

**HUBUNGAN ANTARA *RESILIENCE* DENGAN *SUBJECTIVE*
WELL-BEING PADA MAHASISWA S1 UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Putri Qodisa Baituridwan

NIM. 200401110124

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

2024

LEMBAR JUDUL

**HUBUNGAN ANTARA *RESILIENCE* 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

Putri Qodisa Baituridwan
NIM. 200401110124

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

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *RESILIENCE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

Putri Qodisa Baituridwan

NIM. 200401110124

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Drs. H. Yahya, MA. NIP. 196605181991031004		23 Mei 2024
Dosen Pembimbing 2 Yusuf Ratu Agung, MA. NIP. 198010202015031002		27 Mei 2024

Malang, 27 Mei 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi




Yusuf Ratu Agung, MA.

NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *RESILIENCE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA SI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh :

Putri Qodisa Baituridwan

NIM. 200401110124

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 21 Juni 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Yusuf Ratu Agung, MA. NIP. 198010202015031002		11 Juli 2024
Ketua Penguji Drs. H. Yahya, MA. NIP. 196605181991031004		10 Juli 2024
Penguji Utama Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., Psikolog. NIP. 197605122003121002		9 Juli 2024



Ditandatangani oleh,

Dekan,


Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.

NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS 1

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 ANTARA *RESILIENCE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Putri Qodisa Baituridwan
NIM : 200401110124
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 23 Mei 2024
Dosen Pembimbing 1,



Drs. H. Yahya, MA.

NOTA DINAS 2

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 ANTARA *RESILIENCE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA S1 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Putri Qodisa Baituridwan

NIM : 200401110124

Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 27 Mei 2024
Dosen Pembimbing 2,



Yusuf Ratu Agung, MA.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Qodisa Baituridwan

NIM : 200401110124

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan antara Resilience dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan 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 sanksi.

Malang, 12 Juli 2024

Penulis



Putri Qodisa Baituridwan

NIM. 200401110124

MOTTO

رَبِّ اشرحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي اَمْرِي وَاخْلُ عُنْدَهُ مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

"Ya Tuhan, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah segala urusanku, dan lepaskanlah kekakuan lidahku, agar mereka mengerti perkataanku."

(QS Thâhâ [20]: 25-28)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil alamin. Rasa syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, dengan kuasa-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Adapun skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, Dedy Supriadi dan Aidah yang selalu memberikan support penuh kepada penulis dan juga semangat yang tiada hentinya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua kakakku, Dara Qodisa Baituridwan dan Pimgi Nugraha serta keponakanku yang lucu Adina yang juga menjadi semangat bagi penulis dalam menulis dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu terimakasih atas dukungan dan semua pelajaran hidup yang saya dapatkan selama ini, semoga pencapaian hasil skripsi ini dapat menginspirasi kita semua dalam menjalankan berbagai peran dan tugas kekhalifahan di bumi.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafaatnya kelak dihari akhir.

Penulis sendiri sadar bahwa karya ini tidak akan pernah terlihat tanpa campur tangan dan pertolongan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Oleh karena itu, dengan kedalaman hati yang paling dalam, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang tidak terbatas 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 serta dosen pembimbing kedua dan sekretaris penguji skripsi yang telah membimbing peneliti hingga akhir penelitian.
4. Ibu Novia Solichah, M.Psi., selaku dosen wali yang senantiasa memberi bimbingan dan semangat dalam menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Bapak Drs. H. Yahya, MA., selaku dosen pembimbing pertama skripsi serta ketua penguji yang telah membimbing peneliti hingga akhir penelitian.
6. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., Psikolog., selaku penguji utama dalam sidang skripsi.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang berkenan membagikan ilmu pengetahuan dan pengetahuan yang dimilikinya kepada peneliti.
8. Teman-teman seperjuangan Psikologi 2020. Terima kasih banyak atas segala bantuan, dukungan, dan semangatnya selama proses pengerjaan

skripsi ini di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

9. Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. 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.

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. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 12 Juli 2024

Putri Qodisa Baituridwan

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS 1	v
NOTA DINAS 2	vi
LEMBAR PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT.....	xix
مستخلص البحث.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. <i>Resilience</i>	10
1. Pengertian <i>Resilience</i>	10
2. <i>Resilience</i> dalam Perspektif Psikologi	12
3. Aspek-aspek <i>Resilience</i>	17
4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Resilience</i>	20
5. Pengukuran <i>Resilience</i>	24
B. <i>Subjective well-being</i>	27
1. Pengertian <i>Subjective well-being</i>	27
2. <i>Subjective well-being</i> dalam Perspektif Psikologi	28

3. Aspek-aspek <i>Subjective well-being</i>	31
4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective well-being</i>	34
5. Pengukuran <i>Subjective well-being</i>	38
C. Hubungan antara <i>Resilience</i> dengan <i>Subjective well-being</i>	40
D. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Tipe Penelitian.....	45
B. Identifikasi Variabel Penelitian	46
C. Definisi Operasional	47
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
E. Metode Pengumpulan Data.....	50
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	54
G. Metode Analisis Data	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Setting Penelitian.....	59
1. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	59
2. Pelaksanaan Penelitian	61
B. Hasil dan Analisis Penelitian	63
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	63
2. Hasil Analisis Data.....	64
3. Analisis Data Deskriptif	68
C. Pembahasan Diskusi Hasil.....	82
1. <i>Resilience</i> pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	82
2. <i>Subjective well-being</i> pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	87
3. Hubungan <i>Resilience</i> dengan <i>Subjective well-being</i> pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian.....	48
Tabel 3. 2 Skor Respon Jawaban Skala	52
Tabel 3. 3 Blueprint Skala <i>Resilience</i>	53
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Subjective well-being</i>	54
Tabel 3. 5 Norma Kategorisasi.....	56
Tabel 4. 1 Uji Validitas Item Skala <i>Resilience</i>	63
Tabel 4. 2 Uji Validitas Item Skala <i>Subjective well-being</i>	63
Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas	64
Tabel 4. 4 Demografi Responden.....	64
Tabel 4. 5 Uji Normalitas.....	65
Tabel 4. 6 Uji Linearitas.....	65
Tabel 4. 7 Uji Korelasi	65
Tabel 4. 8 Uji Regresi ANOVA.....	66
Tabel 4. 9 <i>Model Summary</i>	66
Tabel 4. 10 Uji Regresi Linear.....	67
Tabel 4. 11 Hasil Skor Mean dan Standar Deviasi	68
Tabel 4. 12 Norma Kategorisasi <i>Resilience</i>	69
Tabel 4. 13 Tingkat <i>Resilience</i>	69
Tabel 4. 14 Tingkat <i>Resilience</i> laki-laki dan perempuan.....	70
Tabel 4. 15 Norma Kategorisasi <i>Subjective well-being</i>	71
Tabel 4. 16 Tingkat <i>Subjective well-being</i>	71
Tabel 4. 17 Tingkat <i>Subjective well-being</i> Laki-laki dan Perempuan	72
Tabel 4. 18 Analisis Data Deskriptif.....	73
Tabel 4. 19 Aspek Pembentuk Utama <i>Resilience</i>	74
Tabel 4. 20 Aspek Pembentuk Utama <i>Subjective well-being</i>	75
Tabel 4. 21 <i>Pearson Correlation</i> Aspek <i>Resilience</i>	76
Tabel 4. 22 Skor Beta <i>Resilience</i>	76
Tabel 4. 23 Uji Pengaruh Aspek <i>Resilience</i>	77
Tabel 4. 24 <i>Pearson Correlation</i> <i>Subjective well-being</i>	78
Tabel 4. 25 Skor Beta <i>Subjective well-being</i>	78

Tabel 4. 26 Uji Pengaruh Aspek <i>Subjective well-being</i>	79
Tabel 4. 27 <i>Pearson Correlation</i> Aspek <i>Resilience</i> dan <i>Subjective Well-Being</i> ..	79
Tabel 4. 28 Skor Beta Aspek <i>Resilience</i> dengan Aspek <i>Affect</i>	80
Tabel 4. 29 Skor Beta Aspek <i>Resilience</i> dengan Aspek <i>Life Satisfaction</i>	80
Tabel 4. 30 Uji Pengaruh Aspek <i>Resilience</i> terhadap Aspek <i>Affect</i>	81
Tabel 4. 31 Uji Pengaruh Aspek <i>Resilience</i> terhadap Aspek <i>Life Satisfaction</i>	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	41
Gambar 2. 2 Skema Penelitian	43
Gambar 3. 1 Hubungan antar Variabel	46
Gambar 4. 1 Tingkat <i>Resilience</i>	70
Gambar 4. 2 Tingkat <i>Subjective well-being</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala	105
Lampiran 2. Data Responden Variabel <i>Subjective well-being</i>	108
Lampiran 3. Data Responden Variabel <i>Resilience</i>	116
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Resilience</i>	124
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Subjective well-being</i>	125
Lampiran 6. Hasil Uji Linearitas.....	126
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas	126
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis	127

ABSTRAK

Putri Qodisa Baituridwan, 200401110124, Hubungan Antara *Resilience* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Pembimbing : Drs. H. Yahya, MA., Yusuf Ratu Agung, MA.

Kata Kunci : *Resilience*, *Subjective well-being*, Mahasiswa

Resilience adalah kemampuan individu untuk menjaga ketenangan dan kontrol diri dalam menghadapi situasi sulit atau tantangan. Ini mencakup kemampuan mengatasi kesulitan dengan gigih dan bangkit dari keterpurukan, serta mampu mengelola emosi dan tetap optimis di bawah tekanan. Sedangkan *subjective well-being* adalah evaluasi individu terhadap kehidupannya, baik secara emosional maupun kognitif, yang ditandai dengan tingginya emosi positif dan merasa puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan. *Resilience* terdiri dari tiga aspek: *Tenacity*, *Strength*, dan *Optimism*. Pengukuran *subjective well-being* mengacu pada konstruk yang mencakup aspek *life satisfaction* dan *affect*.

Penelitian ini bertujuan antara lain: 1) Memaparkan tingkat *resilience* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2) Memaparkan tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 3) Memaparkan hubungan antara *resilience* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Subjek penelitian ini berjumlah 277 mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan proses analisis regresi linear sederhana, menggunakan skala *resilience* yang disusun berdasarkan aspek dari Yu & Zhang (2007) dan skala *subjective well-being* berdasarkan aspek dari Diener (1984).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: Kategori *resilience* mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dominan pada kategori tinggi 34,7%. Kategori *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada di tingkat sangat tinggi dengan dominasi persentase sebesar 32,1%. Berlandaskan hasil analisa regresi linear sederhana menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,000 < \text{probabilitas } 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti bahwa “Terdapat hubungan antara *Resilience* (X) dengan *subjective well-being* (Y) pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

ABSTRACT

Putri Qodisa Baituridwan, 200401110124, The Relationship Between *Resilience* and *Subjective Well-Being* in Undergraduate Students of State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024

Advisor : Drs. H. Yahya, MA., Yusuf Ratu Agung, MA.

Keyword : *Resilience, Subjective well-being, College Student*

Resilience is an individual's ability to maintain composure and self-control in the face of difficult situations or challenges. It includes the ability to persistently overcome adversity and rise from adversity, as well as being able to manage emotions and remain optimistic under pressure. Meanwhile, subjective well-being is an individual's evaluation of their life, both emotionally and cognitively, which is characterized by high positive emotions and feeling satisfied with their life as a whole. Resilience consists of three aspects: Tenacity, Strength, and Optimism. The measurement of subjective well-being refers to constructs that include aspects of life satisfaction and affect.

This study aims to, among others: 1) Describe the level of resilience in undergraduate students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. 2) Describe the level of subjective well-being in undergraduate students of State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang. 3) To describe the relationship between resilience and subjective well-being in undergraduate students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. The subjects of this study amounted to 277 students. This research is a quantitative study with a simple linear regression analysis process, using a resilience scale compiled based on aspects from Yu & Zhang (2007) and a subjective well-being scale based on aspects from Diener (1984).

The results of this study indicate that: The resilience category of undergraduate students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang is dominant in the high category 34.7%. The category of subjective well-being in undergraduate students of Maulana Malik Ibrahim Malang State Islamic University is at a very high level with a dominant percentage of 32.1%. Based on the results of simple linear regression analysis shows that the significance value (Sig.) of $0.000 < 0.05$ probability so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that "There is a relationship between Resilience (X) with subjective well-being (Y) in undergraduate students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang".

مستخلص البحث

فوتري فادسة بيت رضوان 200401110124، العلاقة بين المرونة والرفاهية الذاتية لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى في الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج، 2024.
المشرفون: الدكتورة: ح. يحيى، ماجستير، يوسف راتو أغونغ، ماجستير
الكلمات المفتاحية: المرونة، الرفاهية الذاتية، طلاب الجامعات

المرونة هي قدرة الفرد على الحفاظ على رباطة الجأش وضبط النفس في مواجهة المواقف أو التحديات الصعبة. وتشمل القدرة على التغلب على الشدائد باستمرار والنهوض من المحن، بالإضافة إلى القدرة على إدارة العواطف والبقاء متفائلاً تحت الضغط. في حين أن الرفاهية الذاتية هي تقييم الفرد لحياته، سواء من الناحية العاطفية أو المعرفية، والتي تتسم بالمشاعر الإيجابية العالية والشعور بالرضا عن حياته ككل. تتكون المرونة من ثلاثة جوانب: المثابرة والقوة والتفاؤل. يشير قياس الرفاهية الذاتية إلى البنى التي تشمل جوانب الرضا عن الحياة والتأثر .

تهدف هذه الدراسة، من بين أمور أخرى (1) وصف مستوى المرونة لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. (2) وصف مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. (3) وصف العلاقة بين المرونة والرفاهية الذاتية لدى طلاب المرحلة الجامعية في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. بلغ عدد المشاركين في هذه الدراسة 277 طالباً وطالبة. هذا البحث عبارة عن دراسة كمية مع عملية تحليل انحدار خطي بسيط، باستخدام مقياس المرونة الذي تم تجميعه بناءً على جوانب من يو وزانغ (2007) ومقياس الرفاهية الذاتية بناءً على جوانب من دينر (1984)

تشير نتائج هذه الدراسة إلى ما يلي: فئة المرونة لدى طلبة البكالوريوس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج هي السائدة في الفئة العالية 34.7%. فئة الرفاهية الذاتية لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية مالانج هي في مستوى عالٍ جدًا بنسبة مهيمنة 32.1%. استنادًا إلى نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط، تبين أن قيمة الدلالة (Sig.) $0.000 < 0.05$ احتمال لذا يمكن استنتاج أن هو مرفوضة و H_0 مقبولة، مما يعني أن "هناك علاقة بين المرونة (X) والرفاهية الذاتية (Y) لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج."

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang tengah menempuh pendidikan tinggi di sebuah Universitas. Mahasiswa diharapkan dapat aktif dalam melaksanakan tugas tridharma perguruan tinggi, yang meliputi pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan Undang-Undang No.12 Tahun 2012 Pasal 1 ayat 9. Masa perkuliahan merupakan periode yang penuh dengan tantangan dan tuntutan bagi mahasiswa. Masa perkuliahan merupakan periode transisi yang menantang bagi mahasiswa. Tuntutan akademis, penyesuaian lingkungan baru, dan tanggung jawab yang semakin besar seringkali menimbulkan tekanan dan stres yang bisa mempengaruhi *subjective well-being* mereka (Denovan & Macaskill, 2017, p. 506) yaitu terkait evaluasi kognitif dan afektif mereka terhadap kehidupan (Diener et al., 2003).

Pada umumnya, individu dapat mengatasi kesulitan dalam hidup mereka, tetapi kejadian yang tidak terduga dapat mempengaruhi *well-being* individu tersebut (Cummins, 2014, p. 641). Kemampuan adaptasi yang dimiliki individu dalam menghadapi permasalahan yang terjadi di hidupnya dapat menjadi faktor penentu tinggi atau rendahnya *subjective well-being* individu tersebut (Nayana, n.d., p. 241). Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi dapat dengan mudah beradaptasi ketika menghadapi situasi yang sulit (Pavot & Diener, 2004, p. 118). Mahasiswa dengan tingkat *subjective well-being* tinggi cenderung lebih

mampu menghadapi stres, berinteraksi sosial dengan lebih baik, dan menunjukkan kinerja akademik yang baik pula (Diener & Chan, 2011a).

Subjective well-being dapat dijelaskan melalui konsep pengalaman emosi yang dialami oleh individu. Diener mendefinisikan *subjective well-being* sebagai penilaian seseorang terhadap kehidupannya, mencakup sejauh mana evaluasi makna dan reaksi afektif mereka menunjukkan bahwa kehidupan mereka dianggap diinginkan dan berjalan baik. *Subjective well-being* sendiri mencakup evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan seseorang, yang mencakup dua perilaku, yaitu reaksi emosional terhadap peristiwa yang dialami dan evaluasi kognitif terkait kepuasan dan pemenuhan kebutuhan hidup (Diener et al., 2002). *Subjective well-being* dapat didefinisikan sebagai pandangan individu terhadap pengalaman hidupnya, mencakup evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan, serta mencerminkan kesejahteraan psikologis (Jati Ariati, 2010, p. 119). Sementara itu, menurut Coon dan Mitterer *subjective well-being* adalah tingkat kepuasan hidup secara keseluruhan yang melibatkan pengalaman emosi positif yang banyak dan emosi negatif yang relatif sedikit (Coon & Mitterer, 2010). Suksesnya *subjective well-being* tercapai ketika seseorang merasakan kecintaan terhadap hidupnya. Konsep ini didefinisikan sebagai evaluasi kesadaran dan perasaan positif seseorang terhadap hidupnya (Diener, 2000, p. 63).

Subjective well-being dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk tingkat *resilience*. Mahasiswa seringkali dihadapkan pada permasalahan yang rumit, yang dapat membuat mereka merasa gagal, terutama dalam konteks akademis, sehingga penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan ketahanan (*resilience*) agar

dapat pulih dari situasi sulit yang mungkin mereka hadapi. Dalam survei penelitian yang dilakukan oleh panitia Dies Natalis yang merupakan alumni Fakultas Psikologi Universitas Indonesia tahun 2021 sebanyak 5.817 responden dengan kisaran usia 18 hingga 32 tahun dengan mayoritas responden guru, karyawan, dan mahasiswa ditemukan hasil penelitian yaitu rata-rata *resilience* orang Indonesia tergolong rendah (UI, 2021).

“Secara umum, rata-rata resilience orang Indonesia itu tergolong rendah. Mereka cenderung tidak tahan terhadap tekanan atau rasa sakit serta cenderung pesimis melihat masa depan ketika mengalami situasi yang menekan dan membuat mereka terpukul” ujar Dr. Bagus Takwin, M.Hum (Ketua Laboratorium Cognition, Affect, & Well-Being Fakultas Psikologi UI

Resilience didefinisikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit kembali dari situasi yang penuh tekanan, trauma, atau kesulitan (Luthar et al., 2000). Individu yang resilien mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik, memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, dan cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik (Sagone & De Caroli, 2014).

Resilience juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan tetap kuat di tengah-tengah berbagai masalah atau situasi sulit yang muncul (Reivich & Shatte, 2020, p. 11). Ini merupakan konsep yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk menghadapi dan beradaptasi dengan baik dalam situasi-situasi sulit yang mereka hadapi. Tingkat *resilience* seseorang juga memainkan peran kunci dalam menentukan apakah mereka akan berhasil atau gagal dalam kehidupan mereka (Jackson & Watkin, 2004, p. 14). Para ahli

menganggap *resilience* sebagai kemampuan untuk pulih dari situasi atau peristiwa traumatis. Dalam konteks psikologi, *resilience* diartikan sebagai kemampuan untuk merespons secara fleksibel terhadap perubahan kebutuhan situasional dan mampu pulih dari pengalaman emosional yang negatif (Block dan Block, Block dan Kremen, Lazarus dalam Swastika, 2010 p. 3).

Individu yang resilien akan menjadi lebih kuat dan melihat kegagalan bukan sebagai akhir dari segalanya. Mereka akan mencari cara untuk meningkatkan pola pikir atau pengetahuan mereka sehingga dapat mengatasi masalah dengan pendekatan yang komprehensif, penuh perhatian, dan semangat. Meskipun mengalami kecemasan seperti orang lain, individu yang resilien telah belajar untuk mengatasi rasa cemas dan keraguan yang dapat membuat mereka merasa sulit. Praktik *resilience* membimbing individu menuju pencapaian tingkat kepuasan kerja, hubungan yang harmonis, kebahagiaan, dan bahkan kesuksesan (Reivich & Shatte, 2020, p. 2).

Ada dua faktor yang mempengaruhi *resilience*, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal bersumber dari diri individu seperti harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi, dan optimisme. Sedangkan faktor eksternal bersumber dari luar individu seperti dukungan sosial dari keluarga atau lingkungan (McCubbin, L. 2004). Hal senada juga dinyatakan oleh Grotberg dan Bernard yang menyatakan bahwa ada tiga sumber *resilience*, yaitu *I am* (sikap, kepercayaan diri, dan perasaan seseorang), *I can* (kemampuan interpersonal dan memecahkan masalah), dan *I have* (dukungan yang dimiliki untuk meningkatkan *resilience*) (E. H. (Edith H. Grotberg & Bernard van Leer Foundation., 1995, pp.

