

**HUBUNGAN *KINDNESS* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

*(The Relationship Between Kindness and Psychological Well-Being in
Students of State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang)*

SKRIPSI



Oleh:

Afif Faishal Nur Iqbal

19410169

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

2024

HALAMAN JUDUL

HUBUNGAN *KINDNESS* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh
Afif Faishal Nur Iqbal
NIM. 19410169

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN *KINDNESS* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Affif Faishal Nur Iqbal
19410169

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 1970072420050120003

Dosen Pembimbing II



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 197505142000032003

Malang, 01 Juni 2024
Mengetahui,
Kepala Program Studi




Yusuf Ratu Agung, M.A.
NIP. 1980102020150310

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN *KINDNESS* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

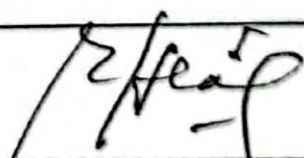
Afif Faishal Nur Iqbal

NIM. 19410169

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang

Skripsi pada tanggal 14 Juni 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Aprilia Mega Rosdiana, M.Si</u> NIP. 197505142000032003		09-07-2024
Ketua Penguji <u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si</u> NIP. 1970072420050120003		09-07-2024
Penguji Utama <u>Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si</u> NIP. 197405182005012002		09-07-2024



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

NOTA DINAS

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 *KINDNESS* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Afif Faishal Nur Iqbal

NIM : 19410169

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi

Wassalamu'alaikum wr. wb

Malang, 01 Juni 2024
Dosen Pembimbing I



Dr. Yulia Sholichatun. M.Si
NIP. 1970072420050120003

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Afif Faishal Nur Iqbal

NIM : 19410169

Fakultas : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Hubungan *Kindness* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”, adalah benar-benar hasil karya sendiri, baik sebagian maupun keseluruhan, dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 01 Juni 2024

Penulis,



Afif Faishal Nur Iqbal
19410169

MOTTO

*“Ciri orang yang murah hati adalah tidak meminta pertolongan
tetapi siap berbuat baik kepada orang lain.”*

- Aristoteles

*"Tidak ada tindakan baik yang berhenti dengan sendirinya. Satu
tindakan kebaikan akan mengeluarkan akar ke segala arah, dan
akar-akar itu tumbuh dan menghasilkan pohon-pohon baru.
Pekerjaan terbesar kebaikan yang dilakukan kepada orang lain
adalah membuat mereka baik pada diri mereka sendiri."*

- Amelia Earhart

“Everything you lose is a step you take.”

- Taylor swift

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Ibunda Siti Khoidah, Ayahanda Andy Marsono, keluarga saya, teman-teman saya, serta diri saya sendiri. Terima kasih atas doa, dukungan, dan bantuan selama ini yang tak henti-hentinya selama proses perkuliahan hingga proses penulisan skripsi ini. Tanpa dukungan moral dan materil serta cinta dari ibunda, ayahanda, keluarga, dan teman-teman mungkin tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

KATA PENGANTAR

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

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

1. **Allah SWT.** Yang telah memberikan petunjuk dan kekuatan, serta kelancaran dalam proses pembuatan skripsi ini.
2. **Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A,** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. **Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si,** selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. **Yusuf Ratu Agung, M. A** selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. **Dr. Muallifah, MA** selaku dosen wali akademik yang meberikan dukungan, nasehat, bimbingan serta arahan dalam segala aktivitas akademik di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. **Dr. Yulia Sholichatun, M.Si,** selaku dosen pembimbing pertama saya yang selalu memberikan dukungan dan arahan dengan penuh kesabaran. Segala arahan berupa saran dan kritik dari beliau sangat membantu saya dalam menyusun skripsi ini. Semoga selalu sehat dan sejahtera.

7. **Aprilia Mega Rosdiana, M.Psi**, selaku dosen pembimbing kedua saya yang telah memberikan saran yang sangat membantu dan akurat. Tanpa beliau skripsi ini tidak akan terselesaikan. Semoga selalu diberikan kesehatan dan umur yang panjang.
8. **Dr. Elok Halimatus Sadiyah, M.Si**, selaku dosen penguji saya yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan pengerjaan skripsi. Semoga sehat selalu dan sejahtera.
9. **Orang tua saya, Bapak Andy Marsono dan Ibu Siti Khoidah**, yang telah bersabar dan selalu memberikan kesempatan bagi saya dalam menyelesaikan pendidikan sarjana ini. Terima kasih kepada bapak dan ibu, atas dukungannya berupa doa dan materi yang telah membawa saya hingga akhir ini. Jasa bapak dan ibu akan selalu saya kenang dan pasti akan saya balas di suatu hari nanti. Semoga selalu sehat dan panjang umur.
10. **Teman-teman perkuliahan, Luthfi Lesmana, Fajar Luthfi, Khoiruddin, Umar Fahri, Fakhrurahman, Paskhal Sasongko, Bintang Latumahina, Fikri Mauludi, Dewangga, Ferdhy Aldeyansa, dan Sonah Sharif** yang telah menemani dan mendukung saya serta membantu secara langsung dalam proses skripsi ini. Semoga selalu sehat dan sukses dalam mencapai kehidupan dunia maupun akhirat.
11. **Teman-teman kos**, terima kasih atas kebersamaan dan waktu yang kalian berikan selama kurang lebih kurun waktu 3 tahun. Senang bisa berbagi cerita, berbagi tawa, dan berbagi duka bersama kalian. Semoga kalian hidup sukses.

Malang, 01 Juni 2024

Penulis,

Afif Faishal Nur Iqbal

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT	xv
خالصة.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Kesejahteraan Psikologis.....	10
1. Definisi.....	10
2. Aspek	11
3. Faktor	15
B. Kebaikan	16
1. Definisi.....	16
2. Aspek	18
C. Hubungan antara <i>Psychological Well-Being</i> dengan <i>Kindness</i>	20
D. Kerangka Konseptual.....	22
E. Hipotesis.....	23

BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
C. Definisi Operasional.....	25
1. <i>Psychological Well-Being</i>	25
2. <i>Kindness</i>	25
D. Subjek Penelitian	25
E. Metode Pengumpulan Data	26
F. Metode Analisis Data	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Gambaran Umum	30
1. Sejarah Singkat UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	30
2. Visi.....	30
3. Misi	31
4. Gambaran Sampel Penelitian	33
B. Hasil Penelitian	34
1. Deskripsi Sampel.....	34
2. Analisa Deskriptif	36
3. Uji Asumsi	44
4. Uji Hipotesis	45
C. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala <i>Kindness</i>	27
Tabel 3. 2 Blueprint Skala <i>Psychological Well-Being</i>	28
Tabel 4. 1 Program Studi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	32
Tabel 4. 2 Jumlah Sampel menurut Jenis Kelamin	35
Tabel 4. 3 Jumlah Sampel Menurut Angkatan.....	35
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Deskripsi Data	36
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i>	37
Tabel 4. 6 Kategori Skor <i>Psychological Well-Being</i>	38
Tabel 4. 7 Mean Tingkat <i>Psychological Well-Being</i>	38
Tabel 4. 8 Hasil Means dengan Jumlah Item Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	39
Tabel 4. 9 Kategori <i>Psychological Well-Being</i> Menurut Jenis Kelamin.....	39
Tabel 4. 10 Kategori <i>Psychological Well-Being</i> Menurut Angkatan.....	40
Tabel 4. 11 Kategorisasi <i>Kindness</i>	41
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor <i>Kindness</i>	41
Tabel 4. 13 Mean Tingkat <i>Kindness</i>	42
Tabel 4. 14 Hasil Mean dengan Jumlah Item <i>Kindness</i>	42
Tabel 4. 15 Kategori <i>Kindness</i> Menurut Jenis Kelamin	43
Tabel 4. 16 Kategori <i>Kindness</i> Menurut Angkatan	43
Tabel 4. 17 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov.....	44
Tabel 4. 18 Hasil Uji Linieritas.....	45
Tabel 4. 19 Hasil Uji Hipotesis.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian	22
---	-----------

ABSTRAK

Faishal, Afif. (2024). Hubungan Kebajikan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, Aprilia Mega Rosdiana, M.Psi

Stallman dkk. (2017) menegaskan bahwa kesejahteraan buruk pada mahasiswa merupakan suatu kekhawatiran yang signifikan. Mendorong kebaikan, seperti bersikap pengertian dan baik hati pada saat kesulitan atau kegagalan, dapat menjadi faktor penting yang memungkinkan mahasiswa untuk mempertahankan kesejahteraan meskipun ada tekanan yang melekat dalam peran mereka sebagai mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metodologi korelasi kuantitatif. Jumlah populasi adalah 100 orang, dan sampel dipilih melalui aksidental sampling. Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan Skala Kebajikan dan Skala Kesejahteraan Psikologis selama tujuh hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Psychological Well-Being pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada tingkat sedang dengan persentase sebesar 83% (83 mahasiswa dari 100 mahasiswa). Tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang menunjukkan bahwa siswa memiliki kondisi psikologis yang relatif positif, ditandai dengan kemampuan menerima diri sendiri apa adanya dan menjalin hubungan positif dengan orang lain. Selain itu, pengujian hipotesis telah menunjukkan hubungan antara kebaikan dan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Kebajikan, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa

ABSTRACT

Faishal, Afif. (2024). The Relationship Between Kindness and Psychological Well-Being in Students of State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang. Faculty of Psychology Thesis. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, Aprilia Mega Rosdiana, M.Psi

Stallman et al. (2017) asserted that poor well-being in university students is a significant concern. The promotion of kindness, such as being understanding and kind in times of difficulty or failure, can be a pivotal factor in enabling college students to maintain well-being despite the pressures inherent in their role as students. This research employed a quantitative correlation methodology. The population size was 100 individuals, and the sample was selected through accidental sampling. The data was collected online using the Kindness Scale and Psychological Well-Being Scale for seven days. The results indicated that the level of Psychological Well-Being in students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang was at a moderate level, with a percentage of 83% (83 students out of 100 students). A moderate level of psychological well-being indicates that students have a relatively positive psychological condition, characterised by the ability to accept oneself as one is and to form positive relationships with others. Furthermore, hypothesis testing has demonstrated a relationship between kindness and psychological well-being.

Keywords: Kindness, Psychological Well-Being, Students

خاتمة

ساسونجكو، باشال. (2024). تأثير الصحة العقلية على أداء موظفي الوحدة الوطنية والوكالة السياسية في مقاطعة جزر بنجا بيلونج. رسالة كلية علم النفس. جامعة مولنا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرف: د. يوليا شوليكاتون، ماجستير عالم نفسي، M.Psi، دكتور. إنداه ك. بوروانينجنياس

هو اختصار للهيئة الوطنية والسياسية الوحيدة، التي تعمل على تطوير السياسات الفنية من أجل النهوض بالسياسة Kesbangpol الداخلية والمرونة الوطنية وكذلك توثيق وإعداد التقارير المتعلقة بتنفيذ المهام في مجال السياسة الداخلية والمرونة الوطنية. الآثار مثل ضغوط العمل والبيئة الاجتماعية غير الداعمة. طريقة البحث هذه، Kesbangpol Babel المنهجية على الصحة العقلية لموظفي وصفية كمية. بلغ عدد السكان 70 شخصاً وكانت العينة المستخدمة هي العينة القلوية. تم إجراء جمع البيانات عبر الإنترنت باستخدام لمدة خمسة أيام. أظهرت نتائج البحث أن 53 موظفًا (75.6%) في (Afriza، 2021) ومقاييس أداء الموظف SKM-12

% كيسي بانجبول بابل يتمنون بمستوى متوسط من الصحة العقلية وتم تصنيفهم ضمن الحد الأدنى من الأمراض العقلية بنسبة 34.3. ثم على مستوى أداء موظفي كيسي بانجبول بابل هناك معوقات في جوانب الشؤنية (33.05%) والجودة (32.56%). عالوة على ذلك وبنا (ع) على اختبار الفرضيات، فقد ثبت أن هناك تأثيرًا للصحة العقلية على أداء موظفي كيسي بانجبول في مقاطعة بانجا بيلونج بنسبة 23.5%.

الصحة النفسية، أداء الموظف، كيسي بانجبول: الكلمات المفتاحية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesejahteraan merupakan aspek penting bagi kehidupan manusia. Kesejahteraan atau yang biasa disebut well-being bisa disebut dengan pengalaman kita merasakan kesehatan, kebahagiaan, dan kemakmuran. Selain itu, memiliki kesehatan mental yang baik, kepuasan hidup yang tinggi, rasa memiliki makna atau tujuan, dan kemampuan untuk mengelola stress, itu semua termasuk kedalam kesejahteraan. Istilah kesejahteraan pasti pernah kita dengar dalam kehidupan sehari-hari kita entah itu di kelas, ataupun di buku–buku yang pernah kita baca.

