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Sangat Rendah	20	7,2	7,2	7,2
	Rendah	69	24,9	24,9	32,1
	Sedang	103	37,2	37,2	69,3
	Tinggi	58	20,9	20,9	90,3
	Sangat Tinggi	27	9,7	9,7	100,0
	Total	277	100,0	100,0	

Statistik Empiris *Stress*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Sangat Rendah	21	7,6	7,6	7,6
	Rendah	39	14,1	14,1	21,7
	Sedang	130	46,9	46,9	68,6
	Tinggi	68	24,5	24,5	93,1
	Sangat Tinggi	19	6,9	6,9	100,0
	Total	277	100,0	100,0	

Lampiran 5 Uji Asumsi

Linieritas

ANOVA Tabel

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SWB* <i>Positivity</i>	Between Groups	(Combined) Linearity	7370.753	24	307.115	24.027	.000
		Deviation from Linearity	7128.340	1	7128.340	557.679	.000
			242.413	23	10.540	.825	.699
	Within Groups		3221.103	252	12.782		
Total			10591.856	276			

ANOVA Tabel

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SWB * <i>Stress</i>	Between Groups	(Combined) Linearity	3426.792	28	122.385	4.236	.000
		Deviation from Linearity	665.006	1	665.006	23.017	.000
			2761.786	27	102.288	3.540	.000
	Within Groups		7165.063	248	28.891		
Total			10591.856	276			

Normalitas

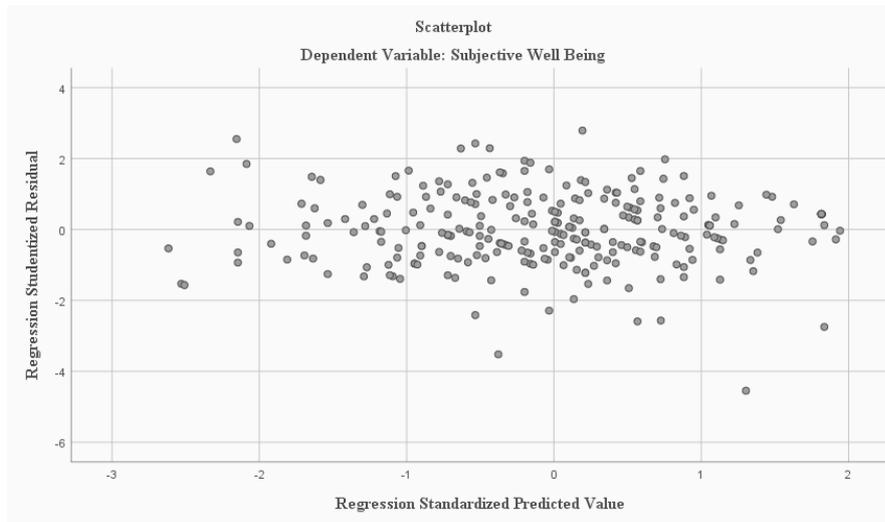
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		277
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.50824827
Most Extreme Differences	Absolute	.041
	<i>Positive</i>	.041
	<i>Negative</i>	-.041
Test Statistic		.041
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Heterokedastisitas



Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	<i>Positivity</i>	.955	1.047
	<i>Stres</i>	.955	1.047

a. Dependent Variable: *Subjective well-being*

Lampiran 6 Uji Hipotesis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.824 ^a	.679	.677	3.52103

a. Predictors: (Constant), *Stress*, *Positivity*

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7194.901	2	3597.451	290.172	.000 ^b
	Residual	3396.954	274	12.398		
	Total	10591.856	276			

a. Dependent Variable: *Subjective well-being*

b. Predictors: (Constant), *Stress*, *Positivity*

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	3.502	1.875		1.868	.063
	<i>Positivity</i>	.954	.042	.803	22.950	.000
	<i>Stress</i>	-.100	.043	-.081	-2.317	.021

a. Dependent Variable: *Subjective well-being*