9–10). Resilience juga dapat diartikan melalui berbagai aspek, menurut Yu & Zhang resilience terdiri dari tiga aspek utama, yaitu tenacity; kemampuan individu untuk bertahan dan tetap gigih dalam menghadapi situasi yang menantang atau penuh tekanan, kedua, strength; ekuatan internal seseorang untuk mengatasi stres dan kesulitan, termasuk kapasitas untuk mengelola emosi dan tetap tenang di bawah tekanan, terakhir, optimisme; kecenderungan untuk melihat masa depan dengan harapan dan ekspektasi positif (Yu & Zhang, 2007a).

Penelitian terdahulu mengungkap semakin tinggi *resilience* mahasiswa maka semakin tinggi *subjective well-being*nya (Hayati, 2023). Begitu sebaliknya, semakin rendah *resilience* mahasiswa maka semakin rendah *subjective well-being*nya. Menurut (Amelasasih et al., 2018) mahasiswa yang mampu melakukan *resilience* akademik tentu menjadi salah satu faktor yang mendorong tercapainya *subjective well-being*. Menurut (Qumairi et al., 2021) secara parsial *resilience* mempengaruhi *college student subjective well-being* pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi *resilience* akan semakin tinggi pula *college student subjective well-being* pada mahasiswa. Artinya apabila *resilience* pada mahasiswa tinggi, maka *subjective well-being* juga akan tinggi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *resilience* maka semakin rendah *subjective well-being* pada mahasiswa. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Dhiya (2018) dan Renshaw (2016), terungkap bahwa semakin tinggi tingkat *resilience* seseorang, maka *college student subjective well-being* individu tersebut juga cenderung meningkat. Menurut Ryff dan Singer, individu yang memiliki tingkat *resilience* yang tinggi memiliki kemampuan untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis mereka, serta mampu

pulih lebih cepat dari stres (Yalçın & Malkoç, 2015). Dalam penelitian Hayati juga memaparkan bahwa semakin tinggi *resilience* mahasiswa maka semakin tinggi *subjective well being*nya (Hayati et al., n.d.). penelitian oleh Kusdiyati & Borualogo juga menemukan hasil yang signifikan dan korelasi yang positif antara *resilience* dengan *subjective well being* pada remaja dengan stress akademik yang tinggi (Kusdiyati & Borualogo, n.d.).

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah salah satu perguruan tinggi yang memiliki populasi mahasiswa yang beragam. Mahasiswa S1 di universitas ini mengalami berbagai tantangan akademik dan non-akademik selama masa perkuliahan mereka. Sebagai institusi pendidikan tinggi Islam, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tidak hanya menuntut pencapaian akademis, tetapi juga pembentukan karakter dan spiritualitas mahasiswa. Lingkungan yang menggabungkan aspek akademis dan religius ini dapat memberikan perspektif yang berbeda dalam mengkaji *resilience* dan *subjective well-being*. *Resilience* atau ketahanan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi cara mahasiswa mengatasi tantangan-tantangan tersebut.

Subjective well-being merujuk pada evaluasi individu terhadap kehidupan mereka sendiri, yang mencakup dimensi kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis secara umum. Hubungan antara *resilience* dan *subjective well-being* menjadi relevan untuk diteliti karena *resilience* dianggap dapat menjadi faktor pelindung yang memperbaiki kesejahteraan subjektif mahasiswa di tengah tantangan yang mereka hadapi.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana tingkat *resilience* mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mempengaruhi tingkat *subjective well-being* mereka. Dengan memperdalam pemahaman ini, diharapkan dapat ditemukan strategi-strategi yang mendukung pengembangan *resilience* dan kesejahteraan subjektif bagi mahasiswa, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan akademik dan kehidupan dengan lebih baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *resilience* mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *subjective well-being* mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana hubungan antara *resilience* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas maka tujuan penelitian yang ingin diketahui yaitu:

1. Mengetahui tingkat *resilience* mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Mengetahui tingkat *subjective well-being* mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

3. Mengetahui hubungan antara *resilience* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

D. Manfaat Penelitian

Berikut manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan penelitian antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini dapat memajukan pemahaman kita tentang hubungan psikologi antara *resilience* dan *subjective well-being* dalam berbagai konteks dan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah untuk penelitian selanjutnya terkait *resilience* dan *subjective well-being*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa khususnya mahasiswa S1 penelitian ini dapat memberi pengetahuan tentang pentingnya *resilience* dan *subjective well-being* bagi mahasiswa.

- b. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pada pertumbuhan dan perkembangan pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi, dan menjadi materi bacaan yang tersedia di perpustakaan universitas dan fakultas pendidikan psikologi sebagai sumber referensi bagi mahasiswa lainnya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan atau perbandingan bagi penelitian yang akan dilakukan berikutnya atau bisa menjadi sarana promosi atau preventif.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Resilience

1. Pengertian Resilience

Resilience berasal dari kata latin “*resilire*” yang berarti ‘melompat kembali’ menurut Oxford English Dictionary, *resilience* mengacu pada kemampuan untuk tetap tegar atau pulih dengan cepat dari situasi yang sulit (Soanes & Stevenson, 2006, p. 1498). Menurut *American Psychological Association* (APA), *resilience* adalah merupakan proses penyesuaian diri dalam menghadapi tantangan, trauma, kecelakaan, ancaman, atau bahkan situasi-situasi penting lainnya yang bisa menimbulkan stres pada individu (Southwick et al., 2014a, p. 1).

Resilience, menurut Ladesma adalah Kemampuan untuk pulih dari kesulitan, kekecewaan, dan kejadian yang tidak menguntungkan (Ledesma, 2014, p. 1). *Resilience* adalah sebuah gagasan yang mengacu Kemampuan sistem dinamis untuk tetap stabil atau pulih dari gangguan (Masten, 2007, p. 921). Demikian pula dengan pendapat Grotberg (1996) mendefinisikan *resilience* sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi, menghilangkan, dan mengubah situasi yang tidak menyenangkan, meliputi bencana alam dan bencana yang disebabkan oleh tindakan manusia (Grotberg, 1996, p. 2). *Resilience* Membantu individu yang menghadapi situasi atau pengalaman yang sulit dengan memperkuat optimisme dan keyakinan diri yang memadai untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam interaksi sosial dan pribadi yang lebih efektif. Menurut Reivich K. dan Shatte A. dalam bukunya

“*The Resiliency Factor*”, *resilience* merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa atau masalah berat yang terjadi dalam hidup. ini melibatkan kemampuan untuk tetap kuat dalam situasi yang menekan, bahkan saat menghadapi kesulitan atau trauma yang dialami dalam perjalanan hidup (Reivich & Shatté, 2002, p. 43).

Connor & Davidson juga menyatakan bahwa *resilience* adalah kualitas kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003, p. 76). Oleh Wagnild dan Young, *resilience* didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk pulih dari situasi yang tidak nyaman, serta sebagai sifat kepribadian yang positif yang meningkatkan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan mengatasi dampak emosional negatif dari stres (Losoi et al., 2013, p. 76)

Snyder dan Lopez mengungkapkan bahwa *resilience* merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik saat berada dalam situasi yang sulit atau tidak menguntungkan (Snyder & Lopez, 2002). Yu dan Zhang menambahkan bahwa *resilience* merupakan kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri setelah mengalami peristiwa traumatis (Yu & Zhang, 2007a, p. 19). Hal senada juga dikemukakan oleh Rutter yang menyatakan bahwa *resilience* adalah konsep interaktif yang mengacu pada ketahanan relatif untuk mengalami risiko lingkungan atau mengatasi stres atau kemalangan (Rutter, 2012, p. 336). Menurut Reich *resilience* merupakan sebuah proses dinamika dari kesuksesan dalam beradaptasi pada keadaan sulit yang diungkap melalui lensa perkembangan psikopatologi (Reich et al., 2010, p. 4)

Dapat disimpulkan dari beberapa definisi oleh para ahli di atas bahwa *resilience* adalah kemampuan dasar atau pondasi individu untuk bertahan, menghadapi, dan memperbaiki diri secara efektif untuk mengubah kondisi yang penuh tekanan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi sehingga dapat membuat keadaan menjadi lebih baik dan jauh lebih baik dari kehidupan sebelumnya.

2. *Resilience* dalam Perspektif Psikologi

Resilience psikologis adalah kemampuan untuk mengatasi krisis secara mental dan emosional, atau kembali pulih ke status sebelum krisis dengan cepat (De Terte & Stephens, 2014, pp. 353–355). Istilah ini dipopulerkan pada tahun 1970-an dan 1980-an oleh psikolog Emmy Werner ketika ia melakukan penelitian selama empat puluh tahun terhadap sekelompok anak-anak Hawaii dari latar belakang status sosial ekonomi rendah. Dia melakukan penelitian dengan sekelompok anak di Kauai, Hawaii. Kauai adalah daerah yang relatif miskin di mana banyak anak tumbuh dengan orang tua yang mengalami masalah alkoholisme atau gangguan mental. Sebagian besar orang tua juga menganggur. Dalam penelitiannya, Werner menemukan bahwa dari anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang tidak menguntungkan ini, dua per tiga di antaranya menunjukkan perilaku yang merusak saat mencapai usia remaja akhir, seperti pengangguran kronis, penyalahgunaan narkoba, dan kehamilan di luar nikah (terutama pada anak perempuan). Namun, sekitar sepertiga dari anak-anak ini tidak menunjukkan perilaku merusak tersebut. Werner menyebut kelompok terakhir ini sebagai kelompok yang tangguh. Oleh karena itu, anak-anak dan keluarga yang tangguh adalah mereka yang, menurut definisi, menunjukkan sifat-sifat yang memungkinkan mereka untuk meraih

kesuksesan lebih besar daripada anak-anak dan keluarga yang tidak tangguh (Werner, 1989).

Ketahanan (*resilience*) juga muncul sebagai topik teori dan penelitian utama pada tahun 1980an dalam penelitian terhadap anak-anak yang ibunya didiagnosis menderita skizofrenia (Masten et al., 1990). Penelitian pada tahun 1989 menyimpulkan bahwa anak-anak yang memiliki orang tua yang menderita skizofrenia mungkin tidak mengalami lingkungan pengasuhan yang stabil dan nyaman seperti anak-anak yang memiliki orang tua yang sehat. Kondisi seperti itu sering kali memiliki dampak negatif pada perkembangan anak. Namun, beberapa anak dari latar belakang tersebut mampu berkembang dan mencapai kesuksesan akademis, mendorong peneliti untuk menginvestigasi lebih lanjut tentang respons individu terhadap tantangan yang dihadapi.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat *resilience* seseorang. Faktor internal meliputi karakteristik pribadi seperti harga diri, pengaturan diri, dan pandangan hidup yang positif. Faktor eksternal mencakup sistem dukungan sosial, termasuk hubungan dengan keluarga, teman, dan komunitas, serta akses terhadap sumber daya dan peluang (Southwick et al., 2014b, p. 5). Masyarakat dapat memanfaatkan intervensi psikologis dan strategi lain untuk meningkatkan ketahanan mereka dan mengatasi kesulitan dengan lebih baik. Ini termasuk teknik perilaku kognitif, praktik kesadaran, membangun faktor psikososial, menumbuhkan emosi positif, dan meningkatkan rasa welas asih.

Orang yang tangguh menggunakan "proses mental dan perilaku dalam meningkatkan aset pribadi dan melindungi diri dari potensi dampak negatif pemicu

stres" (Robertson et al., 2015, p. 532). Ketahanan psikologis adalah adaptasi sifat dan pengalaman psikologis seseorang yang memungkinkan mereka mendapatkan kembali atau tetap berada dalam kondisi mental yang sehat selama krisis atau kekacauan tanpa konsekuensi negatif jangka panjang (Herrman et al., n.d., pp. 258–265)

Sulit untuk mengukur dan menguji konstruksi psikologis ini karena ketahanan dapat diinterpretasikan dalam berbagai cara. Sebagian besar paradigma psikologis (biomedis, kognitif-perilaku, sosiokultural, dll.) memiliki perspektif tersendiri mengenai seperti apa ketahanan itu, dari mana datangnya, dan bagaimana ketahanan dapat dikembangkan. Ada banyak definisi ketahanan psikologis, yang sebagian besar berpusat pada dua konsep: kesulitan dan adaptasi positif (Fletcher & Sarkar, 2013, p. 12). Emosi positif, dukungan sosial, dan sifat tahan banting dapat memengaruhi seseorang menjadi lebih tangguh (Tugade & Fredrickson, 2004, p. 320).

Orang yang tangguh secara psikologis dapat melawan kondisi mental buruk yang sering kali dikaitkan dengan keadaan hidup yang tidak menguntungkan. Hal ini berbeda dengan pemulihan psikologis yang dikaitkan dengan kembalinya kondisi mental sebelum pengalaman traumatis atau kehilangan pribadi (Bonanno, 2004, p. 20). Penelitian tentang ketahanan psikologis menunjukkan bahwa hal ini memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Orang yang tangguh lebih siap untuk menghadapi tantangan hidup, mempertahankan emosi positif, dan pulih dari kemunduran. Mereka menunjukkan tingkat efikasi diri, optimisme, dan keterampilan memecahkan masalah yang lebih

tinggi, yang berkontribusi pada kemampuan mereka untuk beradaptasi dan berkembang dalam situasi buruk (Bonanno, 2004, p. 24).

Resilience adalah “adaptasi positif” yang terjadi setelah menghadapi situasi stres atau buruk. Penyebab stres pada kehidupan sehari-hari dapat membuat dampak positif dengan meningkatkan ketahanan. Beberapa psikolog berpendapat bahwa bukan stres itu sendiri yang memperkuat ketahanan, melainkan bagaimana seseorang memandang stres dan tingkat kendali yang mereka miliki terhadapnya. Stres memungkinkan orang untuk berlatih menjadi tangguh. Tingkat stres yang tepat untuk setiap individu tidak dapat diprediksi, karena beberapa individu mampu mengatasi lebih banyak stres dibandingkan yang lain. Stres dialami sepanjang hidup seseorang terutama saat menghadapi transisi kehidupan yang sulit, seperti perubahan perkembangan dan sosial; peristiwa traumatis, termasuk kesedihan dan kehilangan; serta tekanan lingkungan, seperti kemiskinan dan kekerasan masyarakat.

Ketahanan merupakan adaptasi terpadu dari aspek fisik, mental, dan spiritual terhadap keadaan, serta perasaan diri yang koheren yang mampu mempertahankan tugas perkembangan normatif yang terjadi pada berbagai tahap kehidupan (Richardson, 2002, p. 319). Institut Anak-Anak di Universitas Rochester menjelaskan bahwa "penelitian tentang ketahanan berfokus pada mempelajari mereka yang menjalani kehidupan dengan harapan dan humor meskipun mengalami kehilangan yang besar" (Pedro-Carroll & Pedro-Carroll, 2005, pp. 52–64). Ketahanan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengatasi situasi yang penuh tekanan, tetapi juga dengan kemampuan untuk keluar dari situasi tersebut

dengan "fungsi yang kompeten". Ketahanan memungkinkan seseorang untuk bangkit dari kesulitan sebagai individu yang lebih kuat dan lebih berdaya.

Beberapa ciri yang terkait dengan ketahanan psikologis antara lain: temperamen yang mudah, harga diri yang baik, keterampilan perencanaan, dan lingkungan yang mendukung di dalam dan di luar keluarga (Fletcher & Sarkar, 2013, p. 12). Ketika suatu peristiwa dianggap dapat dipahami (dapat diprediksi), dapat dikelola (dapat dikendalikan), dan bermakna (dapat dijelaskan), maka respons yang tangguh lebih mungkin terjadi.

Dari sudut pandang ilmiah, definisi ketahanan yang diperdebatkan mencakup banyak aspek yang berkaitan dengan genetika, sehingga mengungkap hubungan kompleks antara mekanisme biologis dan ketahanan. Ketahanan, yang dianggap sebagai adaptasi bio-psikologis yang positif, telah terbukti menjadi kerangka teoretis yang berguna untuk memahami variabel-variabel dalam memprediksi kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang (Gavidia-Payne et al., 2015, p. 1). Tiga pilar utama ketahanan, yaitu kepercayaan diri, harga diri, dan konsep diri, masing-masing berakar pada sistem saraf yang berbeda: sistem saraf somatik, sistem saraf otonom, dan sistem saraf pusat.

3. Aspek-aspek *Resilience*

Banyak dari para ahli menyebutkan aspek-aspek dalam *resilience*, menurut Connor dan Davidson (2003, p. 81) mengemukakan lima aspek yang dapat membangun *resilience* pada diri individu, yaitu

a. Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan

Individu yang tangguh memandang kesulitan, gangguan, atau ancaman sebagai tantangan yang harus diatasi. Mereka memiliki keyakinan kuat pada kemampuan mereka untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Selain itu, mereka mampu meningkatkan standar atau target yang ingin dicapai. Hal ini membantu individu yang tangguh fokus pada pengembangan diri di tengah tantangan atau masalah yang dihadapi. Orang yang tangguh memiliki dorongan untuk terus berkembang yang didukung oleh ketekunan dalam upaya mereka. Ketekunan ini memungkinkan mereka tetap stabil di tengah kesulitan atau saat bangkit dari keterpurukan.

b. Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stress

Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi terhadap emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stres. Ketika menerima berbagai kondisi negatif yang menimpanya, para resilien berupaya tegar dan memelihara sikap toleran terhadap kondisi yang dialaminya. Apa yang dialaminya sebagai kenyataan yang diterimanya. Selain menerima kondisi yang ada, mereka tetap berupaya mendapatkan dukungan dari orang lain yang berdaya untuk membantu perbaikan keadaannya. Dukungan dari orang lain menjadi

penting bagi mereka untuk mempercepat bangkit dari keterpurukan. Dukungan yang dapat diberikan, seperti dukungan emosional, penghargaan, maupun informasi. Kehadiran orang lain menjadi sumber kekuatan tambahan dalam berproses menghadapi kesulitan

- c. Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain

Penerimaan yang positif dari perubahan dan memiliki hubungan yang aman. Para resilien menerima kesulitan yang dialaminya dengan pikiran yang positif. Selalu ada kebaikan dalam keadaan seburuk apapun. Adanya hikmah atau pembelajaran di balik kesulitan atau perubahan membuat mereka mampu melihat sesuatu secara berimbang. Mereka juga punya keyakinan bahwa mereka dapat mengarahkan diri ke pencapaian tujuan pribadi atau kelompok. Keyakinan ini membuat mereka lebih percaya dengan diri sendiri dan orang-orang di sekelilingnya. Selain itu, kuatnya keyakinan dan baiknya relasi yang tercipta membuat mereka merasa aman (*secure*) dalam menjalani hidup dan kesulitan yang ada. Rasa aman mampu memaksimalkan potensi yang ada dalam diri mereka.

- d. Kontrol diri

Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosi mereka, baik saat berada dalam situasi yang sulit maupun saat berada dalam kondisi yang menguntungkan. Meskipun mereka mengalami emosi negatif, mereka mampu menjaganya agar tetap terkendali. Selain itu, mereka memiliki pandangan yang realistis terhadap kemampuan

pengendalian diri mereka sendiri. Mereka menyadari bahwa tidak selalu mungkin untuk mengendalikan emosi pada tingkat yang sangat tinggi.

e. Spiritualitas.

Orang-orang yang resilien memiliki kesadaran bahwa kekuatan dan kemampuan mereka untuk bertahan berasal dari keyakinan spiritual yang dimiliki. Keyakinan tersebut membantu mereka mempertahankan sikap optimis dan kemampuan untuk menyesuaikan diri sehingga dapat merespons kesulitan yang dihadapi dengan cara yang positif.

Berdasarkan konstruk teori yang dirumuskan Connor dan Davidson di atas, sejumlah ahli melakukan rekonstruksi atas konstruk mereka. Ahli yang melakukan rekonstruksi adalah Yu dan Zhang (2007b, p. 26). Yu dan Zhang melakukan analisis faktor dan evaluasi psikometri terhadap skala *resilience Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) dalam versi Cina. Melalui *exploratory factor analysis*, diperoleh tiga aspek yang membangun *resilience*. Adapun tiga aspek *resilience* menurut Yu dan Zhang adalah sebagai berikut:

1. Kegigihan (*Tenacity*)

Menggambarkan ketenangan mental, keadaan siap, kegigihan dan kontrol diri ketika menghadapi situasi yang sulit ataupun menghadapi tantangan. Mereka yang resilien memiliki keyakinan mampu mengendalikan diri dalam mengatasi kesulitan dan bangkit dari keterpurukan. Keyakinan ini membawa ketenangan dalam menyikapi segala kemungkinan terburuk yang dapat terjadi pada diri mereka.

2. Kekuatan (*Strength*)

Mencerminkan kapasitas individu untuk menghadapi kegagalan atau pengalaman sulit. Kekuatan internal seseorang untuk mengatasi stres dan kesulitan, termasuk kapasitas untuk mengelola emosi dan tetap tenang di bawah tekanan.

3. *Optimism*

Mencerminkan kecenderungan individu untuk melihat sisi positif dari suatu hal dan mempercayai diri sendiri serta percaya pada orang lain. Optimisme mampu menguatkan keyakinan individu atas dirinya agar bisa bangkit kembali dari keterpurukan atau kesulitan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka terdapat beberapa aspek *resilience*. Dalam penelitian ini, penulis lebih menggunakan aspek *resilience* menurut Yu dan Zhang (2007a) sebagai aspek utama. Aspek tersebut sesuai dengan tujuan utama penelitian ini yaitu melihat *resilience* keseluruhan pada mahasiswa.