Kesejahteraan (*well-being*) adalah sesuatu yang dicari oleh hampir seluruh individu karena mencakup begitu banyak hal positif, seperti merasa bahagia, sehat, terhubung secara sosial, dan memiliki tujuan. Menurut Huppert (2009), kesejahteraan telah didefinisikan sebagai kombinasi dari perasaan baik dan berfungsi dengan baik, pengalaman dari emosi positif seperti kebahagiaan, kepuasan serta pengembangan potensi diri, memiliki rasa kendali atas hidup seseorang, memiliki tujuan hidup, dan mengalami hubungan yang positif. Itu semua adalah kondisi berkelanjutan yang memungkinkan individu atau populasi untuk berkembang dan terus berkembang.

Adapun kesejahteraan subjektif identik dengan kesehatan mental yang positif. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2001) mendefinisikan kesehatan mental positif sebagai “keadaan sejahtera dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat

bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya”. Konseptualisasi kesejahteraan ini lebih dari sekadar tidak adanya gangguan kesehatan mental, tetapi juga mencakup persepsi bahwa hidup berjalan dengan baik.

Kesejahteraan psikologis adalah aspek penting yang diinginkan oleh semua orang, termasuk mahasiswa. Mahasiswa adalah kelompok individu yang memiliki dorongan untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Pada penelitian tentang kesejahteraan mahasiswa ditemukan bahwa mahasiswa adalah golongan orang yang membutuhkan kesejahteraan psikologis dalam hal ini mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kesejahteraan psikologis. Tekanan hidup dan persaingan yang ketat di masyarakat saat ini dapat menyebabkan masalah psikologis mahasiswa. Sebuah studi yang dilakukan oleh Kurniasari et al. (2019) yang dilakukan terhadap 79 mahasiswa pendidikan akuntansi di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung ditemukan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis di antara para mahasiswa relatif rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat pencapaian untuk penerimaan diri hanya sebesar 59%, hubungan positif dengan orang lain sebesar 63%, otonomi sebesar 57%, dan penguasaan lingkungan sebesar 56%.

Stallman et al. (2017) mengatakan bahwa kesejahteraan yang buruk pada mahasiswa merupakan masalah yang serius. Menggunakan kebaikan hati, seperti bersikap pengertian dan kebaikan pada saat kesulitan atau kegagalan, dapat menjadi kunci memungkinkan mahasiswa mempertahankan kesejahteraan meskipun ada tekanan yang melekat pada peran mereka sebagai mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan Stallman et al. (2017) menemukan bahwa dukungan sosial secara signifikan berhubungan positif dengan kesejahteraan mahasiswa. Menerima dukungan sosial penting untuk kemampuan mencintai diri sendiri baik secara langsung maupun tidak langsung melalui kemampuan untuk “hadir”. Singkatnya dukungan sosial, kehadiran, dan kebaikan diri merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mahasiswa. Temuan Stallman et al. (2017) ini memiliki implikasi bagi pemahaman kita tentang kesejahteraan pada mahasiswa, serta pentingnya mempertimbangkan kebaikan diri, dengan sendirinya, sebagai target intervensi. Perhatian terhadap kesejahteraan psikologis menjadi hal penting karena kesejahteraan psikologis adalah kunci dari kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis juga dianggap sebagai kualitas hidup kehidupan secara keseluruhan. Kesejahteraan psikologis berhubungan erat dengan kesehatan mental. Ketika seseorang merasa bahwa dirinya baik secara emosional, fisik, dan psikologis, mereka cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Ini berarti kurang stres, kecemasan, depresi, dan masalah mental lainnya.

Studi terbaru menunjukkan bahwa berbuat baik memiliki dampak positif pada kesejahteraan kita. Ketika orang berbuat baik kepada satu sama lain, hal itu dapat meningkatkan suasana hati dan kebahagiaan mereka. Tindakan kebaikan juga dapat menciptakan rasa keterhubungan diantara orang-orang, yang dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan kecemasan. Kasih sayang dan perawatan diri dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan harga diri. Di sisi lain, perundungan, diskriminasi, dan segala

bentuk perlakuan buruk dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya. Secara keseluruhan, kebaikan dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Rowland dan Curry (2018) dalam sebuah penelitian menyelidiki efek dari intervensi kegiatan kebaikan selama tujuh hari terhadap perubahan kebahagiaan subjektif. Penelitian yang dirancang tersebut menguji apakah melakukan berbagai jenis kegiatan kebaikan memiliki efek yang berbeda pada kebahagiaan. Setelah tujuh hari melakukan tindakan kebaikan, kebahagiaan meningkat, dan ada hubungan positif antara jumlah perbuatan baik dan tingkat kebahagiaan yang dialami seseorang. Studi tersebut menemukan bahwa melakukan berbagai jenis kegiatan kebaikan ini memiliki efek yang sama positifnya terhadap kebahagiaan. Hal ini didukung oleh hasil studi preliminary yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ditemukan bahwa mahasiswa merasa memiliki kesejahteraan yang baik, dengan salah satu cara yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa untuk merasa sejahtera dan nyaman adalah dengan membantu orang lain. Berikut adalah hasil wawancara dari beberapa mahasiswa

Mahasiswa merasakan dengan cara membantu orang lain atau berbuat kebaikan (*kindness*) secara tidak langsung dapat mempermudah urusan dirinya sendiri. Dimana jika melakukan kebaikan (*kindness*) kepada orang lain, maka hal-hal baik juga akan berbalik kepada dirinya. Sebagai contoh hal kebaikan (*kindness*) yang pernah dilakukan oleh beberapa mahasiswa seperti dengan cara mengabdikan kepada masyarakat ataupun dalam sebuah organisasi, menolong kepada

sesama yang sedang membutuhkan, dan lain sebagainya. Beberapa mahasiswa merasakan bahwa setelah berbuat kebaikan (*kindness*) tentu membuat dirinya merasa nyaman, hidup lebih sejahtera, dan memiliki ketenangan. Namun hal yang perlu diperhatikan adalah bagaimana cara berpikir atau mindset dalam berbuat kebaikan (*kindness*). Hal yang dimaksud ini adalah jika seseorang berbuat kebaikan (*kindness*) namun dengan cara berpikir atau mindset yang kurang baik, maka kebaikan tersebut akan kehilangan makna atau bahkan menjadi kontraproduktif. Cara berpikir atau mindset yang positif dalam berbuat kebaikan sangat penting untuk memastikan bahwa kebaikan yang dilakukan memiliki dampak positif yang sebenarnya.