4. Faktor yang Mempengaruhi *Resilience*

Segala sesuatu terjadi karena terlibatnya berbagai faktor. *Resilience* yang dimiliki oleh individu terbentuk dari berbagai faktor yang memungkinkan individu tersebut memiliki kemampuan untuk bertahan dalam situasi sulit, beradaptasi dengan kondisi tersebut, serta mendorong kemajuan di masa depan. Berikut ini beberapa faktor yang mempengaruhi *resilience*:

1. Usia dan Gender

Dari sudut pandang psikologi perkembangan, individu melalui sejumlah tugas perkembangan psikologis berdasarkan usia. Sepanjang hidup,

individu menghadapi berbagai tantangan yang membutuhkan kemampuan untuk mengatasi dan bangkit dari masalah. Kemampuan ini dipengaruhi oleh faktor kognitif, pengalaman, kepribadian, dan dukungan yang diterima. Gender juga mempengaruhi cara individu menyikapi kesulitan, dengan perbedaan karakteristik psikologis dan fisik, serta tantangan yang dibentuk oleh struktur sosial dan norma. Penelitian menunjukkan adanya perbedaan *resilience* berdasarkan usia dan gender. Goroshit & Eshel, p. (2013, p. 639) menemukan bahwa usia yang lebih tua dapat menjadi prediktor *resilience* komunitas dan negara. Sambu dan Mhongo (2019) menunjukkan bahwa *resilience* tertinggi ada pada usia 56-77 tahun, sedang pada usia 35-55 tahun, dan lebih rendah pada usia di bawah 35 tahun, dengan laki-laki memiliki *resilience* lebih tinggi dibandingkan perempuan. Harris (2017) menemukan bahwa perempuan lebih resilien dibandingkan laki-laki dalam menghadapi stres sehari-hari. Nyambura Mwangi (2017) menunjukkan siswa perempuan memiliki *resilience* akademik lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Mohamed Ludin (2018) menemukan bahwa korban banjir perempuan di Malaysia memiliki *resilience* lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri memiliki peran dalam menentukan keyakinan individu untuk bangkit dari masalah atau situasi yang tidak nyaman. Studi meta analisis yang dilakukan oleh (Utami, 2017) menemukan bahwa efikasi diri memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap *resilience* (Utami, 2017, p. 57).

Jaeh dan Madihie (2019) menemukan bahwa efikasi diri memiliki korelasi positif yang kuat terhadap *resilience* pada usia remaja akhir.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat menjadi faktor eksternal yang dapat membantu seseorang menjadi lebih resilien dalam situasi dan keadaan sulit yang membutuhkan adaptasi. Sabouripour & Roslan dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor yang signifikan terhadap *resilience* mahasiswa internasional (Sabouripour & Roslan, 2015).

4. Kecerdasan Emosi

Magnano (2016) melakukan penelitian untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosi, *resilience*, dan motivasi berprestasi pada 488 pekerja di Italia berusia 18 sampai dengan 55 tahun. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap *resilience* dan motivasi berprestasi pada pekerja (Magnano et al., 2016, p. 16).

5. Optimisme

Snyder dan Lopez (2002) menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu harapan yang ada pada diri individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju arah kebaikan. Saphiro (2003) menambahkan optimisme sebagai kecenderungan untuk memandang sesuatu dari sisi baiknya dan mengharapkan hasil yang paling memuaskan. Individu yang resilien dapat dilihat dari seberapa banyak harapan yang dimiliki ketika dihadapkan dengan situasi atau kondisi yang menekan. Bagi mahasiswa, optimisme

memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap *resilience* (Panchal et al., 2016).

6. Kebersyukuran

Emmons & McCullough (2003) mendefinisikan syukur sebagai sebuah perasaan atau emosi, yang kemudian diimplementasikan dalam sikap, sifat moral yang baik, sifat kepribadian, dan akan mempengaruhi bagaimana individu menanggapi suatu situasi. Menurut Snyder dan Lopez (2002), secara psikologis, gratitude merupakan suatu perasaan yang menakjubkan, rasa terima kasih, dan penghargaan terhadap kehidupan. Pengaruh rasa syukur terhadap *resilience* ditemukan pada sejumlah penelitian dengan berbagai latar belakang. Rasa syukur memiliki korelasi positif terhadap *resilience* pada remaja (Mary & Patra, 2015)

7. Gaya Pola Asuh

Resilience terbentuk dari interaksi antara faktor internal dan eksternal individu, salah satunya adalah pola asuh yang diterima dalam keluarga. Sejumlah penelitian kemudian dilakukan untuk mengetahui korelasi gaya pola asuh terhadap *resilience* individu. Atighi et al. (2015) melakukan penelitian terhadap *resilience* siswa perempuan yang ditinjau dari gaya pola asuh. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pola asuh *authoritative* dan *authoritharian* memiliki korelasi positif terhadap *resilience* sedangkan pola asuh *permissive* memiliki korelasi negatif terhadap *resilience*.

Grotberg dan Bernard (1995, p. 9) yang menyatakan bahwa ada tiga sumber *resilience* yaitu *I am*, *I can* dan *I have* :

1. “*I am*” merujuk pada sumber resiliensi yang meliputi sikap, kepercayaan diri, dan perasaan seseorang. Ketangguhan dapat ditingkatkan ketika seseorang memiliki kekuatan batin seperti kepercayaan diri, sikap optimis, penghargaan, dan efikasi diri.
2. “*I can*” mengacu pada kemampuan yang dimiliki seseorang seperti keterampilan interpersonal dan memecahkan masalah, yang dapat menunjang resiliensi.
3. “*I have*” merujuk pada dukungan yang dimiliki seseorang, yang dapat membantu meningkatkan resiliensi.

5. Pengukuran *Resilience*

Pengukuran untuk melihat tingkat *resilience* dalam penelitian ini disusun berdasarkan pada aspek Connor dan Davidson (2003) yang telah dimodifikasi oleh Yu dan Zhang (2007b), dengan tiga aspek utama yaitu:

1. Kegigihan (*Tenacity*)

Individu yang tangguh menunjukkan kedamaian batin, kesiapan mental, ketekunan, dan pengendalian diri saat menghadapi situasi sulit atau tantangan. Mereka yakin bahwa mereka mampu mengatasi kesulitan dan bangkit dari keterpurukan. Keyakinan ini membawa ketenangan dalam menghadapi kemungkinan terburuk yang mungkin terjadi pada mereka. Mahasiswa yang memiliki kegigihan yang baik akan terus berusaha dan tidak mudah menyerah meskipun keadaan terasa sangat buruk. Mahasiswa

yang memiliki kegigihan yang baik tidak akan terpuruk dalam jangka waktu lama ketika mengalami kegagalan. Mereka akan menganalisis apa yang perlu diperbaiki, menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, dan bangkit kembali dengan semangat untuk mencoba lagi atau mencari peluang baru. Jadi, *tenacity* pada mahasiswa S1 tercermin dari kemampuan mereka untuk terus berusaha dan tidak mudah putus asa saat menghadapi situasi buruk atau kegagalan.

2. Kekuatan (*Strength*)

Mencerminkan kapasitas individu dalam menghadapi kegagalan atau pengalaman sulit. *strength* mengacu pada kekuatan internal seseorang untuk mengatasi stres dan kesulitan. Ini mencakup kapasitas untuk mengelola emosi, memanfaatkan sumber daya internal, dan tetap tenang di bawah tekanan. Mahasiswa yang memiliki kekuatan akan mampu bersabar dan tidak mudah kecewa menghadapi masalah berat yang dialami, mereka akan mampu mengendalikan diri agar tidak mudah gemetar atau merasa tertekan dalam situasi sulit. Mereka akan tetap tenang dan fokus, menganggap pengalaman itu sebagai tantangan untuk mengasah kemampuan diri. Jadi, kekuatan pada mahasiswa S1 tercermin dari kemampuan mereka dalam menghadapi masalah berat atau pengalaman sulit dengan kesabaran, ketenangan, dan pengendalian diri yang baik. Mereka tidak mudah kecewa dan gemetar.

3. *Optimism*

Mencerminkan kecenderungan individu untuk melihat sisi positif dari suatu hal dan mempercayai diri sendiri serta percaya pada orang lain. Optimisme mampu menguatkan keyakinan individu atas dirinya agar bisa bangkit kembali dari keterpurukan atau kesulitan. Mahasiswa yang optimis akan mampu menyingkirkan keraguan diri setelah mengalami kegagalan. Mereka akan tetap percaya pada kemampuan diri sendiri, belajar dari kegagalan, dan yakin bisa bangkit dan mendapat hasil lebih baik di masa depan. Mereka mampu menjaga semangatnya dalam menghadapi kesulitan, tetap positif, fokus pada solusi, dan percaya bahwa kesulitan itu bersifat sementara dan bisa diatasi. Mahasiswa yang optimis tidak akan mudah putus asa dan menyerah. Mereka akan tetap berusaha mencari cara lain, meminta bantuan jika perlu, dan percaya bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil pada akhirnya. Jadi, optimisme pada mahasiswa S1 tercermin dari kemampuan mereka untuk tetap positif, percaya diri, dan pantang menyerah saat menghadapi kemunduran, kesulitan, atau kegagalan dalam hidup mereka. Mereka mampu menyingkirkan keraguan, menjaga semangat, dan mengatasi keputusasaan dengan keyakinan bahwa segala usaha akan berbuah hasil jika terus dicoba.

B. Subjective well-being

1. Pengertian Subjective well-being

Subjective well-being adalah kondisi di mana individu mampu melakukan penilaian kognitif dan afektif terhadap pengalaman hidupnya secara positif, serta menilai kepuasan dalam kehidupannya (Diener & Biswas-Diener, 2009, p. 251). *Subjective well-being* mengacu pada kebahagiaan yang menekankan pada pengalaman emosional yang menyenangkan. Reaksi afektif dalam *subjective well-being* merupakan bentuk respon emosional individu terhadap peristiwa dalam kehidupan, baik emosi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Menurut Koenig et al. (2001) berpendapat bahwa *subjective well-being* kondisi mental yang memberikan kepuasan dan kebahagiaan. Hal ini melibatkan perasaan emosi positif yang mencakup penilaian kognitif seperti kepuasan hidup atau respons emosional terhadap peristiwa yang dialami. Beberapa komponen *subjective well-being* antara lain kepuasan hidup dan kepuasan dalam domain kehidupan seperti pernikahan, pekerjaan, pendapatan, tempat tinggal, dan hiburan; merasakan afek positif seperti suasana hati dan emosi menyenangkan hampir sepanjang waktu; minimnya perasaan negatif seperti depresi, stres, dan amarah; serta penilaian individu bahwa kehidupan mereka memiliki makna (Diener et al., 2002).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari dimensi kognitif dan dimensi afektif, yang

mencerminkan *subjective well-being* individu tersebut. Seseorang dianggap memiliki *subjective well-being* yang tinggi atau baik ketika lebih sering merasakan emosi yang menyenangkan, merasa bahagia, dan merasa puas dengan kehidupannya.

2. *Subjective well-being* dalam Perspektif Psikologi

Istilah *subjective well-being* pertama kali diperkenalkan oleh Diener (1984a) sebagai sarana untuk mengidentifikasi bidang psikologi yang berupaya untuk memahami evaluasi masyarakat terhadap kualitas hidup mereka, termasuk penilaian kognitif dan reaksi afektif (Diener et al., 1997).

Subjective well-being dianggap sebagai kebutuhan dasar, dan hubungannya dengan pendapatan bersifat linear dan tidak mengalami penurunan ketika pendapatan meningkat. Dengan demikian, pemahaman dan penelitian mengenai *subjective well-being* tidak hanya memberikan wawasan tentang kualitas hidup, tetapi juga menggambarkan dampaknya terhadap aspek-aspek lain dalam kehidupan seseorang (Stevenson & Wolfers, 2013).

Banyak orang menginvestasikan waktu dan usaha mereka untuk mencapai kepuasan dalam hidup, dengan fokus utama pada evaluasi personal terhadap kehidupan mereka. Diener menekankan bahwa *subjective well-being* lebih terfokus pada cara individu menilai hidup mereka, mencakup aspek kognitif dan afektif (Diener, 2000). Konsep ini diperkuat oleh pandangan Diener yang menyatakan bahwa *subjective well-being* mencerminkan bagaimana individu mengevaluasi kehidupan mereka.

Evaluasi ini melibatkan dua komponen utama, yaitu evaluasi kognitif, seperti tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*), dan evaluasi afektif, termasuk tingkat afek positif (*positive affect*) dan rendahnya afek negatif (*negative affect*). Tingkat *subjective well-being* yang tinggi dicirikan oleh tingginya kepuasan hidup, tingkat afek positif yang tinggi, dan rendahnya afek negatif. Konsep ini merangkum penilaian individu terhadap kehidupan mereka dan pengalaman emosional, mencakup kepuasan hidup yang tinggi, afek positif yang meningkat, dan afek negatif yang berkurang. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi mampu mengelola emosi dan menangani masalah dengan baik. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung merasa tidak bahagia, dipenuhi dengan pikiran dan perasaan negatif, yang menyebabkan kecemasan, kemarahan, bahkan risiko depresi (Diener et al., 2015).

Pentingnya mempelajari *Subjective well-being* bukan hanya karena mencerminkan kualitas hidup, tetapi juga karena dampak positifnya terhadap kehidupan seseorang. Memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi memberikan berbagai manfaat, termasuk dampak positif terhadap kesehatan dan produktivitas (Diener & Tay, 2015). Penelitian lain menunjukkan bahwa aspek-aspek seperti kepuasan hidup, rendahnya emosi negatif, optimisme, dan emosi positif berkontribusi pada kesehatan yang lebih baik dan umur yang lebih panjang (Diener & Chan, 2011b). Terdapat hubungan antara *subjective well-being* dengan tingkat stres, di mana tingkat stres yang tinggi berkorelasi dengan tingkat kebahagiaan yang rendah,

sementara tingkat stres yang rendah berkorelasi dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi (Schiffrin et al., 2009).

Terdapat dua pendekatan teori yang digunakan dalam *subjective well-being* yaitu (Ariati, n.d.):

1. *Bottom up theories*. Teori ini menyatakan bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang bergantung pada akumulasi momen-momen kecil yang bahagia dan peristiwa positif yang dialami. Secara spesifik, *subjective well-being* adalah penjumlahan dari pengalaman-pengalaman positif yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Teori ini berpendapat bahwa individu merasakan kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, hubungan, keluarga dan pertemanan, pengembangan diri, serta kesehatan dan kebugaran. Kepuasan di berbagai aspek ini kemudian terakumulasi dan membentuk kepuasan hidup secara keseluruhan.
2. *Top down theories*. *Subjective well-being* yang dialami seseorang bergantung pada cara mereka mengevaluasi dan menginterpretasikan suatu peristiwa atau kejadian dari sudut pandang yang positif. Perspektif ini menganggap bahwa individu memiliki peran dalam menentukan apakah peristiwa yang dialami akan menciptakan kesejahteraan psikologis bagi diri mereka. Teori ini menyatakan bahwa kepuasan hidup secara keseluruhan mempengaruhi atau bahkan menentukan kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan.

3. Aspek-aspek *Subjective well-being*

Diener merumuskan model tripartit *subjective well-being* pada tahun 1984, yang menjelaskan bagaimana seseorang mengalami kualitas hidup melalui reaksi emosional dan penilaian kognitif (Diener, 1984a). Model ini mengidentifikasi tiga komponen utama kesejahteraan, yaitu afek positif (emosi positif yang sering terjadi), afek negatif (emosi negatif yang jarang terjadi), dan evaluasi kognitif seperti kepuasan hidup (Busseri & Sadava, 2011). Ini merupakan suatu konsep yang mencakup suasana hati, emosi, serta penilaian individu terhadap kehidupan secara umum dan aspek-aspek spesifik dalam kehidupan mereka. Dengan kata lain, *subjective well-being* dapat dianggap sebagai salah satu bentuk kebahagiaan (Lopez & Snyder, 2012).

Subjective well-being terdiri dari dua komponen, yaitu komponen kognitif dan afektif yang kemudian menjelaskan tiga aspek pada *subjective well-being* yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Penelitian terkini mengakui kepentingan mengevaluasi *subjective well-being* secara tepat di dalam masyarakat dengan memberikan perhatian khusus pada cara setiap komponen *subjective well-being* memengaruhi individu.

Diener menyatakan bahwa terdapat dua komponen utama dalam *subjective well-being*, yaitu dimensi kognitif dan dimensi afektif. Dimensi kognitif diidentifikasi sebagai kepuasan hidup, sedangkan dimensi afektif terdiri dari afek menyenangkan dan afek tidak menyenangkan yang dikenal sebagai afek positif dan afek negatif.

a. Dimensi Afektif

Dimensi afektif merupakan perubahan neuropsikologis yang sering dialami dalam bentuk perasaan, suasana hati, atau emosi dan dapat dikelompokkan setidaknya menjadi dua dimensi, yaitu valensi dan tingkat gairah (arousal). Suasana hati dan emosi yang biasa disebut sebagai afek, merepresentasikan evaluasi individu terhadap setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya (Diener et al., 1999). Afek merujuk pada emosi, suasana hati, dan perasaan yang dialami oleh seseorang, mencakup kisaran perasaan positif, negatif, atau gabungan dari keduanya (Diener & Biswas-Diener, 2009). Beberapa penelitian juga menyoroti bahwa perasaan penghargaan dapat dibedakan dari afek positif dan negatif. Selain itu, pengkajian terhadap afek dapat bervariasi antara anak-anak dan orang dewasa ketika mengevaluasi *subjective well-being* (Steinmayr et al., 2022).

1. Afek Positif

Afek positif mencerminkan perasaan antusias, aktif, dan waspada. Afek positif yang tinggi ditandai dengan energi yang tinggi, konsentrasi penuh, dan pengalaman yang menyenangkan, sedangkan afek positif yang rendah ditandai dengan kesedihan dan kelelahan (Watson et al., 1988).

2. Afek Negatif

Afek negatif adalah dimensi umum dari keadaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan berbagai suasana hati

yang tidak diinginkan seperti marah, merasa bersalah, takut, dan tegang. Afek negatif yang rendah akan menghasilkan perasaan tenang dan tenteram (Watson et al., 1988)

Dimensi afektif menekankan pada pengalaman emosi menyenangkan yang sedang dialami oleh seseorang saat ini atau berdasarkan penilaiannya secara umum. Keseimbangan tingkat afek mengacu pada seberapa banyak perasaan positif yang dialami dibandingkan dengan perasaan negatif (Diener, 1984).

b. Dimensi Kognitif

Dimensi kognitif dalam *subjective well-being* diwakili dalam bentuk kepuasan hidup secara global atau umum (yang lebih dikenal sebagai kepuasan hidup saja) dan kepuasan terhadap hal-hal yang lebih spesifik seperti pekerjaan, keluarga, dan sebagainya. Kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan bagian dari dimensi kognitif *subjective well-being*. *Life satisfaction* adalah penilaian kognitif seseorang mengenai kehidupannya, apakah kehidupan yang dijalannya berjalan dengan baik atau tidak. Ini merupakan perasaan cukup, damai, dan puas dari kesenjangan antara keinginan dan kebutuhan dengan pencapaian dan pemenuhan. Komponen kognitif ini merupakan persepsi akan kesenjangan antara keinginan dan pencapaiannya, apakah terpenuhi atau tidak (Diener, 1984).

Istilah "kebahagiaan" sering digunakan dan memiliki definisi yang beragam, termasuk sebagai "kepuasan terhadap keinginan dan

tujuan" (kaitannya dengan kepuasan hidup) atau sebagai "dominasi pengaruh positif daripada negatif" (terkait dengan komponen emosional *subjective well-being* (DeNeve & Cooper, 1998). Kepuasan hidup juga dapat diidentifikasi sebagai komponen yang "stabil" dalam kehidupan seseorang (Diener, 1984).

4. Faktor yang Mempengaruhi *Subjective well-being*

Berikut ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu:

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi *subjective well-being* individu. Analisis data pada 87 siswa yang terdaftar di departemen pelatihan guru oleh Gülaçti (2010) menemukan bahwa *subjective well-being* memberikan pengaruh signifikan terhadap dukungan sosial. Hal ini didukung penelitian Siedlecki et al. (2014) pada 1111 orang dengan rentang usia 18-95 tahun yang menunjukkan *subjective well-being* berpengaruh signifikan terhadap dukungan sosial. Analisis data lain pada 1332 mahasiswa dari tiga negara, yaitu Jepang (466), Cina (449), dan Korea (417) oleh Matsuda, Tsuda, Kim dan Deng (2014) juga menemukan *subjective well-being* berpengaruh signifikan terhadap dukungan sosial.

b. Kebersyukuran

Kebersyukuran juga dapat mempengaruhi *subjective well-being*. Penelitian oleh Datu (2014) pada 210 siswa di Filipina, hasil menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Hal ini didukung oleh penelitian Kong, Ding, dan Zhao (2014) pada 427 sarjana di Negara Cina. Hasil menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya penelitian lain menunjukan hal yang serupa, penelitian dilakukan oleh Chan (2013) pada 143 guru Cina-Hongkong. Hasil analisis data lainnya pada penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Martinez-marti, Avia, dan Hernands-Loreda (2010) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *subjective well being*, yang dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada mahasiswa Psikologi. Jackowska, Brown, Ronaldson, dan Steptoe (2015) juga melakukan penelitian antara *subjective well-being* dengan kebersyukuran. Hasil menunjukkan signifikan dimana ada pengaruh antara *subjective well* dan kebersyukuran. Penelitian dilakukan pada 119 perawat muda dengan menggunakan metode eksperimen. Selanjutnya penelitian lain pada mahasiswa sebuah universitas dengan jumlah 443 mahasiswanya yang terdiri dari 321 perempuan dan 110 laki-laki oleh Sapmaz, Yildirim, Topcuoglo, Nalbant, dan Sizir (2015).

Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *subjective well-being* dengan kebersyukuran.

c. *Personality*

Jovanovic (2010) menemukan bahwa *personality* memberi pengaruh signifikan kepada *subjective well-being*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki peran ciri-ciri kepribadian dalam memprediksi *subjective well-being*. Penelitian lain dilakukan oleh Malkoc (2011) pada 251 mahasiswa sarjana di Universitas Marmara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing kepribadian ada yang memiliki hubungan positif terhadap *subjective well-being*, ada juga yang tidak memiliki hubungan positif terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Stead dan Bibby (2017) yang menunjukkan bahwa kepribadian mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Penelitian dilakukan pada 495 peserta usia 18-30 tahun. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Liu (2014) pada 193 peserta dalam tujuh kelompok seni di Cina bagian Timur. Penelitian ini menunjukkan bahwa *extraversion* berkorelasi positif dengan *subjective well-being*, sedangkan *neurotisme* berpengaruh negatif dengan *subjective well-being*.

d. *Self Esteem*

Pengaruh dari *self esteem* terhadap *subjective well-being* ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Kong, Zhao, dan You (2012)

pada 391 mahasiswa dimana hasilnya menunjukkan bahwa *self esteem* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Hasil yang sama juga ditemukan oleh Li, Lan, dan Ju (2015) pada 542 siswa dengan 217 laki-laki dan 325 perempuan rentang usia 17-24 tahun. Hasil menunjukkan bahwa *self esteem* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Khalek (2010) pada 499 muslim Kuwait, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* memberikan pengaruh positif terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya Joshanloo dan Daemi (2014) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *subjective well-being*.

e. *Self Efficacy*

Self-efficacy atau efikasi diri juga memainkan peran dalam menentukan *subjective well-being*. Terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula, yang membantu mereka mengatasi stres dan tetap bersantai dalam proses pembelajaran, baik di bidang akademik maupun pribadi. (Cristina et al., 2014)

f. *Resilience*

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* adalah tingkat *resilience*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dhiya (2018) dan Renshaw (2016), terungkap bahwa semakin tinggi

tingkat *resilience* seseorang, maka *college student subjective well-being* individu tersebut juga cenderung meningkat. Menurut Ryff dan Singer (dalam Malkoc & Yalcin, 2015), individu yang memiliki tingkat *resilience* yang tinggi memiliki kemampuan untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis mereka, serta mampu pulih lebih cepat dari stres.

5. Pengukuran *Subjective well-being*

Pengukuran untuk melihat tingkat *subjective well-being* dalam penelitian ini menggunakan aspek *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener (1985) yaitu, *life satisfaction* (kepuasan hidup), dan *affect* dengan penjelasan sebagai berikut:

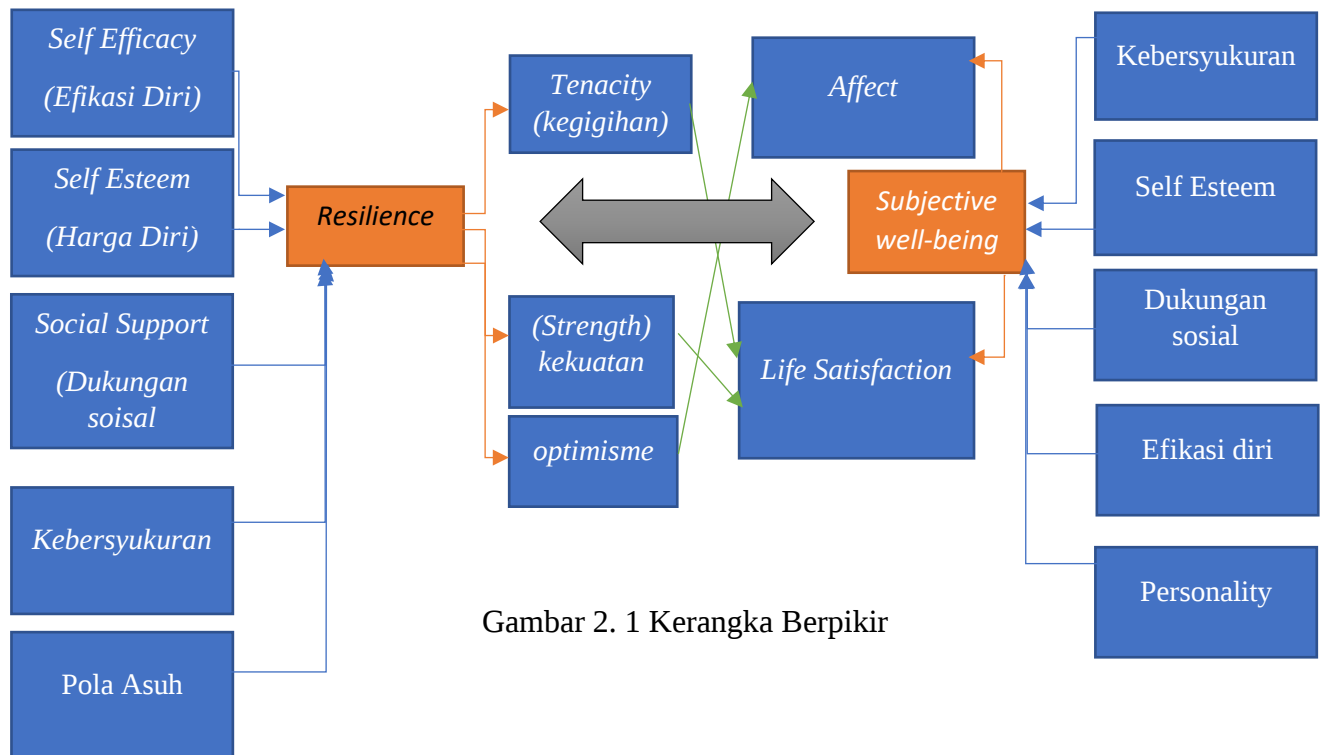
- a. *Affect* (afeksi). Mencerminkan emosi dan suasana hati positif. Menurut Diener, afek mengacu pada emosi, suasana hati, dan perasaan positif maupun negatif yang dialami seseorang (Diener & Biswas-Diener, 2009). Afek positif mengacu pada emosi dan suasana hati positif yang dialami seseorang, seperti kebahagiaan, kegembiraan, dan keterikatan dalam konteks mahasiswa S1 afek positif yang mungkin mereka rasakan seperti perasaan bahagia dan puas dengan kondisi kehidupannya, mencerminkan kepuasan terhadap situasi seperti lingkungan kampus, teman-teman-atau pencapaian akademik
- b. *Life satisfaction* (kepuasan hidup). Mencerminkan evaluasi kognitif terhadap kehidupan secara keseluruhan. *Life satisfaction* mengacu

pada penilaian kognitif seseorang terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan (Diener et al., 1985). Diener membedakan antara penilaian global (keseluruhan) dan penilaian spesifik dari kehidupan seseorang (Pavot & Diener, 2004). Mengacu pada pencapaian dan kesesuaian dengan harapan atau cita-cita dan pencapaian seseorang dalam mendapatkan hal-hal yang diinginkan dalam kehidupannya. Dalam konteks mahasiswa mencerminkan tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Mereka merasa bahwa kehidupan yang dijalani saat ini, termasuk pengalaman kuliah, sudah sesuai dengan harapan dan cita-cita mereka. Mahasiswa merasa telah mencapai beberapa hal penting yang diinginkan dalam kehidupannya, termasuk selama masa kuliah. Hal-hal penting ini bisa mencakup prestasi akademik seperti nilai tinggi atau penghargaan, pengalaman belajar yang berharga seperti magang atau yang lainnya.

Jadi, *life satisfaction* menurut Diener mencerminkan evaluasi kognitif secara umum dan global terhadap kehidupan, serta mengacu pada kesesuaian dengan harapan atau cita-cita dan pencapaian hal-hal penting yang diinginkan dalam hidup.

C. Hubungan antara *Resilience* dengan *Subjective well-being*

Resilience adalah kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit kembali dari kesulitan atau tantangan. Menurut Yu dan Zhang (2007a), *resilience* dapat dibagi menjadi tiga aspek utama: *tenacity*, *strength*, dan *optimism*. *Tenacity* mengacu pada kemampuan individu untuk bertahan dan tetap gigih dalam menghadapi situasi yang menantang atau penuh tekanan. Ini mencakup determinasi dan daya tahan untuk terus maju meskipun menghadapi rintangan besar, aspek kedua *strength* mengacu pada kekuatan internal seseorang untuk mengatasi stres dan kesulitan. Ini termasuk kapasitas untuk mengelola emosi, memanfaatkan sumber daya internal, dan tetap tenang di bawah tekanan, dan optimisme kecenderungan untuk melihat masa depan dengan harapan dan ekspektasi positif. Ini melibatkan keyakinan bahwa situasi sulit akan membaik dan memiliki sikap positif terhadap kehidupan. *Subjective well-being* mengacu pada bagaimana individu mengevaluasi kehidupan mereka, termasuk penilaian emosional dan kognitif. Diener (1984b) mengidentifikasi dua aspek utama *subjective well-being*: *affect* dan *life satisfaction*. *Affect* mencakup pengalaman emosi positif dan negatif. Afek positif mencakup perasaan seperti kesedihan, kecemasan dan frustrasi, sedangkan *life satisfaction* atau kepuasan hidup adalah penilaian kognitif individu tentang seberapa puas mereka dengan kehidupan mereka secara keseluruhan yang mencakup evaluasi terhadap berbagai aspek kehidupan.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

Hubungan antara *resilience* dengan *subjective well-being* dapat kita lihat dari masing-masing aspek kedua variabel tersebut. *Tenacity* merupakan komponen penting dalam *resilience* yang berkaitan erat dengan *subjective well-being*. *Tenacity* membantu individu untuk tetap gigih dalam menghadapi kesulitan, penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *tenacity* yang tinggi cenderung memiliki lebih banyak pengalaman afek positif dan lebih sedikit afek negatif, memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan dengan lebih efektif, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan emosional (Smith et al., 2008). Individu yang gigih dan tidak mudah menyerah cenderung lebih mampu mencapai tujuan hidup mereka, yang meningkatkan perasaan kepuasan secara keseluruhan (Masten & Reed, 2002). *Strength* atau kekuatan internal memainkan peran penting dalam

menghadapi dan mengelola stres, yang berkontribusi pada *subjective well-being*, membantu individu mengelola emosi negatif dan memanfaatkan emosi positif lebih efektif. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kekuatan emosional cenderung mengalami lebih sedikit stres dan lebih banyak emosi positif (Connor & Davidson, 2003). Kekuatan internal juga berhubungan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Kemampuan untuk tetap tenang dan berdaya dalam menghadapi kesulitan memungkinkan individu untuk merasa lebih puas dengan kehidupan mereka (Ryff & Singer, 2004). Terakhir optimisme, komponen penting dari resilience yang berhubungan erat dengan *subjective well-being*, individu yang optimis cenderung mengalami lebih banyak afek positif dan lebih sedikit afek negatif. Optimisme memberikan pandangan positif terhadap masa depan, yang meningkatkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif (Scheier & Carver, 1992). Optimisme juga dikaitkan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Harapan positif terhadap masa depan dan kemampuan untuk melihat sisi baik dari situasi sulit membantu meningkatkan perasaan puas terhadap kehidupan secara keseluruhan (Carver et al., 2010). Didukung oleh penelitian yang dilakukan Hartley (2011) pada mahasiswa S1 di Amerika Serikat menemukan bahwa *resilience*, khususnya aspek tenacity dan optimisme, berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif, baik dari segi afek positif maupun kepuasan hidup (Hartley, 2011).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *resilience* dan *subjective well-being* pada berbagai populasi, termasuk mahasiswa. Misalnya, studi oleh Diener dan Chan menemukan bahwa individu yang resilient cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi, *resilience*

membantu individu untuk menghadapi dan mengatasi stres, yang berkontribusi pada peningkatan emosi positif dan kepuasan hidup (Diener & Chan, 2011a). Dalam penelitian Smith ditemukan bahwa *resilience* secara signifikan berkorelasi dengan *subjective well-being*. Individu yang lebih resilient cenderung melaporkan tingkat afek positif yang lebih tinggi dan afek negatif yang lebih rendah (Smith et al., 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Shi et al. (2015) pada mahasiswa di Cina menemukan bahwa *resilience* berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif. *Resilience* memediasi hubungan antara stres dan kesejahteraan subjektif (Shi et al., 2015). Studi oleh Mak et al. (2011) pada orang dewasa di Hong Kong juga menunjukkan bahwa *resilience* memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif dan berfungsi sebagai penyangga terhadap efek negatif dari stres dan depresi (Mak et al., 2011).

Secara keseluruhan, hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *resilience* memainkan peran penting dalam meningkatkan *subjective well-being*. Aspek-aspek *resilience* seperti *tenacity*, *strength*, dan optimisme membantu individu mengatasi stres dan tantangan, yang pada gilirannya meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup, serta mengurangi afek negatif. Penelitian ini mendukung pentingnya mengembangkan dan memelihara *resilience* untuk mencapai *subjective well-being* yang lebih baik.

Hubungan *Resilience* dengan *Subjective well-being*



Gambar 2. 2 Skema Penelitian

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang perlu dibuktikan dengan data yang telah dikumpulkan (Arikunto, 2013 p. 110). Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *resilience* dan *subjective well-being* pada mahasiswa S1 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berikut adalah jenis hipotesis dalam penelitian ini.

- a. Ho : Tidak terdapat hubungan antara *resilience* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- b. Hi : Terdapat hubungan antara *resilience* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian adalah serangkaian langkah yang diambil oleh peneliti untuk melaksanakan sebuah studi. Untuk mencapai validitas ilmiah, metode penelitian harus sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data dilakukan secara kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan (Sugiyono, 2013, p. 8).

Dalam pendekatan kuantitatif, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yang dirancang berdasarkan hipotesis penelitian. Metode kuantitatif bertujuan untuk menetapkan objektivitas, memahami hubungan sebab-akibat, menghasilkan generalisasi, dan bersifat bebas nilai. Kerangka penelitian kuantitatif terdiri dari asumsi-asumsi dan hipotesis penelitian yang digambarkan melalui diagram yang menunjukkan hubungan sebab-akibat antara variabel, seperti pengaruh antara variabel X dan variabel Y (Arikunto, 2013, p. 270). Pada penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu *resilience* sebagai variabel bebas dan *subjective well-being* sebagai variabel terikat. Metode analisis data dalam penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode korelasional dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*resilience*) terhadap variabel terikat

(*subjective well-being*) pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

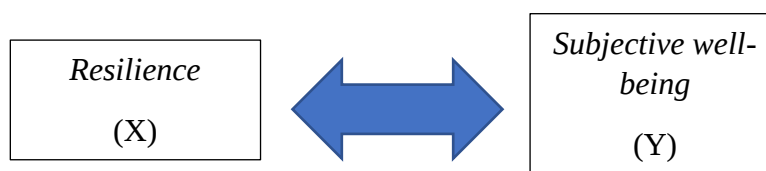
Variabel penelitian adalah atribut, sifat, atau nilai dari seseorang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2013, p. 38). Adapun dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu :

- a. Variabel bebas (*independent variable*) atau variabel X. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2013, p. 39).
- b. Variabel terikat (*dependent variable*) atau variabel Y. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013, p. 39).

Adapun variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah:

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

Hubungan antar variabel penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Hubungan antar Variabel

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan mengenai variabel penelitian yang mengacu pada karakteristik spesifik dari variabel tersebut (Azwar, 2007, p. 74). Berdasarkan berbagai definisi dari kedua variabel yang telah dibahas di bab sebelumnya, kedua variabel tersebut dapat dijelaskan secara operasional sebagai berikut:

1. *Resilience* adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dan pulih dari situasi yang penuh tekanan atau kesulitan, yang ditandai dengan menunjukkan kegigihan dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan (*tenacity*), memiliki kekuatan internal dan kemampuan untuk mengelola stres (*strength*), serta memandang masa depan dengan optimisme dan harapan positif (*optimisme*)
2. *subjective well-being* merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya, baik secara emosional maupun kognitif, yang ditandai dengan tingginya emosi positif dan merasa puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi keseluruhan wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi tidak hanya mencakup jumlah objek atau subjek yang diteliti, tetapi juga mencakup semua karakteristik dan sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek

tersebut (Sugiyono, 2013, p. 80). Azwar (2010) mendefinisikan populasi sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang masih aktif tahun ajaran 2023/2024.

Berikut merupakan jumlah populasi mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang :

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian

No.	Fakultas	Jumlah
1.	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	2.733
2.	Fakultas Syari'ah	2.774
3.	Fakultas Humaniora	2.018
4.	Fakultas Psikologi	1.224
5.	Fakultas Ekonomi	2.425
6.	Fakultas Sains dan Teknologi	3.924
7.	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	722
Total		±15.820

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jika populasi terlalu besar untuk dipelajari secara keseluruhan karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2013, p. 81). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *non-probability sampling*, yaitu teknik yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel. Jenis yang

digunakan adalah *accidental sampling*, di mana penentuan sampel didasarkan pada kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sumber data (Sugiyono, 2013, p. 84). Untuk menentukan ukuran sampel dari populasi ini, maka digunakan rumus Slovin (dalam Jannah dan Prasetyo, 2008) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Dalam pengambilan data sampel, maka hasil yang diperoleh melalui perhitungan dengan nilai kritis (batas ketelitian) sebesar 10% (0,1) berdasarkan hasil tersebut, maka jumlah sampel minimal adalah 100 orang. Kemudian dalam tabel penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan dari Isaac dan Michael, untuk tingkat kesalahan 10 % dengan jumlah populasi ± 15000 orang bisa diambil sampel sebanyak 276 orang (Sugiyono, 2013, p. 87) dan dalam penelitian ini jumlah seluruh sampel adalah 277 orang. Berikut tahapan pengambilan 277 sampel :

1. Menghitung ukuran sampel yang akan diambil dengan menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 10%. Didapatkan minimal 100 sampel.
2. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling* dimana peneliti mengambil anggota populasi yang memiliki kriteria yang sesuai dengan yang ingin peneliti jadikan sampel.
3. Tahap terakhir peneliti menyebarkan kuisioner melalui whatsapp personal dan whatsapp group hingga mendapatkan minimal 100

sampel dan pada penelitian ini didapatkan lebih dari 100 sampel yaitu 277 sampel penelitian.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Proses Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk memperoleh data. Metode ini melibatkan berbagai teknik seperti angket (kuesioner), wawancara, pengamatan, tes, dokumentasi, dan lain-lain. Pengumpulan data merupakan tahap penting dalam penelitian karena tujuannya adalah untuk mendapatkan informasi yang diperlukan sehingga tujuan penelitian dapat tercapai (Kurniawan & Zarah Puspitaningtyas, 2016, pp. 81–82)

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah kuesioner, yaitu teknik pengumpulan data dengan menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner yang berisi daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis. Responden diharuskan mengisi atau merespons sesuai dengan petunjuk dan persepsi mereka. Teknik ini bersifat tidak langsung karena peneliti tidak bertemu langsung dengan responden untuk bertanya-jawab. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup, dimana pilihan jawabannya telah ditentukan oleh peneliti (Kurniawan & Zarah Puspitaningtyas, 2016, p. 82)

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, sehingga penelitian dapat dilakukan dengan lebih

teliti, lengkap, sistematis, dan mudah diolah. Instrumen ini digunakan untuk mengukur nilai dari variabel yang diteliti. Oleh karena itu, jumlah instrumen yang digunakan dalam penelitian akan bergantung pada jumlah variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013, p. 92).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian berikut ialah untuk mengukur hubungan *resilience* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan menggunakan skala sikap likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditentukan secara spesifik oleh peneliti dan disebut sebagai variabel penelitian. Dengan menggunakan skala Likert, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator-indikator, yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk menyusun item-item instrumen yang berbentuk pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2013, p. 93). Cara pengisian skala dilakukan dengan memberikan pernyataan-pernyataan secara online kepada responden, yang kemudian diminta untuk memilih pernyataan yang telah disediakan.

Penelitian ini menggunakan dua skala. Pertama, skala *subjective well-being* yang disusun berdasarkan teori Diener dan terdiri dari 5 item pernyataan. Kedua, skala *resilience* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Connor & Davidson (2003) yang telah dimodifikasi oleh Yu & Zhang (2007a). Skala ini terdiri dari 7 item pernyataan. Kriteria skala dalam penelitian ini merupakan jenis skala likert dimana subjek diminta untuk

memilih salah satu dari 7 katagori jawaban yang masing-masing jawaban menunjukkan kesesuaian pernyataan yang diberikan dengan keadaan yang dirasakan responden sendiri yaitu, “Sangat Tidak Baik” (STB), “Tidak Baik” (TB), “Tidak Terlalu Baik” (TTB), “Cukup” (C), “Cukup Baik” (CB), “Baik” (B), “Sangat Baik” (SB). Pada pernyataan favourable. Skor 7 diberikan bila subyek menjawab Sangat Baik (SB), skor 6 diberikan bila subyek menjawab Baik (B), skor 5 diberikan bila subyek menjawab Cukup Baik (CB), skor 4 bila Subyek menjawab Cukup (C), skor 3 bila Subyek menjawab Tidak Terlalu Baik (TTB), skor 2 diberikan bila subyek menjawab Tidak Baik (TB), dan skor 1 diberikan bila Subyek menjawab Sangat Tidak Baik (STB). Begitu pula sebaliknya.