Kehidupan manusia yang penuh dengan hal-hal negatif saat ini, kebaikan sangatlah dibutuhkan. Kebaikan ini banyak kita ketahui secara sederhana sebagai keadaan atau kualitas menjadi baik. Dengan melihat sinonim dari kebaikan, kita menemukan makna yang lebih dalam dari kata-kata kebajikan, kemurahan hati, beramal, simpati, kasih sayang, dan kelembutan. Kebaikan mencakup mendahulukan kebutuhan orang lain daripada kebutuhan kita sendiri. Bagi sebagian orang, mendahulukan orang lain adalah hal yang mudah, namun bagi sebagian orang lainnya, hal ini merupakan upaya yang disengaja. Ketika kita berpikir tentang "*kindness*" banyak sekali yang terlintas di benak kita. Mungkin kita berpikir tentang seorang teman atau anggota keluarga yang kita tahu dapat kita andalkan untuk kenyamanan dan dukungan, mungkin kita berpikir tentang seseorang seperti tetangga yang selalu berusaha untuk bersikap ramah ketika berpapasan atau mungkin kita memikirkan mereka yang secara sukarela

membantu orang lain. Ada banyak definisi tentang “*kindness*” atau bersikap baik seperti yang sering dikaitkan dengan konsep terkait seperti empati, “*compassion*” dan altruisme. Pada intinya, para peneliti menyarankan bahwa “*kindness*” adalah suatu tindakan yang didorong oleh perasaan yang tulus dan hangat untuk orang lain (Canter et al., 2017).

Pada penelitian Fryburg (2021) “*kindness*” atau kebaikan ini juga dianggap sebagai pengurangan terhadap stres. Stres adalah salah satu masalah yang ada di mana-mana, masalah yang ditanggung oleh banyak orang. Banyak pemicu dari terjadinya stres seperti kesepian, keuangan, masalah pekerjaan, dsb. Respon fisik terhadap pemicu stres tersebut dapat menyebabkan atau memperburuk berbagai penyakit mental dan fisik, seperti depresi, gelisah, dan penyakit kardiovaskular. Mengidentifikasi cara-cara yang efisien untuk membantu orang menyangga respons mereka dan mempromosikan ketahanan dan kesehatan adalah sangat penting untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Kebaikan adalah salah satu hal yang positif dan meningkatkan ketahanan dan kebahagiaan. Kebaikan seperti kepedulian adalah perilaku prososial yang membangun hubungan interpersonal yang positif satu sama lain. Secara sederhana melihat kebaikan akan mengaktifkan neuropsikologi kebaikan. Meningkatkan rasa kedermawanan, meningkatkan hubungan interpersonal, dan mendorong perubahan perilaku prososial. Perubahan perilaku ini dapat dilakukan dengan cara melihat kebaikan, hal ini akan membuka kesempatan untuk meningkatkan ketahanan dalam stres yang lebih tinggi.

Kebaikan merupakan salah satu bagian dari sifat positif manusia. Sedari kecil pun

kita seharusnya sudah di ajarkan kebaikan oleh kedua orang tua kita. Kebaikan yang terjadi antara orang tua dan anak juga sudah terlihat sejak bagaimana orang tua menyayangi kita, mengurus, mengasuh, dan mencintai kita sepenuh hati, itu semua adalah bentuk dari kebaikan hati orang tua kepada anaknya. Dari sana kita bisa tahu bahwa kebaikan dapat memunculkan perasaan yang kuat antara orang tua dan seorang anak. Kebaikan yang orang tua berikan sedari kecil ini menjadi suatu hal yang akan terus ada dalam diri kita dan menjadi hal yang berguna pada saat anak beranjak dewasa. Dimana pada masa dewasa kita berinteraksi dan berhubungan sosial satu sama lain. Namun perlu diperhatikan bahwa kebaikan bukan hanya untuk mementingkan orang lain saja. Kebaikan untuk diri sendiri juga perlu diperhatikan secara kesejahteraan. Bahwa Rasa kasih sayang, perhatian, serta dukungan dari diri sendiri dapat menimbulkan peningkatan fungsi psikologis.

Berdasarkan data-data di atas, penting untuk diteliti bagaimana hubungan *kindness* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh penulis berbeda dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Renggani dan Wideasavitri (2018) membahas peran *self-compassion* terhadap *Psychological Well-Being* pada guru-guru muda di Indonesia. Penelitian yang dilakukan tersebut menemukan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis guru muda di Indonesia. Semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk memprediksi kesejahteraan

psikologis, dan koefisien determinasi sebesar 0,628, yang menunjukkan bahwa self-compassion menyumbang 62,80% dari varians kesejahteraan psikologis. Studi ini juga menemukan bahwa guru muda dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Renggani & Wideasavitri, 2018).

Penelitian ini lebih berfokus kepada menguji apakah ada hubungan *kindness* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *kindness* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan akan menunjukkan ada atau tidaknya hubungan *kindness* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa. Pada akhirnya, hasil tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat berupa sumbangan ilmu pengetahuan dan penelitian serta dapat bermanfaat pula bagi mahasiswa sebagai subjek pada penelitian ini. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah ada hubungan *kindness* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *kindness* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apa hubungan *kindness* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui tingkat *kindness* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Mengetahui apa hubungan *kindness* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu mengimplikasikan *kindness* pada kehidupan mahasiswa agar kesejahteraan bisa terjaga. Selain itu, memberikan informasi dan bahan ajar bagi para praktisi psikologi dan psikologi klinis, serta dapat menjadi referensi dalam kajian topik yang berkaitan dengan *kindness* dan *Psychological Well-Being* pada kalangan mahasiswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi

Psychological Well-Being merupakan implementasi dari tercapainya potensi penuh pada diri seseorang yang di dalamnya meliputi kondisi fisik, mental, dan juga sosialnya (Ryff & Singer, 2008). Kesejahteraan psikologi memiliki pengaruh terhadap kemampuan individu untuk dapat menerima segala kekurangan yang dimilikinya serta mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, mandiri, memiliki tujuan yang jelas, serta dapat mengubah keadaan lingkungan sesuai dengan yang diinginkan oleh orang tersebut. Apabila kesejahteraan psikologis dari suatu individu tersebut tergolong rendah, maka individu tersebut diduga kuat tidak memiliki kemampuan untuk menerima kekurangan dirinya, tidak memiliki kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang baik, tidak mandiri, tidak memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya, dan tidak adaptif.