Tabel 3. 2 Skor Respon Jawaban Skala

No	Jawaban	Bobot skor	
		Favourable	Unfavourable
1.	Sangat Baik (SB) / Sangat Setuju (SS)	7	1
2.	Baik (B) / Setuju (S)	6	2
3.	Cukup Baik (CB) / Cukup Setuju (CS)	5	3
4.	Cukup (C) / Netral (N)	4	4
5.	Tidak Terlalu Baik (TTB) / Tidak Terlalu Setuju (TTS)	3	5
6.	Tidak Baik (TB) / Tidak Setuju (TS)	2	6
7.	Sangat Tidak Baik (STB) / Sangat Tidak Setuju (STS)	1	7

Selanjutnya berikut adalah *blueprint* dari kedua variabel yang telah dijelaskan diatas :

a. Skala *Resilience*

Skala *Resilience* disusun berdasarkan pada aspek Connor & Davidson (2003) yang telah dimodifikasi oleh Yu & Zhang (2007a), dengan tiga aspek utama yaitu: berjumlah 7 item mencakup di dalamnya aspek *tenacity*, *strength*, dan *optimisme*.

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala *Resilience*

No.	Aspek	Item	Favorabel Nomor item	Total
1.	Kegigihan (<i>Tenacity</i>)	Seberapa baik anda bisa membuat diri anda terus mencoba ketika keadaan berjalan sangat buruk?	3 (SE19)	1
		Seberapa baik anda bisa bangkit kembali setelah anda mencoba yang terbaik dan gagal?	2 (SE12)	1
2.	Kekuatan (<i>Strength</i>)	Seberapa baik anda bisa sabar terhadap masalah berat agar tidak membuat anda kecewa?	1 (SE5)	1
		Seberapa baik anda bisa menjaga agar tidak mudah gemetar	7 (SE41)	1
3.	optimisme	Seberapa baik anda bisa menyingkirkan keraguan diri setelah anda mengalami kemunduran yang sulit?	6 (SE38)	1
		Seberapa baik Anda bisa menjaga semangat Anda ketika menderita kesulitan?	4 (SE26)	1
		Seberapa baik Anda dapat mengatasi keputusasaan ketika yang Anda coba tampaknya tidak ada yang berhasil?	5 (SE33)	1
Jumlah item			7	7

b. Skala *Subjective well-being*

Skala ini dikembangkan oleh Diener et al. (1985) Skala ini terdiri atas 5 item berupa pernyataan yang menggambarkan penilaian individu terhadap kehidupannya.

Tabel 3. 4 *Blueprint* Skala *Subjective well-being*

No.	Aspek	Item	Favorabel Nomor item	Total
1.	Life Satisfaction	Dalam banyak hal, hidup saya mendekati cita-cita saya.	1 (SW1)	1
		Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup.	4 (SW4)	1
2.	affect	Kondisi hidup saya sangat baik.	2 (SW2)	1
		Saya puas dengan kehidupan saya.	3 (SW3)	1
		Jika saya bisa menjalani hidup saya, saya hampir tidak akan mengubah apa pun.	5 (SW5)	1
		Jumlah item	5	5

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Instrumen yang valid adalah alat ukur yang dapat menghasilkan data yang sesuai dengan apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013, p. 121). Uji validitas item dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 26.0 for windows dengan teknik validitas *Product Moment Pearson*. Setiap item yang telah dibuat akan diuji validitasnya terlebih dahulu. Teknik uji validitas yang digunakan adalah korelasi product moment untuk menentukan apakah suatu item valid atau tidak. Item yang dinyatakan valid adalah item yang memiliki skor signifikansi (sig) kurang dari 0,05. Item-item yang valid

akan digunakan dalam analisis selanjutnya, sedangkan item-item yang tidak valid akan dihapus.

Instrumen yang reliabel adalah alat ukur yang dapat menghasilkan data yang konsisten jika digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama (Sugiyono, 2013, p. 121). Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* menggunakan bantuan SPSS versi 26.0. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai *Cronbach's Alpha* dengan nilai *if item deleted*. Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi jika nilai *Cronbach's Alpha* berada dalam rentang antara 0 hingga 1. Nilai reliabilitas semakin tinggi jika mendekati 1.

G. Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, melakukan tabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data untuk setiap variabel, menghitung untuk menjawab rumusan masalah, dan menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2013, p. 147). Analisis data akan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) for windows 26 version untuk perhitungan lebih lanjut.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai mean dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Analisis ini melibatkan penggunaan mean dan standar deviasi hipotetis. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} + (imax + imin)$$

Keterangan :

μ = rata-rata hipotetik

$imax$ = skor maksimal

$imin$ = skor minimal

Selanjutnya mencari standard deviasi hipotetik dilakukan dengan menggunakan rumus :

$$SD = \frac{1}{6} + (imax - imin)$$

Keterangan :

SD = standard deviasi hipotetik

$imax$ = skor maksimal

$imin$ = skor minimal

Setelah hasil diketahui, kemudian pengelompokan dilakukan menjadi tiga rentang kategorisasi, yaitu sangat rendah, rendah, cukup, tinggi dan sangat tinggi. Norma kategori tersebut diketahui dengan cara berikut :

Tabel 3. 5 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Sangat rendah	$X \leq M - 1,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Cukup	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat tinggi	$M + 1,5SD \leq X$

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data dalam penelitian ini mengikuti distribusi normal atau tidak (Pratama.,2016, p. 66). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan exact test Monte Carlo dalam melakukan pengujian Kolmogorov-Smirnov dengan tingkat *confidence level* sebesar 95% analisis data akan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) for windows 26 version. Menurut

Islam, p. (n.d., p. 28), dasar pengambilan keputusan untuk uji normalitas menggunakan exact test Monte Carlo adalah sebagai berikut:

- a) Apabila $p > 0,05$ maka data terdistribusi secara normal.
- b) Apabila $p < 0,05$ maka data tidak terdistribusi secara normal.

3. Uji Linearitas

Penggunaan uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui tentang dua variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linier atau tidak (Pratama.,2016, p. 67). Apabila nilai *deviation for linearity* lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier. Analisis data akan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) for windows 26 version.

4. Uji Korelasi

Penggunaan uji korelasi menggunakan *produk moment correlation* untuk mengetahui apakah diantara kedua variable terdapat hubungan atau tidak, dan jika ada hubungan bagaimanakah arah hubungan dan seberapa besar hubungan tersebut. Selanjutnya setelah melakukan analisis korelasi adalah analisis regresi linear untuk memprediksi besar variabel terikat (*dependent variable*) dengan menggunakan data variabel bebas (*independent variable*).

5. Uji Regresi

Uji regresi dilakukan dengan tujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh antara variabel terikat dengan variabel bebas (Hasan., 2004, p. 103). Dalam penelitian ini dilakukan analisis regresi sederhana terhadap kedua variabel yaitu *resilience*, dengan *subjective well-being* dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistics*) Versi 26.0 *for Windows*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

1. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Saat ini, universitas ini memiliki enam fakultas dan satu Program Pascasarjana, yaitu: (1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (PAI), (2) Fakultas Syari'ah, (3) Fakultas Humaniora, (4) Fakultas Ekonomi, (5) Fakultas Psikologi, dan (6) Fakultas Sains dan Teknologi. Program Pascasarjana mengembangkan enam program studi magister, yaitu: (1) Program Magister Manajemen Pendidikan Islam, (2) Program Magister Pendidikan Bahasa Arab, (3) Program Magister Agama Islam, (4) Program Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), (5) Program Magister Pendidikan Agama Islam, dan (6) Program Magister al-Ahwal al-Syakhshiyah. Sedangkan untuk program doktor, terdapat dua program, yaitu: (1) Program Doktor Manajemen Pendidikan Islam dan (2) Program Doktor Pendidikan Bahasa Arab.

Universitas ini terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang, dengan luas lahan mencapai 14 hektar. Sejak September 2005, universitas ini mulai memodernisasi infrastrukturnya dengan pembangunan gedung-gedung seperti rektorat, fakultas, kantor administrasi, ruang kuliah, laboratorium, fasilitas kemahasiswaan, pusat pelatihan, fasilitas olahraga,

pusat bisnis, poliklinik, serta masjid dan ma'had yang telah ada sebelumnya. Pendanaan untuk pembangunan tersebut diperoleh melalui Surat Persetujuan IDB No. 41/IND/1287 tanggal 17 Agustus 2004 dari *Islamic Development Bank* (IDB). Pada tanggal 27 Januari 2009, Presiden Republik Indonesia Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono memberikan nama Universitas ini sebagai Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Untuk mempermudah pengucapan, Rektor mengusulkan singkatan UIN Maliki Malang dalam pidato dies natalis ke-4. Dengan infrastruktur yang modern dan megah serta komitmen kuat dari seluruh anggota komunitas akademiknya, Universitas ini bercita-cita menjadi pusat keunggulan dan peradaban Islam sebagai upaya untuk menerapkan ajaran Islam sebagai rahmat bagi seluruh alam semesta (al-Islam rahmat li al-alam).).

Berikut merupakan Visi dan Misi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang :

- a) Visi : Terwujudnya pendidikan tinggi integratif dalam memadukan sains dan Islam yang bereputasi internasional.
- b) Misi :
 - 1) Mencetak sarjana yang berkarakter Ulul Albab
 - 2) Menghasilkan sains, teknologi, seni yang relevan dan budaya saing tinggi

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Waktu dan Tempat

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada 30 Mei – 23 November 2023. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian dilakukan dengan menyebar skala dalam bentuk *google form*.

b. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun pertama sampai diatas tahun ke-empat 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%.

c. Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa S1 UIN Maliki Malang. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala menggunakan *google form* yang kemudian disebar melalui aplikasi WhatsApp secara personal atau melalui brodcast ke grup angkatan mahasiswa. Proses penyebaran kepada mahasiswa S1 dimulai dari angkatan 2020 hingga 2023

di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, melibatkan mahasiswa dari berbagai jurusan.

d. Hambatan

Beberapa hambatan yang dialami peneliti, karena penyebaran skala dilakukan melalui WhatsApp banyak dari mahasiswa yang menunda pengisian sehingga terkumpulnya sampel memakan waktu yang lebih lama.

e. Batasan Penelitian

1. Batasan sampel

Peneliti hanya mengambil mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Batasan Variabel

Penelitian ini hanya mengevaluasi hubungan antara *resilience* dan *subjective well-being* tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam menentukan *subjective well-being* mahasiswa. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih menyeluruh dan mendalam dalam penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa.

B. Hasil dan Analisis Penelitian

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Hasil uji validitas item skala *resilience*

Hasil uji validitas menggunakan *product moment* pada skala *resilience* ke-7 item Sig.(2-Tailed) < 0,05 dan *Pearson Correlation* bernilai positif, maka dapat disimpulkan bahwa ke-5 item skala dinyatakan valid.

Tabel 4. 1 Uji Validitas Item Skala Resilience

No.	Aspek	Sig. (2-tailed)	Keterangan	No. Item	Total
1.	Tenacity	,000	Valid	SE12, SE19	2
2.	Strength	,000	Valid	SE5, SE41	2
3.	Optimisme	,000	Valid	SE26, SE33, SE38	3
Total					7

b. Hasil uji validitas item skala *subjective well-being*

Hasil uji validitas menggunakan *product moment* pada skala *resilience* ke-5 item Sig.(2-Tailed) < 0,05 dan *pearson correlation* bernilai positif, maka dapat disimpulkan bahwa ke-5 item skala dinyatakan valid.

Tabel 4. 2 Uji Validitas Item Skala Subjective well-being

No.	Aspek	Sig. (2-tailed)	Keterangan	No. Item	Total
1.	Affect	,000	Valid	SW1, SW5	2
2.	Life Satisfaction	,000	Valid	SW2, SW3, SW4	3
Total					5

c. Hasil uji reliabilitas

Suatu skala dianggap reliabel jika koefisien alpha > 0,6. Hasil uji reliabilitas pada skala *resilience* menunjukkan nilai koefisien alpha sebesar 0,917,

sementara pada skala *subjective well-being*, nilai koefisien alpha sebesar 0,868. Kedua skala memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi karena nilai koefisien alpha masing-masing $> 0,6$.

Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Resilience	0,917	Reliabel
Subjective well-being	0,868	Reliabel

d. Data Demografi

Tabel 4. 4 Demografi Responden

No	Data Demografi Responden	Frekuensi (F)	(%)
1. Tingkat Semester	Tahun Pertama	27	9,2%
	Tahun Kedua	49	17,7%
	Tahun Ketiga	134	48,4%
	Tahun Keempat	43	15,5%
	Diatas Tahun Keempat	27	9,2%
2. Jenis Kelamin	Perempuan	163	58,8%
	Laki-laki	114	41,2%
3. Usia	20-22	218	78,8%

Pada tabel 4.4 dapat diketahui bahwa rentang usia terbanyak mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada usia 20-22 tahun sejumlah 218 orang, dengan frekuensi perempuan sebanyak 163 dan laki-laki 114 orang. Didominasi oleh mahasiswa S1 tahun ketiga sebanyak 134 orang.

2. Hasil Analisis Data

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Monte Carlo. Data dianggap terdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$.

Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,320 dan 0,373, menunjukkan bahwa data pada penelitian ini dapat dianggap memiliki distribusi normal karena nilai signifikansi kedua variabel tersebut $> 0,05$.

Tabel 4. 5 Uji Normalitas

	Monte Carlo		
	Statistic	Df	Sig.
Resilience	.054	277	.373
Subjective well-being	.057	277	.320

b. Uji Linearitas

Jika nilai signifikansi dari *deviation from linearity* $> 0,05$ bisa disimpulkan bahwa hubungan antara variabel tersebut adalah linear. Pada hasil penelitian ini, nilai uji linearitas sebesar 0,187, menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah linear.

Tabel 4. 6 Uji Linearitas

Variabel	Subjective well-being
Resilience	0,187
Keterangan	Linier

c. Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan menggunakan metode korelasi *product moment* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Jika nilai $p < 0,05$, maka terdapat korelasi antara dua variabel tersebut.

Tabel 4. 7 Uji Korelasi

Variabel X	Variabel Y	Pearson Corelation	Sig.
Resilience	Subjective well-being	,768	0,000

Pada tabel 4.7 terlihat bahwa uji korelasi antara variabel *resilience* dengan *subjective well-being* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang

berarti $p < 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara *resilience* dengan *subjective well-being*. Selanjutnya, nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,768 menunjukkan bahwa hubungan antara *resilience* dengan *subjective well-being* adalah positif. Artinya, jika tingkat *resilience* individu tinggi, maka tingkat *subjective well-being* juga cenderung tinggi.

d. Uji Regresi

Uji Regresi digunakan untuk menguji adanya pengaruh variabel bebas (X) yaitu *resilience* terhadap variabel terikat (Y) yaitu *subjective well-being*. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka variabel X dianggap berpengaruh terhadap variabel Y. Dalam penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel X (*resilience*) berpengaruh terhadap variabel Y (*subjective well-being*).

Tabel 4. 8 Uji Regresi ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	6243,788	1	6243,788	394,898	,000
Residual	4348,068	275	15,811		
Total	10591,856	276	6243,788		

Selanjutnya untuk mengetahui seberapa kuat pengaruh variabel X terhadap variabel Y dapat dilihat pada tabel 4.9 dibawah ini:

Tabel 4. 9 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	,768	,589	,588

Berdasarkan tabel 4.9 bisa kita ketahui bahwa besarnya nilai korelasi (R) sebesar 0,768 dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,589 yang berarti bahwa pengaruh variabel X (*resilience*) terhadap variabel Y (*subjective well-being*) adalah sebesar 58,9%.

Sementara untuk mengetahui nilai koefisien regresi tersebut kita dapat berpedoman pada output pada tabel 4.10 berikut:

Tabel 4. 10 Uji Regresi Linear

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,367	1,076		3,131	,002
	<i>Resilience</i>	,600	,030	,768	19,872	,000
a. Dependent Variable: Subjective well-being						

a = angka konstan dari *unstandardized coefficients*. Dalam kasus ini nilainya sebesar 1,076. angka ini merupakan angka konstan yang mempunyai arti bahwa jika tidak ada *resilience* (X) maka nilai konsisten *Subjective well-being* (Y) adalah sebesar 1,076.

b = angka koefisien regresi. Nilainya sebesar 0,600. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat *Resilience* (X), maka *Subjective well-being* (Y) akan meningkat sebesar 0,600

Merujuk pada pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa “*Resilience* (X) berpengaruh positif terhadap *Subjective well-being* (Y) dengan total pengaruh sebesar 58,9%”. Pengaruh positif ini bermakna

semakin tinggi *Resilience* pada mahasiswa maka akan berpengaruh terhadap peningkatan *Subjective well-being* mahasiswa tersebut. Maka dari itu, hasil uji hipotesis menyatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima.

3. Analisis Data Deskriptif

a. Kategorisasi Data

Pengkategorian data dilakukan untuk mengetahui mean dan standar deviasi pada variabel *resilience* dan *subjective well-being*. Data hipotetis mencakup mean dan standar deviasi yang diperoleh dari sejumlah item soal, sementara data empiris mencakup nilai rata-rata dan standar deviasi yang diperoleh dari data sebenarnya pada sampel.

Tabel 4. 11 Hasil Skor Mean dan Standar Deviasi

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
Resilience	49	7	28	49	7	28
Subjective well-being	35	5	20	35	6	20,5

Pada tabel 4.11 diketahui bahwa skala *resilience* terdiri dari 7 item valid yang merupakan skala likert dengan rentang skor 1-7. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa skor maksimum pada skala *resilience* adalah 49 dan skor minimum adalah 7, dengan mean hipotetis sebesar 28 dan skor empiris maksimum subjek sebesar 49 dan minimum 7, dengan mean empiris sebesar 28. Berdasarkan hasil penelitian, skor maksimum dan mean empiris sama dengan data hipotetis.

Sedangkan skala *subjective well-being* terdiri dari 5 item valid yang merupakan skala likert dengan rentang skor 1-7. Setelah pengolahan data,

didapatkan hasil hipotetis dan empirik sama yaitu skor maksimum pada *subjective well-being* adalah 35 dan skor minimum adalah 5, dengan mean hipotetis sebesar 20 dan mean empirik sebesar 20,5.

1. Tingkat Kategorisasi Data *Resilience* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Penentuan kategorisasi menggunakan mean dan standard deviasi hipotetik. Sehingga mendapatkan hasil kategorisasi variabel *resilience* sebagai berikut :

Tabel 4. 12 Norma Kategorisasi *Resilience*

No	Kategori	Norma Skor
1.	Sangat Rendah	$\leq 17,5$
2.	Rendah	17,5 – 24,5
3.	Cukup	24,5 – 31,5
4.	Tinggi	31,5 – 38,5
5.	Sangat Tinggi	38,5 $\leq$

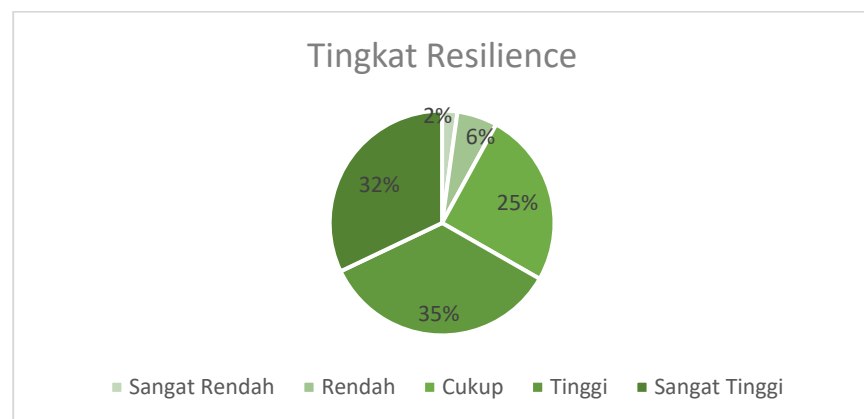
Berdasarkan pada tabel 4.12, kategori *resilience* yang dimiliki subjek dibagi menjadi lima, yaitu sangat rendah, cukup, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut hasil presentase tingkat *resilience*:

Tabel 4. 13 Tingkat *Resilience*

Kategorisasi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Sangat Rendah	6	2,2%
Rendah	16	5,8%
Cukup	70	25,3%
Tinggi	96	34,7%
Sangat Tinggi	89	32,1%

Pada tabel 4.13 diketahui terdapat 6 responden yang memiliki *resilience* dalam kategori sangat rendah dengan nilai 2,2%, 16 responden kategori rendah dengan nilai 5,8%, 70 responden kategori

cukup dengan nilai 25,3%, 96 responden kategori tinggi dengan nilai 34,7%, dan 89 responden kategori sangat tinggi dengan nilai 32,1%. Dapat disimpulkan, sebagian besar tingkat *resilience* subjek berada pada kategori tinggi. Berikut diagram yang menggambarkan tingkat *resilience*:



Gambar 4. 1 Tingkat Resilience

Selanjutkan untuk melihat tingkat *resilience* antara perempuan dan laki-laki. Berikut tingkat *resilience* antara perempuan dan laki-laki :

Tabel 4. 14 Tingkat Resilience laki-laki dan perempuan

Kategorisasi	Mean Hipotetik		Laki-laki		Perempuan	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Sangat Rendah	6	2,2%	1	0,88%	5	3,07%
Rendah	16	5,8%	4	3,51%	12	7,36%
Cukup	70	25,3%	22	19,3%	48	29,45%
Tinggi	96	34,7%	36	31,58%	60	36,81%
Sangat Tinggi	89	32,1%	51	44,74%	38	23,31%

Jadi pada tabel 4.14 tingkat *resilience* tertinggi pada laki-laki adalah “Sangat Tinggi” dengan 44.74%, sedangkan untuk perempuan, tingkat *resilience* berada pada kategori “Tinggi” dengan 36,8%.