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi, di mana kehidupan berjalan secara efektif tanpa adanya tekanan yang dialami oleh seseorang, baik yang bersumber dari dalam maupun luar dirinya (Huppert, 2009). Kemudian, kesejahteraan psikologis juga merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan perasaan dari seorang individu, di mana individu tersebut mengekspresikan perasaannya pada aktivitas sehari-hari, di mana perasaannya tersebut diperoleh dari pengalaman yang dialaminya selama

hidupnya (Ryff, 2013).

Psychological Well-Being memiliki pengaruh terhadap kemampuan individu untuk dapat menerima segala kekurangan yang dimilikinya serta mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, mandiri, memiliki tujuan yang jelas, serta dapat mengubah keadaan lingkungan sesuai dengan yang diinginkan oleh orang tersebut. Apabila kesejahteraan psikologis dari suatu individu tersebut tergolong rendah, maka individu tersebut diduga kuat tidak memiliki kemampuan untuk menerima kekurangan dirinya, tidak memiliki kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang baik, tidak mandiri, tidak memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya, dan tidak adaptif.

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi, di mana kehidupan berjalan secara efektif tanpa adanya tekanan yang dialami oleh seseorang, baik yang bersumber dari dalam maupun luar dirinya (Huppert, 2009). *Psychological Well-Being* merujuk pada implementasi dari potensi penuh individu dalam aspek fisik, mental, dan sosialnya. Hal ini mencakup kemampuan individu untuk menerima kekurangan diri, menjalin hubungan interpersonal yang baik, mandiri, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan adaptif terhadap perubahan lingkungan.

2. Aspek

Menurut Ryff & Singer (2008), terdapat beberapa aspek yang terdapat dalam kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*), antara lain:

a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri digambarkan sebagai suatu keadaan di mana individu memiliki kapabilitas untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang terdapat di dalam dirinya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan menerima berbagai aspek yang terdapat di dalam dirinya secara tulus dan positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah akan cenderung tidak dapat menerima kekurangan yang terdapat di dalam dirinya serta akan merespons berbagai aspek yang ada di dalam dirinya secara negatif.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Others*)

Hubungan positif dengan orang lain digambarkan sebagai suatu keadaan, di mana individu dapat menjalin hubungan yang harmonis dan dilandaskan oleh kepercayaan yang solid sehingga akan berimplikasi terhadap munculnya rasa empati di antara individu tersebut dengan orang lain. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menjalin hubungan dengan orang lain secara hangat, harmonis, dan dilandaskan oleh kepercayaan yang pada akhirnya menimbulkan rasa empati terhadap satu sama lain. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah tidak memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain secara hangat. Individu tersebut cenderung tertutup dan tidak memiliki kepedulian dengan orang lain.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Kemandirian digambarkan sebagai suatu sikap yang terdapat pada

individu, di mana suatu individu dapat mengevaluasi dirinya sendiri, memiliki standarnya sendiri tanpa dipengaruhi oleh tekanan sosial. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologi yang tinggi memiliki kemampuan untuk menentukan nasib hidupnya sendiri tanpa perlu menggantungkan keputusannya pada orang lain. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung tidak dapat mengambil keputusan dalam hidupnya secara mandiri, bergantung kepada penilaian dan keberadaan orang lain di sekitarnya.

d. Penguasaan Lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Penguasaan lingkungan digambarkan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengatur lingkungan yang berada di sekitarnya yang sifatnya kompleks. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki kemampuan untuk memanipulasi lingkungan sekitarnya yang ditujukan untuk mendorong atau memenuhi kebutuhan hidupnya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah tidak memiliki kemampuan untuk memanipulasi lingkungan sekitarnya, sehingga tidak dapat menjadikan lingkungan sebagai peluang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Tujuan hidup digambarkan sebagai kepercayaan yang dimiliki oleh individu dalam menjalani kehidupannya, di mana individu tersebut percaya bahwa hidupnya memiliki makna, arti, dan titik akhir yang harus dicapai dalam kehidupannya. Individu yang memiliki kesejahteraan

psikologis yang tinggi memiliki kapabilitas untuk menyadari makna dari kehidupan yang dimilikinya, memiliki keyakinan, dan tujuan yang hendak dicapai. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah merupakan individu yang tidak memiliki kapabilitas untuk menemukan makna hidupnya, sehingga hidupnya tidak memiliki makna yang berimplikasi terhadap rendahnya kepercayaan diri yang dimilikinya.

f. Pengembangan Diri (*Personal Growth*)

Pengembangan pribadi digambarkan sebagai kemampuan yang sifatnya potensial yang dimiliki oleh individu, di mana individu tersebut memiliki kemampuan dan kepekaan untuk terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru yang ada dalam hidupnya dan berangkat dari pengalaman tersebut, individu tersebut dapat menumbuhkan dirinya baik secara pengetahuan dan tingkat emosionalnya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, merupakan individu yang peka dan ingin terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, di mana individu tersebut dapat merasakan adanya potensi dan pengetahuan di setiap pengalaman yang diputuskan untuk diambil olehnya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah merupakan individu yang tidak ingin terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru serta tidak memiliki keinginan maupun kepekaan untuk merasakan adanya potensi pengembangan diri dalam setiap situasi dan pengalaman.

3. Faktor

Menurut Ryff (2013), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) dari seseorang, antara lain:

a. Perbedaan Usia

Merujuk kepada hasil penelitian yang dilakukan oleh Ryff, didapati bahwa aspek kemandirian (*autonomy*) dan aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) menunjukkan seiring dengan bertambahnya usia. Sedangkan, aspek tujuan hidup (*purpose in life*) dan aspek pengembangan diri (*personal growth*) mengalami penurunan yang signifikan semakin bertambahnya usia.

b. Jenis Kelamin

Merujuk kepada hasil penelitian yang dilakukan oleh Ryff, didapati bahwa aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) dan aspek pengembangan diri (*personal growth*) lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki, sedangkan untuk aspek-aspek lainnya dalam psikologi kesejahteraan tidak mengalami perbedaan yang signifikan.

c. Perbedaan Kelas

Merujuk kepada hasil penelitian yang dilakukan oleh Ryff, didapati bahwa jabatan pekerjaan, penghasilan, dan status sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Kemudian, jenjang pendidikan juga memberikan pengaruh terhadap tingkat kesejahteraan

psikologis seseorang, khususnya pada aspek pengembangan pribadi (*personal growth*) dan aspek tujuan hidup (*purpose in life*).

d. Perbedaan Budaya

Merujuk kepada hasil penelitian yang dilakukan oleh Ryff, didapati bahwa budaya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemenuhan aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis. Orang-orang yang memiliki latar belakang budaya barat memiliki aspek yang tinggi pada aspek pengembangan diri (*personal growth*) dan aspek tujuan hidup (*purpose in life*). Orang-orang yang memiliki latar belakang budaya timur memiliki aspek yang tinggi pada aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*).