2. Tingkat Kategorisasi Data *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa

S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Penentuan kategorisasi menggunakan mean dan standard deviasi hipotetik. Sehingga mendapatkan hasil kategorisasi variabel *subjective well-being* sebagai berikut :

Tabel 4. 15 Norma Kategorisasi Subjective well-being

No	Kategori	Norma Skor
1.	Sangat Rendah	$\leq 12,5$
2.	Rendah	12,5 – 17,5
3.	Cukup	17,5 – 22,5
4.	Tinggi	22,5 – 27,5
5.	Sangat Tinggi	27,5 $\leq$

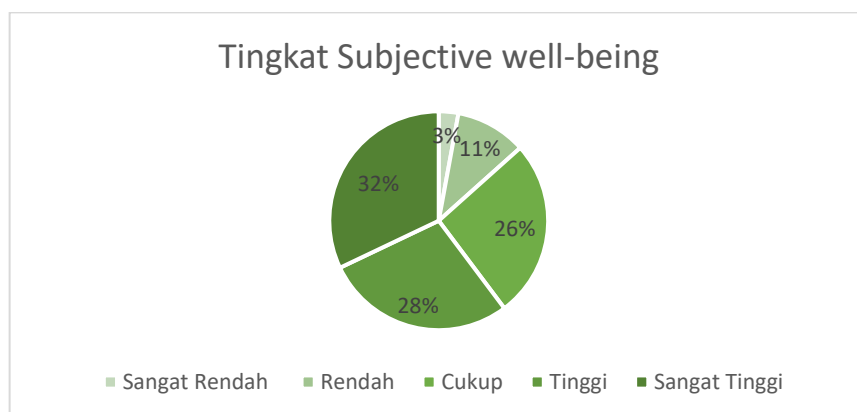
Pada tabel 4.15, kategori yang dimiliki subjek dibagi menjadi lima, yaitu sangat rendah, cukup, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut tabel presentase tingkat *subjective well-being*:

Tabel 4. 16 Tingkat Subjective well-being

Kategorisasi	Jumlah	Presentase
Sangat Rendah	8	2,9%
Rendah	29	10,5%
Cukup	73	26,4%
Tinggi	78	28,2%
Sangat Tinggi	89	32,1%

Berdasarkan tabel 4.16 maka diketahui terdapat 8 responden memiliki *subjective well-being* pada kategori sangat rendah dengan nilai 2,9%, 29 responden pada kategori rendah dengan nilai 10,5%, 73 responden kategori cukup dengan nilai 26,4%, 78 responden kategori tinggi dengan nilai 28,2%, dan 89 responden kategori sangat tinggi dengan nilai 32,1%. Dapat disimpulkan bahwa

sebagaimana besar tingkat *Subjective well-being* subjek berada pada kategori sangat tinggi. Berikut diagram yang menggambarkan tingkat *subjective well-being*:



Gambar 4. 2 Tingkat Subjective well-being

Selanjutkan untuk melihat tingkat *subjective well-being* antara laki-laki dan perempuan. Berikut tingkat *subjective well-being* antara laki-laki dan perempuan :

Tabel 4. 17 Tingkat *Subjective well-being* Laki-laki dan Perempuan

Kategorisasi	Mean Hipotetik		Laki-laki		Perempuan	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Sangat Rendah	8	2,9%	3	2,63%	5	3,07%
Rendah	29	10,5%	7	6,14%	22	13,5%
Cukup	73	26,4%	24	21,05%	49	30,06%
Tinggi	78	28,2%	32	28,07%	46	28,22%
Sangat Tinggi	89	32,1%	48	42,1%	41	25,15%

Jadi pada tabel 4.17 pada laki-laki tingkat *subjective well-being* tertinggi adalah “Sangat Tinggi” dengan 42.11%, sedangkan untuk perempuan, tingkat *subjective well-being* tertinggi adalah “Tinggi” dengan 28.22%.

b. Analisis Data Deskriptif

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran umum tentang distribusi data pada kedua variabel. Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk menghitung nilai mean (rata-rata), standard deviasi (deviasi standar), serta skor minimum dan maksimum dari setiap variabel. Hasil dari analisis statistik deskriptif tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4. 18 Tabel Analisis Data Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	SD	Range	N
Resilience	7	49	34,7	7,92	42	277
Subjective well-being	6	35	24,2	6,19	29	277

Pada tabel 4.18 diketahui hasil analisis statistik deskriptif pada 277 responden, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Skala *resilience*, skor minimum yang didapat oleh responden adalah 7 dengan nilai mean atau rata-rata sebesar 34,7. Nilai standar deviasi adalah 7,92 dan nilai range sebesar 42.
- 2) Skala *subjective well-being*, skor minimum yang didapat oleh responden adalah 6 dengan nilai mean atau rata-rata sebesar 24,2. Nilai standar deviasi adalah 6,19 dan nilai range sebesar 29.

c. Analisis Aspek Pembentuk Utama Variabel

Aspek pembentuk utama pada variabel *resilience* dan *subjective well-being* sebagai berikut:

1) Variabel *Resilience*

Aspek pembentuk utama pada variabel *resilience* sebagai berikut:

- a) $Tenacity = \frac{2728}{9622} = 0,283$
- b) $Strength = \frac{2790}{9622} = 0,289$
- c) $Optimisme = \frac{4104}{9622} = 0,426$

Tabel 4. 19 Aspek Pembentuk Utama Resilience

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Tenacity	2728	9622	28,3%
Strength	2790		28,9%
Optimisme	4104		42,6%

Pada tabel 4.19 diperoleh hasil aspek utama yang membentuk variabel *resilience* yaitu optimisme dengan skor sebesar 42%. Diikuti oleh strength 28,9% dan tenacity 28,3%. Hal ini berarti bahwa optimisme adalah faktor paling signifikan dalam membentuk ketahanan (*resilience*) mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Optimisme adalah keyakinan atau harapan bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan. Orang yang optimis cenderung melihat tantangan dan kesulitan sebagai sementara dan spesifik, serta yakin bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah. Dalam konteks *resilience*, optimisme berfungsi sebagai landasan utama karena pandangan positif terhadap masa depan dapat membantu individu untuk tetap termotivasi dan gigih dalam menghadapi kesulitan. Hal ini berarti bahwa keyakinan positif dan harapan masa depan yang baik adalah faktor yang paling berkontribusi pada kemampuan mahasiswa untuk

bangkit kembali dari kesulitan. Strength dan tenacity juga penting, tetapi memiliki pengaruh yang lebih kecil dibandingkan optimisme.

2) Variabel *Subjective well-being*

Aspek pembentuk utama pada variabel *subjective well-being* sebagai berikut:

$$\text{a) } Affect = \frac{2579}{6706} = 0,39$$

$$\text{b) } Life\ Satisfaction = \frac{4127}{6706} = 0,61$$

Tabel 4. 20 Aspek Pembentuk Utama *Subjective well-being*

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Affect	2658		39%
Life Satisfaction	4138	6706	61%

Pada tabel 4.20 diperoleh hasil aspek utama yang membentuk variabel *subjective well-being* yaitu *life satisfaction* dengan skor sebesar 61% diikuti dengan *affect* sebesar 39%. Hal ini berarti bahwa aspek pembentuk utama *subjective well-being* adalah *life satisfaction*, menunjukkan bahwa kepuasan hidup memainkan peran paling signifikan dalam menentukan tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan kata lain, bagaimana mahasiswa merasa puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan merupakan faktor kunci yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Perasaan puas atau tidak puas dengan hidup mereka secara menyeluruh lebih

berdampak pada kesejahteraan subjektif mereka daripada perasaan bahagia atau sedih yang sesaat.

d. Uji Pengaruh Setiap Aspek *Resilience* Terhadap *Subjective well-being*

1) Uji Pengaruh Aspek *Resilience* Terhadap *Subjective well-being*

Adapun hasil uji pengaruh aspek *resilience* terhadap *subjective well-being* dapat dilihat pada tabel 4.21 dibawah ini:

Tabel 4. 21 Tabel Pearson Correlation Aspek Resilience

Correlations		
		Subjective well-being
Tenacity	Pearson Correlation	,688**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	277
Strength	Pearson Correlation	,687**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	277
Optimisme	Pearson Correlation	,746**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	277

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

Selanjutnya adalah mencari skor beta aspek *resilience* terhadap *subjective well-being*.

Tabel 4. 22 Skor Beta Resilience

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error		
1	(Constant)	3,449	1,082	3,186	,002
	Tenacity	,419	,160	,169	,009
	Strength	,577	,161	,231	,000
	Optimisme	,731	,131	,430	,000

Pada tabel 4.22 diatas menunjukkan bahwa nilai pengaruh dapat dikalkulasikan dengan cara menghitung nilai Beta pada *Standardized Coefficients* x *Pearson Correlation* x 100 maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 23 Uji Pengaruh Aspek Resilience

Aspek	Nilai Beta	Pearson Correlation	Pengaruh
Tenacity	0,169	0,669	11,3%
Strength	0,231	0,687	15,8%
Optimisme	0,430	0,746	32%

Pada tabel 4.23, dapat diketahui bahwa aspek *Resilience* yang paling besar pengaruhnya terhadap *subjective well-being* yaitu aspek *optimisme* sebesar 32% diikuti aspek *tenacity* sebesar 11,3% aspek *strength* sebesar 15,8%. Hal ini berarti aspek optimisme sangat berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa S1 secara keseluruhan. Mahasiswa yang optimis cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi. Optimisme membantu mereka untuk lebih mudah menemukan makna positif dalam situasi sulit dan menjaga motivasi serta semangat mereka. *Strength* dan *tenacity* juga penting, tetapi dampaknya tidak sebesar optimisme.

2) Uji Pengaruh Aspek *Subjective well-being* Terhadap *Resilience*

Adapun hasil uji pengaruh aspek *subjective well-being* terhadap *resilience* dapat dilihat pada tabel 4.24

Tabel 4. 24 Pearson Correlation *Subjective well-being*

Correlations		
		Resilience
Affect	Pearson Correlation	,682**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	277
Life Satisfaction	Pearson Correlation	,742**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	277

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

Selanjutnya adalah mencari skor beta aspek *subjective well-being* terhadap *resilience*.

Tabel 4. 25 Skor Beta *Subjective well-being*

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	10,646	1,263		8,431	,000
Affect	,812	,155	,297	5,228	,000
Lifesatisfaction	1,109	,120	,524	9,210	,000

a. Dependent Variable: Resilience

Pada tabel 4.26 diatas menunjukkan bahwa nilai pengaruh dapat dikalkulasikan dengan cara menghitung nilai Beta pada *Standardized Coefficients* x *Pearson Correlation* x 100 maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 26 Tabel Uji Pengaruh Aspek Subjective well-being

Aspek	Nilai Beta	Pearson Correlation	Pengaruh
Affect	0,297	0,682	20,2%
Life Satisfaction	0,524	0,742	38,8%

Pada tabel 4.26 dapat diketahui bahwa aspek *subjective well-being* yang paling besar pengaruhnya terhadap *resilience* yaitu aspek *life satisfaction* sebesar 38,8% diikuti *affect* sebesar 20,2%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan lebih mungkin memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan bangkit kembali dari stres. Kepuasan hidup yang tinggi dapat memberikan landasan emosional yang stabil dan pandangan positif yang membantu dalam menghadapi tantangan sedangkan *affect* memiliki pengaruh yang lebih kecil dibandingkan *life satisfaction*, ini berarti bahwa meskipun emosi sehari-hari berkontribusi pada *resilience*, namun pengaruhnya tidak sebesar evaluasi keseluruhan terhadap kehidupan.

3) Uji Pengaruh Aspek *Resilience* terhadap Aspek *Subjective Well-Being*

Adapun hasil uji pengaruh aspek *resilience* terhadap aspek *subjective well-being* dapat dilihat pada table 4.27 dibawah ini:

Tabel 4. 27 Pearson Correlation Aspek Resilience dan Subjective Well-Being

Correlations		Affect	Life satisfaction
Tenacity	Pearson Correlation	,574**	,661**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	277	277

Correlations			
		Affect	Life satisfaction
Strength	Pearson	,607**	,666**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	277	277
Optimisme	Pearson	,678**	,710**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	277	277

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

Selanjutnya adalah mencari skor beta aspek *resilience* terhadap *affect*.

Tabel 4. 28 Skor Beta Aspek Resilience dengan Aspek Affect

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,731	,575	1,271	,205
	Tenacity	,079	,085	,068	,356
	Strength	,208	,085	,178	,015
	Optimisme	,385	,069	,483	,000

a. Dependent Variable: Affect

Selanjutnya adalah mencari skor beta aspek *resilience* terhadap *life satisfaction*.

Tabel 4. 29 Skor Beta Aspek Resilience dengan Aspek Life Satisfaction

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,718	,686	3,962	,000
	Tenacity	,340	,102	,227	,001
	Strength	,369	,102	,244	,000
	Optimisme	,346	,083	,336	,000

a. Dependent Variable: Life satisfaction

Pada tabel 4.29 diatas menunjukkan bahwa nilai pengaruh dapat dikalkulasikan dengan cara menghitung nilai Beta pada *Standardized Coefficients* x *Pearson Correlation* x 100 maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 30 Uji Pengaruh Aspek Resilience terhadap Aspek Affect

Aspek	Nilai Beta	Pearson Correlation	Pengaruh
Tenacity	0,068	0,574	3,9%
Strength	0,178	0,607	10,8%
Optimisme	0,483	0,678	32,7%

Tabel 4. 31 Uji Pengaruh Aspek Resilience terhadap Aspek Life Satisfaction

Aspek	Nilai Beta	Pearson Correlation	Pengaruh
Tenacity	0,227	0,661	15%
Strength	0,244	0,666	16,2%
Optimisme	0,336	0,710	23,8%

Berdasarkan tabel 4.30 dan tabel 4.31, dapat diketahui bahwa aspek *resilience* yaitu *tenacity* (kegigihan) dan *strength* lebih berpengaruh ke *life satisfaction* sebesar 15% dan 16,2%. Hal ini berarti bahwa kemampuan untuk tetap bertahan dan terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan berkontribusi secara signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Mahasiswa yang gigih lebih mungkin merasa puas dengan kehidupan mereka karena mereka dapat menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan yang mereka tetapkan, meskipun menghadapi hambatan. Kemudian *strength* juga menunjukkan pengaruh yang lebih besar terhadap *life satisfaction*, ini menunjukkan bahwa kemampuan coping, dan kapasitas

mental serta emosional membantu mahasiswa merasa lebih puas dengan kehidupan mereka. Sedangkan aspek optimisme lebih berpengaruh ke aspek *affect* sebesar 32,7%. Hal ini berarti bahwa keyakinan positif terhadap masa depan lebih banyak mempengaruhi emosi sehari-hari mahasiswa. Mahasiswa yang optimis cenderung mengalami lebih banyak emosi positif (*positive affect*) dan lebih sedikit emosi negatif (*negative affect*), karena mereka melihat situasi secara lebih positif dan yakin akan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan.

C. Pembahasan Diskusi Hasil

1. *Resilience* pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

a. Tingkat *Resilience* pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Resilience menjadi faktor penting dalam berbagai bidang karena membantu individu, masyarakat, dan ekosistem untuk beradaptasi, pulih, dan bertahan menghadapi tekanan, trauma, atau gangguan. Konsep *resilience* mulai dikembangkan pada tahun 1970-an dan 1980-an oleh para peneliti yang mempelajari perkembangan positif pada anak-anak yang hidup dalam kondisi berisiko atau mengalami trauma (Werner, 1982).

Dalam perkembangannya, konsep *resilience* ini kemudian dikembangkan oleh banyak ahli sehingga menimbulkan perbedaan batasan konsep antara satu ahli dengan ahli lainnya. Connor & Davidson (2003), *resilience* didefinisikan sebagai kualitas personal yang memungkinkan individu

untuk mengatasi pengalaman hidup yang penuh tekanan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber risiko signifikan lainnya. *Resilience* mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stres yang signifikan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa tingkat *resilience* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas berada pada kategori tinggi dengan akumulasi presentase sebesar 34,7%. Dengan rincian 96 mahasiswa dengan 34,7% pada kategori tinggi dan 89 mahasiswa dengan 32,1% pada kategori sangat tinggi. Sedangkan 33,3% atau 92 mahasiswa sisanya berada pada kategori cukup, rendah, dan sangat rendah.

Resilience mengacu pada kemampuan individu atau kelompok untuk pulih dan beradaptasi dengan baik setelah mengalami keterpurukan atau trauma. *Resilience* yang tinggi dari mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang membuat mereka mampu menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul dalam menjalani pendidikan tinggi. Mahasiswa menghadapi tantangan emosional, fisik dan mental yang signifikan dalam menghadapi tuntutan akademik, beban tugas, dan gejala psikologis seperti stres dan kecemasan. Ketahanan yang tinggi memungkinkan mereka untuk tetap tenang, gigih, dan beradaptasi dengan situasi yang berubah cepat. Kemampuan ini memungkinkan mahasiswa untuk fokus pada tujuan pendidikannya dan memberikan upaya yang maksimal dalam belajar dan mengembangkan diri (Connor & Davidson, 2003, p. 76)

Kesimpulannya, tingginya *resilience* mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berperan penting dalam menghadapi tuntutan akademik dan gejala psikologis seperti stres dan kecemasan. *Resilience* membantu mahasiswa mengatasi tekanan, membangun ketahanan mental, dan mempertahankan ketahanan jangka panjang mereka dalam menjalani pendidikan tinggi. Dengan ketangguhan yang tinggi, mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat memberikan upaya yang efektif, stabil, dan berkelanjutan dalam belajar dan mengembangkan diri, sehingga berkontribusi pada pencapaian prestasi akademik dan pengembangan potensi mereka.

b. Pengaruh Setiap Aspek pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian dari ketiga aspek *resilience* mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Malang menunjukkan bahwa aspek *resilience* yang paling tinggi adalah optimisme yaitu sebesar 42,6%. Menurut Yu & Zhang optimisme adalah sikap dan cara pandang yang positif dalam menghadapi situasi sulit atau penuh tantangan. Seseorang yang optimis memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan dan sumber daya yang dibutuhkan untuk mengatasi kesulitan tersebut (Yu & Zhang, 2007b, p. 26). Hal ini berarti mahasiswa yang memiliki sikap optimis cenderung melihat kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi dan memiliki keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi rintangan. Seorang mahasiswa yang optimis mungkin akan melihat kegagalan dalam ujian sebagai kesempatan untuk belajar

dan meningkatkan kemampuan studinya, bukan sebagai akhir dari perjalanan akademisnya.

Aspek pembentuk *resilience* kedua *strength* dengan pengaruh 28,7%. mahasiswa yang memiliki kekuatan internal mungkin memiliki kemampuan untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi ujian yang menegangkan. Selanjutnya aspek pembentuk *resilience* yang ketiga adalah aspek *tenacity* dengan pengaruh sebesar 28,3%. Menurut Yu & Zhang Aspek *tenacity* menggambarkan ketenangan mental, keadaan siap, kegigihan dan kontrol diri ketika menghadapi situasi yang sulit ataupun menghadapi tantangan. *Tenacity* juga adalah kemampuan kemampuan untuk terus berusaha dan tidak menyerah meskipun menghadapi hambatan dan kegagalan. Ini mencerminkan kegigihan dan ketekunan individu dalam mencapai tujuan mereka. Seorang mahasiswa yang memiliki ketekunan dan kegigihan mungkin akan terus berusaha belajar dan meningkatkan keterampilan mereka meskipun menghadapi kesulitan dalam memahami materi kuliah tertentu atau mendapat nilai rendah dalam ujian.

c. Sumber *resilience* yang paling tinggi pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menurut Connor & Davidson yang dimodifikasi oleh Yu & Zhang, p. (2007b, p. 26) aspek *resilience* terdiri dari *tenacity*, *strength*, dan *optimism*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber *resilience* yang paling tinggi pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yaitu diperoleh dari optimisme (kemampuan untuk memandang situasi atau tantangan dengan perspektif positif) dengan rata-rata sebesar 32% pada hasil

pengkategorisasian secara hipotetik. Menurut hasil penelitian di lapangan masa studi S1 sering kali penuh dengan tantangan dan tekanan, seperti tuntutan akademik yang tinggi, manajemen waktu, adaptasi lingkungan baru, dll. Harapan dan motivasi yang tinggi mahasiswa S1 umumnya memiliki harapan dan motivasi yang tinggi ketika memulai pendidikan tinggi. Mereka optimis tentang masa depan dan peluang yang akan didapatkan setelah menyelesaikan studi. Pandangan positif ini dapat mendorong *resilience* mereka dalam menghadapi tantangan akademik maupun non akademik. Optimisme ini dapat membantu mereka menghadapi kesulitan dalam proses belajar dengan pandangan yang lebih positif. Hal tersebut dapat menjadi salah satu penyebab optimisme merupakan sumber *resilience* yang paling tinggi di kalangan mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Sumber *resilience* yang paling rendah adalah *tenacity* dengan rata-rata sebesar 11,3% pada hasil pengkategorian secara hipotetik. Sebagian besar mahasiswa S1 baru memasuki fase dewasa awal dan memiliki pengalaman hidup yang terbatas. Pengalaman terbatas menghadapi kesulitan sebagian besar mahasiswa S1 baru memasuki fase dewasa awal dan memiliki pengalaman hidup yang terbatas dalam menghadapi situasi sulit atau tantangan yang signifikan. Kurangnya pengalaman ini dapat memengaruhi keyakinan dan kesiapan mental mereka dalam mengatasi kesulitan dengan tenang dan gigih. Kurangnya dukungan sosial Mahasiswa S1 yang baru meninggalkan lingkungan keluarga dan teman-teman dekat sebelumnya mungkin mengalami kurangnya dukungan sosial yang memadai. Dukungan sosial yang terbatas dapat mempengaruhi

ketenangan mental dan keyakinan mereka dalam menghadapi kesulitan secara gigih.

2. *Subjective well-being* pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

a. Tingkat *Subjective well-being* pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Subjective well-being atau kesejahteraan subjektif mengacu pada evaluasi individu terhadap kehidupan mereka, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup dan reaksi emosional yang dialami dalam kehidupan sehari-hari (Diener, 1984a). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas berada pada kategori sangat tinggi dengan akumulasi presentase sebesar 32,1%. Dengan rincian 89 mahasiswa dengan 32,1% pada kategori sangat tinggi dan 78 mahasiswa dengan 28,3% pada kategori tinggi. Sedangkan 39,7% atau 110 mahasiswa sisanya berada pada kategori cukup, rendah, dan sangat rendah.

Subjective well-being atau kesejahteraan subjektif merupakan aspek penting bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan yang penuh dinamika. *Subjective well-being* mencerminkan evaluasi individu terhadap kehidupannya, baik dari segi kognitif maupun afektif (Diener, 1984). Mahasiswa dengan *Subjective well-being* yang tinggi cenderung merasa puas dengan kehidupannya secara keseluruhan dan sering mengalami emosi positif seperti kebahagiaan dan kegembiraan.

Salah satu komponen penting dalam *Subjective well-being* adalah kepuasan hidup (Diener, Oishi, & Lucas, 2003, p. 404). Mahasiswa dengan *subjective well-being* tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang baik, termasuk dalam domain-domain seperti pendidikan, hubungan sosial, dan aktivitas sehari-hari. Kepuasan hidup ini dapat mendukung mereka dalam menjalani tuntutan akademik dan menghadapi tantangan selama masa kuliah.

Komponen lain dari *subjective well-being* adalah afek positif dan minimalisasi afek negatif (Diener et al., 2003, p. 404). Mahasiswa dengan *subjective well-being* tinggi cenderung sering merasakan emosi positif seperti kebahagiaan, kegembiraan, dan antusiasme dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, mereka jarang mengalami emosi negatif seperti kecemasan, stress, atau depresi yang berlebihan. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk tetap produktif dan fokus dalam mengejar prestasi akademik.

Subjective well-being yang tinggi juga berkaitan dengan *resilience* dan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi kesulitan (Diener & Seligman, 2002, p. 82). Mahasiswa dengan *subjective well-being* tinggi cenderung lebih mampu bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau hambatan, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan emosi negatif.

Selain itu, *subjective well-being* yang tinggi dapat mendukung pengembangan diri dan pertumbuhan pribadi mahasiswa (Diener et al., 2003, p. 408). Individu dengan *subjective well-being* tinggi cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman baru, lebih kreatif, dan memiliki motivasi yang lebih besar

untuk terus belajar dan berkembang. Hal ini dapat menjadi modal berharga bagi mahasiswa dalam mengejar prestasi akademik dan mempersiapkan diri untuk masa depan.

Membangun *subjective well being* yang tinggi juga dapat membantu mahasiswa dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain, baik dengan teman sebaya, dosen, maupun lingkungan akademik secara umum (Diener et al., 2003, p. 409). Individu dengan *Subjective well-being* tinggi cenderung lebih mudah membangun koneksi dengan orang lain, sehingga dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih mendukung selama menjalani masa kuliah.

Meskipun *subjective well-being* bersifat subjektif, namun faktor lingkungan dan situasional juga dapat mempengaruhinya (Diener et al., 2003, p. 412). Oleh karena itu, institusi pendidikan dan pihak-pihak terkait memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi peningkatan *subjective well-being* mahasiswa, seperti melalui penyediaan fasilitas yang memadai, program pengembangan diri, dan layanan konseling.

Secara keseluruhan, *subjective well-being* merupakan aspek penting bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan dan mempersiapkan diri untuk masa depan. Membangun dan memelihara *subjective well-being* yang tinggi dapat mendukung kesuksesan akademik, *resilience*, pertumbuhan pribadi, dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan *subjective well-being* menjadi penting bagi institusi pendidikan dan mahasiswa itu sendiri.

b. Pengaruh Setiap Aspek pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil penelitian dari kedua aspek *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa aspek yang paling tinggi adalah *life satisfaction* sebesar 61%. Diener mendefinisikan *life satisfaction* sebagai penilaian kognitif individu terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan, mencerminkan bagaimana individu mengevaluasi kualitas hidup mereka secara menyeluruh berdasarkan kriteria yang mereka tentukan sendiri (Diener, 1984a).

Menurut hasil analisis pada mahasiswa S1 Universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengindikasikan evaluasi kognitif mahasiswa terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan, termasuk aspek pendidikan, hubungan sosial, dan pencapaian tujuan pribadi, merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam membentuk kesejahteraan subjektif mereka.

Selanjutnya aspek pembentuk yang paling rendah dari variabel *subjective well-being* adalah aspek *affect* sebesar 39%. Menurut Diener *affect* merupakan emosi positif yang mengacu pada suasana hati positif yang dialami individu, seperti kebahagiaan, keceriaan, dll, dan afek negatif mengacu pada emosi negatif yang dialami individu seperti kecemasan, marah, sedih, dll. Mahasiswa seringkali menghadapi tekanan dan tuntutan akademik yang cukup besar, seperti tugas-tugas yang berat, ujian, kompetisi dengan teman sekelas, dan lain-lain. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan kekhawatiran, yang menurunkan tingkat *affect*

positif mereka. Mahasiswa dengan *subjective well-being* yang tinggi cenderung merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hubungan *Resilience* dengan *Subjective well-being* pada Mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami keterkaitan antara *resilience* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Resilience* adalah kemampuan seseorang untuk pulih dari stres, mengatasi kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan. Pada saat yang sama, *subjective well-being* mencakup aspek seperti kepuasan hidup, dan afeksi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis bahwa adanya hubungan positif antara *resilience* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kajian ini mengadopsi kerangka teoritis untuk mengukur konstruk *resilience* yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003) dengan aspek yang dimodifikasi oleh Yu & Zhang (2007b). Menurut teori ini, *resilience* terdiri dari tiga aspek: *tenacity* (kegigihan), *strength* (kekuatan), dan optimisme. Pengukuran *subjective well-being* mengacu pada konstruk yang dikembangkan oleh Diener yang mencakup aspek life satisfaction (kepuasan hidup) dan afeksi.

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa S1 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan hubungan yang positif antara *resilience* dengan *subjective well-being* dengan nilai signifikansi berada

pada 0,000 yang artinya $p < 0,05$. Hal tersebut dapat menjadi kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki korelasi atau terdapat hubungan antara *resilience* dengan *subjective well-being*. Sementara pada *pearson correlation* memiliki nilai 0,768. Sehingga temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *resilience* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Dimana dapat diasumsikan bahwasanya individu yang mampu mengatasi stres, tantangan dan kesulitan cenderung merasakan emosi positif dan kepuasan hidup yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat *resilience* yang tinggi cenderung memiliki *subjective well-being* yang baik pula. Mahasiswa cenderung memiliki pengalaman emosional positif yang lebih sering daripada pengalaman emosional *negative* dan memiliki kepuasan hidup yang baik, mereka percaya pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan, memiliki strategi efektif dalam mengelola waktu, mengatasi ketakutan akan kegagalan, dan mencari dukungan saat diperlukan. Hal ini berpotensi memberikan dampak positif pada *subjective well-being* mahasiswa, membantu mereka dalam menghadapi stres dan meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman kita tentang pentingnya *resilience* dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang . Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi dan intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan

kesejahteraan subjektif mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan beberapa hal mengenai hubungan antara *resilience* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai berikut :

1. Terdapat 96 mahasiswa atau 34,7% dari total 277 mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *resilience* tinggi.
2. Terdapat 89 mahasiswa atau 32,1% dari total 277 mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *subjective well-being* sangat tinggi.
3. Hasil uji regresi menunjukkan hubungan positif antara *resilience* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dari tahun pertama hingga keempat. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel dengan presentase sebesar 58,9%.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman mengenai pentingnya *resilience* dalam meningkatkan

subjective well-being pada mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Temuan ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan strategi dan intervensi guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yakni sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan tingkat *resilience* mereka untuk mencapai *subjective well-being* yang optimal sesuai dengan temuan dalam penelitian ini.

2. Bagi Instansi

Agar mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat meningkatkan *resilience* mereka, penting bagi institusi untuk mengembangkan program pembinaan yang efektif seperti seminar atau workshop. Institusi juga dapat meningkatkan layanan dukungan psikologis dan konseling untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan *subjective well-being* mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan dan memperdalam penelitian ini dengan menggunakan metode pengambilan sampel yang lebih spesifik dan mempertimbangkan

penambahan atau kaitan dengan variabel lain seperti optimisme, *self efficacy*, dan lainnya. Hal ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara *resilience* dengan *subjective well-being* dengan menggali lebih banyak faktor yang mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012a). Reliabilitas dan Validitas (4th ed.). In *Pustaka Pelajar* (Vol. 3, Issue 1).
- Bukhari, R., & Khanam, S. J. (2015). Happiness and Life Satisfaction Among Depressed and Non Depressed University Students. In *Pakistan Journal of Clinical Psychology* (Vol. 14).
- Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2011). A review of the tripartite structure of *subjective well-being*: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. In *Personality and Social Psychology Review* (Vol. 15, Issue 3).
<https://doi.org/10.1177/1088868310391271>
- Chan, D. W. (2013). *Subjective well-being* of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2012.12.005>
- Coon, D., & Mitterer, J. O. (2010). Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior with concept maps. *Belmont, CA: Wadsworth*.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative-Inquiry-and-Research-Design-Creswell*. Sage.
- Cummins, R. A. (2014). Understanding the well-being of children and adolescents through homeostatic theory. In *Handbook of Child Well-Being: Theories, Methods and Policies in Global Perspective* (pp. 635–661). Springer Netherlands.
https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_152

- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, Gratitude and *Subjective well-being* Among Filipino Adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3).
<https://doi.org/10.1007/s10447-013-9205-9>
- Davis, N.J. (1999). *Resilience: Status of research and research-based programs*. Working paper, Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services; Rockville
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 124(2).
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95(3).
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*, 55(1). <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.34>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. In *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- 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). <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). *Subjective well-being: A general overview*. *South African Journal of Psychology*, 39(4). <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>

- 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). <https://doi.org/10.1002/ijop.12136>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1). https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2002). *Subjective well-being*: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. *Oxford Handbook of Positive Psychology*.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and *Subjective well-being*: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 54). <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of *subjective well-being*. *American Psychologist*, 70(3). <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being*: Three decades of progress. In *Psychological Bulletin* (Vol. 125, Issue 2). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Fitriana, N. (2018). Perilaku Makan Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.663>
- Gülaçti, F. (2010). The effect of perceived social support on *subjective well-being*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2). <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.602>

- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2).
<https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Indrawati, E. S., & Sari, P. K. P. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Resilience* Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Empati*, 5(2).
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The *resilience* Inventory : Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness. *Selection & Development Review*, 20(6).
- Jati Ariati. (2010). *Subjective well-being* (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2).
- Karen Reivich, Ph.D., dan Andrew Shatte, Ph. D. (2020). The *resilience* Factor, 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcoming Life's Hurdles. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3).
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2012). The Oxford Handbook of Positive Psychology, (2 Ed.). In *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.).
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Marshellena Devinta / Nur Hidayah dan Grendi Hendrastomo. (2019). Fenomena (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi* 2015, 12(1).
- Nayana, F. N. (2013). Kefungsian Keluarga dan *Subjective well-being* Pada Remaja.

- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of wellbeing in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29(2), 113–135. <https://doi.org/10.1007/s12126-004-1013-4>
- Polri, P. B. (2024, Mei). *Data Statistik Gangguan*. Diambil kembali dari Pusiknas.polri.go.id: <https://pusiknas.polri.go.id/gangguan>
- Putra, W. (2019, March 12). *Tiga Mahasiswa Unpad Bunuh Diri, Psikiater Ungkap Penyebabnya*. DetikNews.
- Schiffrin, H. H., Rezendes, D., & Nelson, S. K. (2009). Stressed and Happy? Investigating the Relationship Between Happiness and Perceived Stress. *Journal of Happiness Studies*, 10(4). <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9118-1>
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and *Subjective well-being* Across Age. *Social Indicators Research*, 117(2). <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the Relationship Between Personality and *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 134(1). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Steinmayr, R., Paschke, P., & Wirthwein, L. (2022). Elementary School Students' *Subjective well-being* Before and During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study. *Journal of Happiness Studies*, 23(6). <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00537-y>
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2013). *Subjective well-being* and income: Is there any evidence of satiation? *American Economic Review*, 103(3). <https://doi.org/10.1257/aer.103.3.598>

- Sugiyono. (2015). Sugiyono, Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D , (Bandung: Alfabeta, 2015), 407 1. *Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D, 2015.*
- Susetyo, H. (2023, 12 26). *Kompas.com*. Diambil kembali dari nasional.kompas.com: <https://nasional.kompas.com/read/2023/12/26/15203531/bunuh-diri-di-kalangan-mahasiswa-dan-peran-kampus>
- Van Den Hurk, M. (2006). The relation between self-regulated strategies and individual study time, prepared participation and achievement in a problem-based curriculum. *Active Learning in Higher Education*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/1469787406064752>
- Waldron, S. (2010). *Measuring Subjective Wellbeing in the UK*. www.opsi.gov.uk/click-use/index.htm
- World Health Organization, World Bank Group, O., Rudi, A., Rizka Alhamidah, N., Pujianti, N., Ribeiro, N., Ojaka, D., Olango, S., Jarvis, J., Ribeiro, N., L'Esperance, V., Gravelle, H., Schofield, P., Santos, R., Ashworth, M., KUWATANABI, M. A., Hasibuan, A. N., Harkins, P. J., Lundgren, J. D., Spreser, C. D., ... Inayati, A. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *World Health Organization, World Bank Group, OECD, July.*
- Höltge, J., Theron, L., Cowden, R. G., Govender, K., Maximo, S. I., Carranza, J. S., Kapoor, B., Tomar, A., van Rensburg, A., Lu, S., Hu, H., Cavioni, V., Agliati, A.,

- Grazzani, I., Smedema, Y., Kaur, G., Hurlington, K. G., Sanders, J., Munford, R., ... Ungar, M. (2021). A Cross-Country Network Analysis of Adolescent *Resilience*. *Journal of Adolescent Health*, 68(3), 580–588. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.010>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: *Resilience* processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- UI, R. F. (2021). *Riset F.Psi UI: Resilience Orang Indonesia Cenderung Rendah*. Diambil kembali dari ui.ac.id: <https://www.ui.ac.id/riset-f-psi-ui-resilience-orang-indonesia-cenderung-rendah/>
- Ungar, M. (2011). The social ecology of *resilience*: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Werner, E. (1989). vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. Diambil kembali dari Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala

(Bagian 1)

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

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah identitas Anda dengan sebenar – benarnya.
2. Skala penelitian ini terdiri dari dua bagian, jadi perhatikan setiap pernyataan dengan seksama dan pilihlah pernyataan yang paling sesuai dengan diri Anda.
3. Tugas Anda sangat sederhana. Anda hanya perlu memilih jawaban dari 7 (tujuh) opsi yang tersedia di kolom. Harap diperhatikan bahwa tidak ada jawaban yang benar atau salah.

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

Sangat Setuju (SS)

Setuju (S)

Cukup Setuju (CS)

Netral (N)

Tidak Terlalu Setuju (TTS)

Tidak Setuju (TS), dan

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 <i>Subjective well-being</i>							
1.	Dalam banyak hal, hidup saya mendekati cita-cita saya. (SW1)	[SS]	[S]	[CS]	[N]	[TTS]	[TS] [STS]
2.	Kondisi hidup saya sangat baik. (SW2)	[SS]	[S]	[CS]	[N]	[TTS]	[TS] [STS]
3.	Saya puas dengan kehidupan saya. (SW3)	[SS]	[S]	[CS]	[N]	[TTS]	[TS] [STS]
4.	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup. (SW4)	[SS]	[S]	[CS]	[N]	[TTS]	[TS] [STS]
5.	Jika saya bisa menjalani hidup saya, saya hampir tidak akan mengubah apa pun. (SW5)	[SS]	[S]	[CS]	[N]	[TTS]	[TS] [STS]

(Bagian 2)

Petunjuk Pengisian:

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

Sangat Baik (SB)
 Baik (B)
 Cukup Baik (CB)
 Netral (C)
 Tidak Terlalu Baik (TTB)
 Tidak Baik (TB), dan
 Sangat Tidak Baik (STB).

Skala 2 Resilience

1. Seberapa baik Anda bisa sabar terhadap masalah berat agar tidak membuat Anda kecewa? [SB] [B] [CB] [C] [TTB] [TB] [STB]
 2. Seberapa baik Anda bisa bangkit kembali setelah Anda mencoba yang terbaik dan gagal? [SB] [B] [CB] [C] [TTB] [TB] [STB]
 3. Seberapa baik Anda bisa membuat diri Anda terus mencoba ketika keadaan berjalan sangat buruk? [SB] [B] [CB] [C] [TTB] [TB] [STB]
 4. Seberapa baik Anda bisa menjaga semangat Anda ketika Anda menderita kesulitan? [SB] [B] [CB] [C] [TTB] [TB] [STB]
 5. Seberapa baik Anda dapat mengatasi keputusan ketika yang Anda coba tampaknya tidak ada yang berhasil? [SB] [B] [CB] [C] [TTB] [TB] [STB]
 6. Seberapa baik Anda bisa menyingkirkan keraguan diri setelah Anda mengalami kemunduran yang sulit? [SB] [B] [CB] [C] [TTB] [TB] [STB]
 7. Seberapa baik Anda bisa menjaga agar tidak mudah gemetar? [SS] [S] [AS] [N] [ATS] [TS] [STS]
-

Lampiran 2. Data Responden Variabel *Subjective well-being*

<i>Subjective well-being</i>						
SW 1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
6	6	5	5	6	28	Sangat Tinggi
5	4	5	6	4	24	Tinggi
5	5	5	4	2	21	Cukup
2	5	4	5	3	19	Cukup
5	5	5	5	4	24	Tinggi
6	6	7	6	3	28	Sangat Tinggi
4	5	5	5	5	24	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	Tinggi
5	4	5	5	5	24	Tinggi
4	4	5	5	5	23	Tinggi
2	2	2	2	2	10	Sangat 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	Tinggi
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
5	6	5	5	5	26	Tinggi
6	5	5	6	6	28	Sangat Tinggi
7	6	6	3	4	26	Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
2	1	2	1	6	12	Sangat Rendah
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
6	5	6	7	5	29	Sangat Tinggi
4	6	7	5	2	24	Tinggi
5	5	4	6	5	25	Tinggi
5	3	2	3	3	16	Rendah
3	3	4	4	3	17	Rendah
4	4	4	4	1	17	Rendah
5	5	5	4	4	23	Tinggi
4	4	3	5	5	21	Cukup
4	4	4	4	5	21	Cukup
4	4	5	5	6	24	Tinggi
4	4	5	5	3	21	Cukup
5	5	5	5	4	24	Tinggi

<i>Subjective well-being</i>						
SW 1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
5	5	6	5	4	25	Tinggi
6	5	4	6	5	26	Tinggi
4	5	5	4	4	22	Cukup
5	6	6	5	2	24	Tinggi
7	4	2	2	2	17	Rendah
5	5	5	6	4	25	Tinggi
4	2	3	5	4	18	Cukup
6	6	6	7	4	29	Sangat Tinggi
4	4	4	4	2	18	Cukup
3	4	2	4	5	18	Cukup
6	6	6	6	5	29	Sangat Tinggi
2	4	4	3	5	18	Cukup
4	4	4	4	5	21	Cukup
3	4	3	3	1	14	Rendah
5	7	6	5	3	26	Tinggi
2	1	2	5	3	13	Rendah
4	6	5	4	3	22	Cukup
4	3	6	7	5	25	Tinggi
2	5	3	3	3	16	Rendah
6	6	6	7	6	31	Sangat Tinggi
6	6	7	6	6	31	Sangat Tinggi
5	7	6	5	3	26	Tinggi
4	6	6	6	3	25	Tinggi
6	3	4	5	5	23	Tinggi
6	6	6	6	7	31	Sangat Tinggi
6	5	5	5	6	27	Tinggi
5	5	5	4	5	24	Tinggi
4	1	1	3	4	13	Rendah
5	6	6	6	6	29	Sangat Tinggi
4	4	5	5	4	22	Cukup
4	6	6	4	4	24	Tinggi
4	4	6	6	5	25	Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
6	6	6	5	3	26	Tinggi
5	5	5	6	4	25	Tinggi
7	5	6	6	4	28	Sangat Tinggi
3	2	1	1	3	10	Sangat Rendah
5	5	6	4	1	21	Cukup
3	5	5	7	2	22	Cukup