B. Kebaikan

1. Definisi

Pam (2013), dalam Kamus Psikologi mendefinisikan *kindness* sebagai tindakan yang baik dan bermanfaat yang secara sengaja ditujukan kepada orang lain, yang dimotivasi oleh keinginan untuk membantu orang lain dan bukan untuk mendapatkan imbalan secara eksplisit atau untuk menghindari hukuman secara eksplisit. Keinginan untuk membantu orang lain ini membuat seseorang berpikir tentang welas asih yang melibatkan tindakan untuk mengurangi penderitaan.

Dalam kamus Merriam, sinonim dari *kindness* ini adalah altruisme. *Kindness* dan altruisme adalah konsep terkait yang melibatkan berbuat baik kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan apapun. *Kindness* adalah

kualitas atau keadaan yang ramah, murah hati, dan penuh perhatian. Altruisme sendiri ialah inti dari perilaku altruistik, yaitu tidak mementingkan diri sendiri. Seseorang akan bertindak untuk melayani orang lain tanpa memperhatikan kesejahteraan atau kebutuhannya sendiri (Oxford Living Dictionaries, 2019). Sebagai contoh, seseorang lansia memasuki kereta yang penuh dan sesak. Lalu tidak ada kursi yang tersedia disitu. Melihat hal ini, orang asing mengambil tasnya yang penuh dengan barang dari lantai, berdiri, dan menawarkan tempat duduknya. Perilaku ini bisa jadi merupakan tindakan altruistik.

Gagasan mengenai *kindness* dapat diasosiasikan dengan sebagai suatu nilai yang terasosiasi secara implisit dengan moral, prososial, dan karakter personal (*personality trait*) (Barida et al., 2019). *Kindness* juga dapat diartikan sebagai suatu respons yang tulus dan penuh kasih terhadap bantuan atau permintaan yang diajukan oleh orang lain dengan orientasi berupa kepedulian terhadap perasaan dan kesejahteraan dari orang yang dibantu (Habibis et al., 2016).

Dalam suatu konteks yang spesifik, *kindness* dapat diartikan atau diekspresikan sebagai suatu sikap berupa saling tolong menolong di antara sesama manusia (Canter et al., 2017). *Kindness* sendiri merupakan konsep payung yang meliputi segala nilai (Binfet et al., 2015). *Kindness* mendefinisikan emosi positif yang di dalamnya termuat, cinta, belas kasih, empati, kebahagiaan, dan altruisme (Canter et al., 2017). Pada sisi lain, *kindness* secara kuat dipengaruhi oleh kesadaran pikiran dari seseorang (*the*

state of mind), alih-alih dipengaruhi perasaan. Perbuatan sebagai implementasi dari *kindness* atau dikenal dengan istilah *act of kindness* terkarakterisasi oleh nilai moral yang dianut seseorang (Dixon, 2011).

Konsep dan pengertian *kindness* ini mencakup tindakan baik dan bermanfaat bagi orang lain tanpa mengharapkan imbalan eksplisit. Tindakan *kindness* melibatkan keinginan tulus untuk membantu dan mengurangi penderitaan orang lain. *Kindness* seringkali dikaitkan dengan altruisme, yang merupakan perilaku dimana seseorang melayani orang lain tanpa memperhatikan kepentingan diri sendiri. Konsep *kindness* dikaitkan dengan nilai-nilai moral, karakter personal, dan emosi positif seperti cinta, belas kasih, empati, kebahagiaan, dan altruisme. Sifat *kindness* dapat diungkapkan melalui tindakan saling tolong-menolong diantara sesama manusia dan dipengaruhi oleh kesadaran pikiran serta nilai moral individu.

2. Aspek

Dalam *kindness*, terdapat empat komponen utama yang harus dipelajari, antara lain: persepsi terhadap *kindness* (*the perception of kindness*), ketakutan terhadap *kindness* (*fear of kindness*), *kindness* kepada diri sendiri (*kindness towards self*), dan *kindness* kepada orang lain (*kindness to others*) (Canter et al., 2017); (Neff & Dahm, 2015).

a. Persepsi Terhadap *Kindness* (*The Perception of Kindness*)

Persepsi terhadap *kindness* merupakan interpretasi subjektif yang berbentuk stimulasi yang bersumber dari luar (lingkungan), sama seperti dengan persepsi-persepsi lainnya (Cutler & Benerjee, 2018). Persepsi

terhadap *kindness* dipengaruhi oleh keyakinan dan pikiran seseorang baik yang sifatnya positif maupun negatif, serta pengalaman dari seseorang terhadap *kindness* (Klimecki & Singer, 2017).

b. Ketakutan Terhadap *Kindness* (*Fear of Kindness*)

Ketakutan terhadap *kindness* berangkat dari beragam alasan, salah satu contoh yang umum dari ketakutan orang terhadap *kindness* adalah di saat seseorang telah melakukan kebaikan kepada orang lain, akan tetapi timbul pikiran-pikiran yang didasarkan oleh pengetahuan maupun pengalaman di mana orang tersebut takut dimanfaatkan oleh orang yang telah dibantunya ataupun pemikiran subjektif di mana seseorang menganggap bahwa terdapat orang-orang tertentu di dunia ini yang tidak berhak untuk merasakan *kindness* (penjahat, pembunuh, dsb.) (Canter et al., 2017); (Klimecki & Singer, 2017).

c. *Kindness* Kepada Diri Sendiri (*Kindness Toward Self*)

Kindness kepada diri sendiri memiliki kemiripan dengan *kindness* kepada orang lain (*kindness to others*). *Kindness* kepada diri sendiri tidak terbatas pada perlakuan yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya, melainkan juga meliputi pilihan dan preferensi yang ditentukan oleh seseorang dalam hidupnya (Cutler & Benerjee, 2018).

d. *Kindness* Kepada Orang Lain (*Kindness to Others*)

Kindness kepada orang lain merupakan konsep umum yang terlintas di pikiran banyak orang saat berpikir soal *kindness*. *Kindness* kepada orang lain merupakan definisi dan persepsi umum dari *kindness* di mata

masyarakat (Santi, 2017).

C. Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Kindness*

Apabila merujuk kepada studi eksperimental, *kindness* memiliki hubungan dan manfaat yang dapat dianalogikan sebagai hulu sungai yang mengalir banyak hilir sungai. Sebagai contoh, ketika seseorang memberikan uang kepada orang lain, maka tidak hanya dampak positif yang diterima oleh orang yang menerima uang melainkan diterima pula bagi orang yang memberikan uang. Baik orang yang memberikan maupun menerima sama-sama memperoleh kesejahteraan. Hal tersebut ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Fritz dalam disertasinya yang berjudul “*Kindness and Cellular Aging: A Pre-Registered Experiment Testing the Effects of Prosocial Behavior on Telomere Length Well-Being*” (2019). Merujuk kepada penelitian yang dilakukan oleh Fritz (2019). *Kindness* yang ditujukan dalam perbuatan diketahui berpengaruh dalam mencegah munculnya perasaan kesepian pada seseorang dan rasa ingin mengisolasi diri.

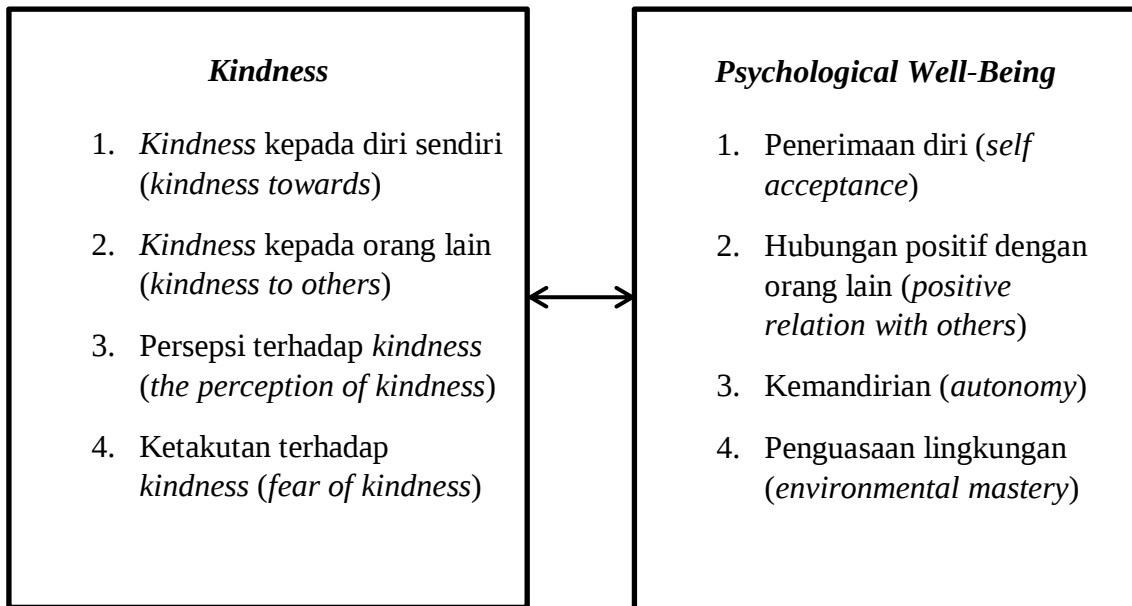
Kemudian dalam penelitian Fritz (2019) juga ditemukan, bahwa *Kindness* juga diketahui dapat mengurangi stress dengan seseorang dan orang lain cara memperoleh manfaat timbal balik (*reciprocal*) di saat suatu individu meminta bantuan kepada orang lain dan orang tersebut membantu. Individu yang meminta bantuan (pemberi) dan individu yang membantu (penerima) merasa saling diperhatikan dan mengurangi rasa kesendirian. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat diketahui bahwa *kindness* dapat dikatakan memiliki pengaruh dengan salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis, yaitu aspek hubungan positif dengan

orang lain (*positive relation with others*).

Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh M. Aksoy dalam Tesis yang berjudul “*The Effects of Act of Kindness on Mental Well-Being and Mediating Role of Positive and Negative Emotions: A Randomized Controlled Trial*” (2018), ditemukan bahwa *Act of Kindness* (AoK) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) sebagai bagian mental well-being. Dalam penelitiannya Aksoy (2018), menggunakan Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) sebagai alat ukur, di mana Aksoy mencoba untuk meneliti intervensi dari AoK kepada kesejahteraan mental (mental well-being) yang di dalamnya terdiri dari kesejahteraan emosional (*emotional well-being*), kesejahteraan sosial (*social well-being*), dan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aksoy (2018) menunjukkan, bahwa AoK memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) dibandingkan dengan kesejahteraan emosional (*emotional well-being*), dan kesejahteraan sosial (*social well-being*). Hal tersebut secara spesifik memberikan peningkatan pada aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), aspek pengembangan diri (*personal growth*), dan aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*).

D. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian

E. Hipotesis

: *Kindness* memiliki hubungan terhadap kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) mahasiswa berupa peningkatan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Sugiyono (2019) metode kuantitatif merupakan sebuah jenis metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan menggunakan pengumpulan data berupa instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik (kuantitatif), dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang ditetapkan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 2 variabel, yaitu independen dan dependen. Menurut Sugiyono (2019) variabel independen atau bisa juga disebut dengan variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi sebab fperubahan dari variabel dependen. Sedangkan variabel dependen adalah sebuah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel independen. Berdasarkan definisi di atas, maka *kindness* adalah variabel independen, dan *Psychological Well-Being* merupakan variabel dependen.

C. Definisi Operasional

1. *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being merujuk pada implementasi dari potensi penuh individu dalam aspek fisik, mental, dan sosialnya. Aspek dalam *Psychological Well-Being* mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi.