<i>Subjective well-being</i>						
SW 1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
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	Rendah
5	2	1	5	1	14	Rendah
4	6	2	4	6	22	Cukup
5	3	3	3	5	19	Cukup
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
6	6	6	6	3	27	Tinggi
1	3	3	4	3	14	Rendah
3	4	4	3	4	18	Cukup
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	Cukup
4	7	7	4	4	26	Tinggi
1	2	1	1	4	9	Sangat Rendah
4	4	4	5	4	21	Cukup
7	7	6	5	5	30	Sangat Tinggi
5	4	4	4	4	21	Cukup
5	4	5	4	4	22	Cukup
5	4	4	5	4	22	Cukup
3	3	3	5	4	18	Cukup
4	4	5	4	3	20	Cukup
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
5	5	4	5	4	23	Tinggi
4	3	3	4	2	16	Rendah
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
5	6	5	5	5	26	Tinggi
4	4	3	3	4	18	Cukup
4	4	4	4	4	20	Cukup
5	5	6	5	6	27	Tinggi
6	3	3	6	3	21	Cukup
4	4	4	4	4	20	Cukup
4	6	7	5	3	25	Tinggi
7	6	6	6	7	32	Sangat Tinggi
4	3	4	2	7	20	Cukup
3	2	5	5	1	16	Rendah
3	2	2	3	1	11	Sangat Rendah

<i>Subjective well-being</i>						
SW 1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
6	7	7	6	3	29	Sangat Tinggi
4	4	4	4	4	20	Cukup
2	1	1	1	1	6	Sangat Rendah
5	6	6	7	4	28	Sangat Tinggi
6	6	5	5	2	24	Tinggi
4	3	4	5	5	21	Cukup
5	6	4	5	6	26	Tinggi
5	5	4	3	3	20	Cukup
4	4	4	4	4	20	Cukup
4	4	4	4	4	20	Cukup
5	5	5	5	5	25	Tinggi
3	5	5	4	1	18	Cukup
4	4	4	5	4	21	Cukup
4	4	4	4	4	20	Cukup
7	6	6	6	5	30	Sangat Tinggi
6	4	5	6	4	25	Tinggi
5	5	6	7	5	28	Sangat Tinggi
4	3	3	3	4	17	Rendah
6	6	5	5	6	28	Sangat Tinggi
3	4	3	5	3	18	Cukup
4	5	5	5	5	24	Tinggi
5	5	4	4	3	21	Cukup
5	5	6	4	5	25	Tinggi
6	7	6	6	6	31	Sangat Tinggi
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
5	4	4	5	4	22	Cukup
5	5	5	4	4	23	Tinggi
4	5	4	4	4	21	Cukup
5	6	6	4	4	25	Tinggi
3	3	5	3	2	16	Rendah
4	4	4	4	4	20	Cukup
4	4	4	4	5	21	Cukup
6	5	5	6	6	28	Sangat Tinggi
6	6	5	7	5	29	Sangat Tinggi
2	3	4	5	1	15	Rendah
5	5	5	5	5	25	Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi
4	5	5	5	5	24	Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi

<i>Subjective well-being</i>						
SW 1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
6	6	6	5	6	29	Sangat Tinggi
4	4	4	4	4	20	Cukup
1	1	6	6	6	20	Cukup
6	6	6	6	1	25	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	Tinggi
1	5	6	3	7	22	Cukup
7	7	7	6	7	34	Sangat Tinggi
5	6	6	6	5	28	Sangat Tinggi
4	5	5	6	4	24	Tinggi
5	6	4	6	3	24	Tinggi
6	5	6	7	4	28	Sangat Tinggi
5	6	6	6	5	28	Sangat Tinggi
5	4	1	2	1	13	Rendah
1	7	7	4	7	26	Tinggi
6	7	7	7	6	33	Sangat Tinggi
5	5	7	7	7	31	Sangat Tinggi
4	5	3	7	6	25	Tinggi
4	5	4	6	5	24	Tinggi
4	5	5	3	4	21	Cukup
4	5	5	5	3	22	Cukup
6	6	6	7	7	32	Sangat Tinggi
4	4	4	3	1	16	Rendah
6	7	7	7	7	34	Sangat Tinggi
2	5	7	4	7	25	Tinggi
4	6	6	5	5	26	Tinggi
6	5	7	5	6	29	Sangat Tinggi
5	4	4	3	5	21	Cukup
6	5	4	4	3	22	Cukup
5	5	5	5	4	24	Tinggi
7	6	4	5	3	25	Tinggi
5	5	5	5	1	21	Cukup
5	7	7	6	5	30	Sangat Tinggi
7	6	4	5	3	25	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

<i>Subjective well-being</i>						
SW 1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
4	3	3	3	1	14	Rendah
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
3	2	5	4	4	18	Cukup
3	4	3	4	3	17	Rendah
3	2	4	3	4	16	Rendah
3	4	1	2	3	13	Rendah
4	4	3	5	1	17	Rendah
3	4	6	6	4	23	Tinggi
6	5	5	5	5	26	Tinggi
5	7	7	7	7	33	Sangat Tinggi
6	7	5	6	5	29	Sangat Tinggi
5	4	4	4	4	21	Cukup
5	6	5	6	3	25	Tinggi
5	6	5	6	5	27	Tinggi
5	4	4	4	2	19	Cukup
2	2	1	2	5	12	Sangat Rendah
4	5	6	7	4	26	Tinggi
7	5	6	6	6	30	Sangat Tinggi
2	4	4	5	3	18	Cukup
4	4	4	4	4	20	Cukup
4	3	2	3	1	13	Rendah
5	6	6	6	6	29	Sangat Tinggi
5	5	4	4	4	22	Cukup
7	7	7	6	6	33	Sangat Tinggi
4	3	2	4	2	15	Rendah
3	4	2	4	5	18	Cukup
6	6	4	6	2	24	Tinggi
3	4	4	4	3	18	Cukup
5	4	4	4	1	18	Cukup
5	6	4	4	4	23	Tinggi
7	6	6	7	6	32	Sangat Tinggi
5	4	5	5	5	24	Tinggi
5	5	5	6	6	27	Tinggi
7	3	2	6	1	19	Cukup
5	3	3	7	3	21	Cukup
5	5	5	5	2	22	Cukup
4	7	6	6	6	29	Sangat Tinggi
5	4	5	6	3	23	Tinggi
7	7	7	7	7	35	Sangat Tinggi

<i>Subjective well-being</i>						
SW 1	SW2	SW3	SW4	SW5	Σ	Kategorisasi
6	6	6	6	6	30	Sangat Tinggi
4	7	2	4	4	21	Cukup
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	Tinggi

Lampiran 3. Data Responden Variabel *Resilience*

<i>Resilience</i>								
SE5	SE12	SE19	SE26	SE33	SE38	SE41	Σ	Kategorisasi
7	6	5	6	7	5	5	41	Sangat Tinggi
6	3	3	4	5	4	5	30	Cukup
7	3	4	4	4	4	4	30	Cukup
6	6	5	4	5	5	3	34	Tinggi
5	7	4	5	7	6	4	38	Tinggi
5	7	7	6	5	6	7	43	Sangat Tinggi
5	5	5	6	6	6	5	38	Tinggi
6	7	6	6	7	6	5	43	Sangat Tinggi
4	7	4	4	6	7	7	39	Sangat Tinggi
6	6	6	5	6	4	5	38	Tinggi
5	6	5	6	5	4	5	36	Tinggi
5	5	6	3	4	5	5	33	Tinggi
5	5	4	5	4	6	6	35	Tinggi
2	2	1	2	2	2	1	12	Sangat Rendah
5	5	4	5	5	5	5	34	Tinggi
5	5	5	5	5	5	4	34	Tinggi
4	6	5	5	6	5	4	35	Tinggi
5	5	4	4	3	4	5	30	Cukup
5	5	5	5	5	6	5	36	Tinggi
4	5	4	5	5	5	5	33	Tinggi
6	6	5	5	5	6	5	38	Tinggi
3	6	5	4	6	5	5	34	Tinggi
7	7	7	7	7	7	7	49	Sangat Tinggi
4	4	6	4	3	3	5	29	Cukup
6	5	6	6	6	6	6	41	Sangat Tinggi
4	5	7	6	5	5	5	37	Tinggi
4	6	6	4	4	4	6	34	Tinggi
6	5	5	5	5	5	5	36	Tinggi
5	4	4	4	4	4	5	30	Cukup
5	5	5	5	4	4	3	31	Cukup
7	3	4	5	3	3	1	26	Cukup
5	6	5	5	5	5	5	36	Tinggi
3	4	3	4	4	4	5	27	Cukup
4	5	6	6	6	6	6	39	Sangat Tinggi
5	4	4	3	5	3	1	25	Cukup
5	5	5	4	4	3	5	31	Cukup
4	4	4	4	4	3	4	27	Cukup

<i>Resilience</i>								
SE5	SE12	SE19	SE26	SE33	SE38	SE41	Σ	Kategorisasi
2	5	6	5	5	3	1	27	Cukup
6	5	5	5	5	4	3	33	Tinggi
6	6	5	6	5	5	5	38	Tinggi
6	6	6	6	6	6	6	42	Sangat Tinggi
1	4	2	1	4	4	6	22	Rendah
5	5	6	2	5	5	7	35	Tinggi
4	5	4	3	4	4	4	28	Cukup
6	5	5	5	5	5	5	36	Tinggi
5	6	5	5	4	6	7	38	Tinggi
6	5	2	5	2	3	3	26	Cukup
7	6	6	6	6	6	5	42	Sangat Tinggi
3	3	3	4	4	4	4	25	Cukup
4	3	4	3	5	4	4	27	Cukup
2	4	4	3	5	4	5	27	Cukup
6	6	5	6	6	6	4	39	Sangat Tinggi
6	5	3	5	6	1	3	29	Cukup
4	4	5	4	4	3	4	28	Cukup
7	6	5	6	6	4	6	40	Sangat Tinggi
2	4	4	2	3	3	5	23	Rendah
6	6	6	6	6	6	6	42	Sangat Tinggi
6	6	6	6	6	6	6	42	Sangat Tinggi
4	5	5	5	4	5	6	34	Tinggi
6	5	5	5	5	5	5	36	Tinggi
5	6	7	6	5	2	2	33	Tinggi
6	6	7	6	6	6	3	40	Sangat Tinggi
6	7	6	6	6	7	6	44	Sangat Tinggi
4	4	4	5	5	5	5	32	Tinggi
3	4	4	3	4	2	4	24	Rendah
5	5	4	5	4	5	4	32	Tinggi
5	5	4	5	4	5	6	34	Tinggi
4	7	5	5	6	5	5	37	Tinggi
5	5	4	4	4	4	4	30	Cukup
7	7	7	7	7	7	7	49	Sangat Tinggi
7	6	6	6	7	6	7	45	Sangat Tinggi
5	6	5	5	5	4	5	35	Tinggi
7	7	5	5	6	6	5	41	Sangat Tinggi
2	2	2	3	3	2	2	16	Sangat Rendah
4	4	5	5	6	5	4	33	Tinggi
5	1	3	3	3	1	2	18	Rendah

<i>Resilience</i>								
SE5	SE12	SE19	SE26	SE33	SE38	SE41	Σ	Kategorisasi
7	7	7	7	7	7	7	49	Sangat Tinggi
7	6	6	5	4	5	6	39	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	7	7	49	Sangat Tinggi
5	5	5	4	4	3	3	29	Cukup
2	5	2	1	2	4	4	20	Rendah
6	6	6	5	6	6	6	41	Sangat Tinggi
6	4	4	5	5	5	3	32	Tinggi
6	7	7	6	6	6	6	44	Sangat Tinggi
4	6	7	5	6	5	6	39	Sangat Tinggi
2	3	3	3	3	3	3	20	Rendah
6	4	6	5	4	4	4	33	Tinggi
7	6	5	5	6	6	7	42	Sangat Tinggi
5	6	5	5	5	6	4	36	Tinggi
6	6	5	6	5	6	6	40	Sangat Tinggi
6	5	5	7	5	5	5	38	Tinggi
4	4	6	6	5	6	2	33	Tinggi
4	3	4	2	3	1	3	20	Rendah
6	6	6	6	6	6	5	41	Sangat Tinggi
5	6	5	6	7	6	5	40	Sangat Tinggi
6	6	6	5	6	6	5	40	Sangat Tinggi
4	4	4	4	5	5	5	31	Cukup
6	6	6	5	6	6	4	39	Sangat Tinggi
5	4	3	3	3	3	3	24	Rendah
3	4	4	4	3	4	6	28	Cukup
6	6	5	6	5	6	5	39	Sangat Tinggi
4	4	4	4	5	5	4	30	Cukup
3	3	3	3	3	3	3	21	Rendah
6	6	6	6	6	6	6	42	Sangat Tinggi
7	6	6	6	6	6	5	42	Sangat Tinggi
6	3	3	4	5	4	5	30	Cukup
6	5	4	4	4	4	4	31	Cukup
5	5	4	4	5	5	4	32	Tinggi
5	6	4	5	5	5	4	34	Tinggi
3	4	4	4	4	5	5	29	Cukup
6	6	6	6	5	5	3	37	Tinggi
4	4	4	5	7	5	5	34	Tinggi
5	5	4	4	6	5	2	31	Cukup
4	3	3	6	2	2	2	22	Rendah
5	3	6	3	3	1	2	23	Rendah

<i>Resilience</i>								
SE5	SE12	SE19	SE26	SE33	SE38	SE41	Σ	Kategorisasi
4	7	6	6	6	7	7	43	Sangat Tinggi
6	5	4	4	5	5	4	33	Tinggi
1	1	1	1	1	1	1	7	Sangat Rendah
7	6	5	6	6	6	6	42	Sangat Tinggi
6	6	6	4	6	5	4	37	Tinggi
6	4	4	5	4	4	3	30	Cukup
6	6	5	6	6	6	6	41	Sangat Tinggi
4	5	4	5	4	5	4	31	Cukup
4	4	4	4	4	4	4	28	Cukup
4	4	4	4	4	4	4	28	Cukup
5	5	6	6	5	4	4	35	Tinggi
3	3	4	4	5	4	6	29	Cukup
3	5	5	5	5	6	3	32	Tinggi
5	4	4	4	4	4	4	29	Cukup
7	7	7	7	7	7	7	49	Sangat Tinggi
7	7	5	6	5	6	5	41	Sangat Tinggi
6	5	4	6	4	6	5	36	Tinggi
4	5	2	4	3	3	4	25	Cukup
5	4	5	5	6	6	5	36	Tinggi
5	7	4	5	6	5	6	38	Tinggi
3	6	5	3	5	5	4	31	Cukup
5	4	6	6	6	4	4	35	Tinggi
4	4	5	4	4	5	5	31	Cukup
6	6	5	6	6	5	5	39	Sangat Tinggi
5	6	6	6	6	6	6	41	Sangat Tinggi
6	4	5	5	6	5	4	35	Tinggi
6	6	6	5	5	5	4	37	Tinggi
3	4	4	4	4	4	4	27	Cukup
4	5	5	5	4	5	5	33	Tinggi
6	5	5	6	4	5	5	36	Tinggi
3	5	5	5	6	6	7	37	Tinggi
3	4	4	4	3	4	4	26	Cukup
6	6	6	6	6	5	6	41	Sangat Tinggi
5	5	6	6	7	5	4	38	Tinggi
4	4	3	7	4	5	5	32	Tinggi
5	5	5	5	5	5	5	35	Tinggi
7	7	7	7	7	7	7	49	Sangat Tinggi
5	5	5	6	4	5	4	34	Tinggi
7	7	7	6	7	7	7	48	Sangat Tinggi

<i>Resilience</i>								
SE5	SE12	SE19	SE26	SE33	SE38	SE41	Σ	Kategorisasi
6	5	6	6	6	5	5	39	Sangat Tinggi
4	4	4	4	4	4	4	28	Cukup
3	3	1	7	3	1	2	20	Rendah
5	6	6	3	3	3	6	32	Tinggi
7	7	7	7	7	7	7	49	Sangat Tinggi
6	6	6	6	6	5	6	41	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	7	7	49	Sangat Tinggi
6	6	6	6	5	6	5	40	Sangat Tinggi
5	6	4	4	3	3	2	27	Cukup
7	7	7	7	7	7	5	47	Sangat Tinggi
5	6	6	6	6	5	5	39	Sangat Tinggi
4	3	3	6	2	4	4	26	Cukup
5	5	6	6	5	5	6	38	Tinggi
4	4	4	6	6	4	4	32	Tinggi
6	6	5	5	5	6	6	39	Sangat Tinggi
5	6	5	6	6	6	5	39	Sangat Tinggi
7	7	7	7	7	7	7	49	Sangat Tinggi
5	7	6	6	6	6	5	41	Sangat Tinggi
3	3	3	5	6	4	5	29	Cukup
7	5	5	6	5	6	3	37	Tinggi
4	5	5	4	5	4	3	30	Cukup
5	4	5	6	5	5	3	33	Tinggi
3	5	5	5	4	5	5	32	Tinggi
6	6	7	4	3	7	6	39	Sangat Tinggi
7	4	5	3	3	4	1	27	Cukup
7	7	7	7	7	7	7	49	Sangat Tinggi
6	7	6	6	6	5	4	40	Sangat Tinggi
6	6	6	6	6	6	6	42	Sangat Tinggi
4	4	4	4	2	5	2	25	Cukup
3	4	4	4	3	3	5	26	Cukup
5	5	5	6	5	3	3	32	Tinggi
5	5	5	5	5	5	5	35	Tinggi
5	5	5	5	5	5	4	34	Tinggi
7	4	5	4	6	3	1	30	Cukup
6	6	6	5	5	5	6	39	Sangat Tinggi
4	6	5	4	4	4	5	32	Tinggi
7	7	6	7	6	7	6	46	Sangat Tinggi
6	6	7	7	7	6	7	46	Sangat Tinggi
6	5	5	7	5	5	6	39	Sangat Tinggi

<i>Resilience</i>								
SE5	SE12	SE19	SE26	SE33	SE38	SE41	Σ	Kategorisasi
6	6	6	6	6	6	5	41	Sangat Tinggi
6	3	5	5	3	4	3	29	Cukup
2	4	5	3	4	3	2	23	Rendah
6	6	6	6	6	6	6	42	Sangat Tinggi
7	6	6	6	7	6	6	44	Sangat Tinggi
6	2	5	5	5	5	5	33	Tinggi

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel *Resilience*

Correlations									
		SE5	SE12	SE19	SE26	SE33	SE38	SE41	Resilience
SE5	Pearson Correlation	1	,523**	,577**	,617**	,596**	,589**	,441**	,758**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	277	277	277	277	277	277	277	277
SE12	Pearson Correlation	,523**	1	,716**	,620**	,631**	,677**	,554**	,819**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	277	277	277	277	277	277	277	277
SE19	Pearson Correlation	,577**	,716**	1	,671**	,690**	,640**	,511**	,834**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	277	277	277	277	277	277	277	277
SE26	Pearson Correlation	,617**	,620**	,671**	1	,687**	,650**	,492**	,823**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	277	277	277	277	277	277	277	277
SE33	Pearson Correlation	,596**	,631**	,690**	,687**	1	,745**	,589**	,859**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	277	277	277	277	277	277	277	277
SE38	Pearson Correlation	,589**	,677**	,640**	,650**	,745**	1	,725**	,879**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	277	277	277	277	277	277	277	277
SE41	Pearson Correlation	,441**	,554**	,511**	,492**	,589**	,725**	1	,761**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	277	277	277	277	277	277	277	277
Resilience	Pearson Correlation	,758**	,819**	,834**	,823**	,859**	,879**	,761**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	277	277	277	277	277	277	277	277
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).									

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,917	7

Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel *Subjective Well-Being*

Correlations							
		SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	Subjective Well-Being
SW1	Pearson Correlation	1	,629**	,525**	,611**	,434**	,779**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	277	277	277	277	277	277
SW2	Pearson Correlation	,629**	1	,744**	,595**	,511**	,852**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000
	N	277	277	277	277	277	277
SW3	Pearson Correlation	,525**	,744**	1	,648**	,548**	,856**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000
	N	277	277	277	277	277	277
SW4	Pearson Correlation	,611**	,595**	,648**	1	,496**	,818**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000
	N	277	277	277	277	277	277
SW5	Pearson Correlation	,434**	,511**	,548**	,496**	1	,753**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000
	N	277	277	277	277	277	277
Subjective Well-Being	Pearson Correlation	,779**	,852**	,856**	,818**	,753**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	277	277	277	277	277	277
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).							

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,868	5

Lampiran 6. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Subjective Well-Being * Resilience	Between Groups	(Combined)	6870,449	34	202,072	13,141	,000
		Linearity	6243,788	1	6243,788	406,028	,000
		Deviation from Linearity	626,661	33	18,990	1,235	,187
	Within Groups		3721,407	242	15,378		
	Total		10591,856	276			

Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
			Subjective Well-being	Resilience
N			277	277
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		24,2094	34,7365
	Std. Deviation		6,19486	7,92715
Most Extreme Differences	Absolute		,057	,054
	Positive		,049	,050
	Negative		-,057	-,054
Test Statistic			,057	,054
Asymp. Sig. (2-tailed)			,030 ^c	,047 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		,319 ^d	,371 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,307	,359
		Upper Bound	,331	,383
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				
c. Lilliefors Significance Correction.				
d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.				