2. *Kindness*

Kindness merupakan tindakan baik yang melibatkan keinginan tulus untuk membantu dan bermanfaat bagi orang lain tanpa mengharapkan imbalan eksplisit. *Kindness* dikaitkan dengan altruisme yang merupakan perilaku dimana seseorang melayani orang lain tanpa memperhatikan kepentingan diri sendiri. Konsep *kindness* dikaitkan dengan nilai-nilai moral, karakter personal, dan emosi positif seperti cinta, belas kasih, empati, kebahagiaan, dan altruisme

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang, tempat, atau benda yang diamati dalam rangka pembumbutan sebagai sasaran (Kamus Bahasa Indonesia, 1989: 862). Adapun subyek penelitian dalam penelitian ini, adalah mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang bisa terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan

oleh peneliti untuk dipelajari dan digali datanya yang ditarik kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Populasi mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Malang berjumlah sekitar 24.224 mahasiswa. Jumlah populasi dalam penelitian ini direncanakan sebanyak 100 orang mahasiswa dengan rentan usia 18-25 tahun.

b. Sampel

Sample adalah bagian dari jumlah dan karakteristik dengan ciri-ciri atau keadaan tertentu yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *accidental sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memenuhi kriteria dan yang paling tersedia atau yang paling mudah ditemui (Kumar, 2005). Sample dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentan usia 18-25 tahun. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 orang mahasiswa.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah bagian instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian (Ferdinand, 2006). Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan tujuan ingin mengetahui hubungan *kindness* terhadap *Psychological Well-Being* (kesejahteraan psikologis) mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala. Skala adalah suatu alat pengumpulan data kuantitatif berupa sejumlah pernyataan yang harus dijawab oleh subjek yang menjadi sasaran atau responden penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebaikan (*kindness scales*) dan skala *Psychological Well-Being*

(kesejahteraan psikologis). Peneliti menggunakan *google form* sebagai media untuk menyebarkan instrumen kepada responden dengan alasan efisiensi waktu dan kemudahan dalam menyebarkannya.

Pada penelitian yang dilakukan Cevik (2022), skala kebaikan ini terdiri dari 26 item. "Skala Persepsi Kebaikan" terdiri dari 6 item, "Skala Ketakutan akan Kebaikan" terdiri dari 7 item, "Skala Kebaikan terhadap Diri Sendiri" terdiri dari 6 item, dan "Skala Kebaikan terhadap Orang Lain" terdiri dari 5 item. Skala Kebaikan, yang terdiri dari empat sub-skala ini, diekspresikan sebagai skala likert lima poin, dimana responden akan menilai sejauh mana pernyataan dalam instrumen ini sesuai dengan pengalaman atau persepsi. Skala kebaikan terdiri dari lima pilihan yaitu "sama sekali tidak sesuai untuk saya", "tidak sesuai", agak sesuai untuk saya", "sesuai untuk saya", dan "sangat sesuai untuk saya".

Tabel 3. 1 Blueprint Skala *Kindness*

Aspek-aspek <i>Kindness</i>	Favorable	Unfavorable	Jumlah Pernyataan
<i>Kindness</i> kepada diri sendiri (<i>kindness towards</i>)	1,3,7	2,6,11	6
<i>Kindness</i> kepada orang lain (<i>kindness to others</i>)	8,14	10	3
Persepsi terhadap <i>kindness</i> (<i>the perception of kindness</i>)	13,15	9,12	4
Ketakutan terhadap <i>kindness</i> (<i>fear of kindness</i>)	4,5	16,17,18	5
Total			18

Psychological Well-Being Scale (PWBS) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Ryff (1995), untuk mengukur enam aspek kesejahteraan dan kebahagiaan yaitu menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya (*self acceptance*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), menjadi pribadi yang mandiri (*autonomy*), mampu mengendalikan lingkungan (*environment mastery*), dan terus bertumbuh secara personal (*personal growth*).

Alat ukur terdiri dari 18 item dengan enam kemungkinan jawaban mulai dari "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju". Alat ukur *Psychological Well-Being* terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Skor yang diberikan untuk item *favorable* adalah 6 untuk respon "sangat sesuai", 5 untuk respon "sesuai", dan seterusnya. Untuk item *unfavorable*, pemberian skor dilakukan secara terbalik (*reverse score*), skor 1 untuk respon "sangat sesuai", 2 untuk respon "sesuai", dan seterusnya.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala *Psychological Well-Being*

Aspek-aspek <i>Psychological Well-Being</i>	Favorable	Unfavorable	Jumlah Pernyataan
<i>Self acceptance</i>	7, 16	3	3
<i>Positive relation with others</i>	13	5, 10	3
<i>Autonomy</i>	9, 17	1	3
<i>Environmental mastery</i>	2, 18	11	3
<i>Purpose in life</i>	15	6, 8	3
<i>Personal growth</i>	4, 12,	14	3
Total	23	19	18

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data adalah sebuah kegiatan mengelompokkan data, mentabulasi data, menyajikan data dari tiap variabel, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis, yang dilakukan setelah data dari seluruh subjek atau responden sudah terkumpul (Sugiyono, 2019).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode regresi linier sederhana. Metode analisis korelasi linier sederhana ini bertujuan untuk melihat apakah satu variabel bebas (independent) memengaruhi satu variabel terikat (dependent). Apabila hasil probabilitas menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka variabel bebas diyakini memiliki peran terhadap variabel tergantung (Siregar, 2014).

Uji validitas adalah alat ukur untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner (Ghozali, 2013). Dengan kata lain instrumen dapat mengukur sesuai dengan yang diharapkan peneliti. Dalam penelitian ini, yang menjadi alat pengukur adalah kuesioner yang diberikan. Kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan dalam kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut secara tepat.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Sejarah Singkat UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah salah satu kampus negeri yang ada di kota Malang. Nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diberikan oleh Presiden Republik Indonesia, Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono, pada tanggal 27 Januari 2009. Sebelum menjadi sebuah universitas, perjalanan panjang telah menghiasi perkembangan perguruan tinggi ini. Berawal dari sebuah Fakultas Tarbiyah yang merupakan fakultas cabang dari IAIN Sunan Ampel Surabaya yang berdiri tahun 1961, kemudian pada tahun 1997 berubah menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Tahun 2002 menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) di Malang dan pada tanggal 8 oktober 2004 diresmikan menjadi Universitas Islam Negeri Malang oleh Presiden Republik yang diwakili oleh menko Kesra RI ad interim Prof. H. A. Malik Fadjar, M.Sc. Serta disahkan oleh Menteri Agama RI Prof. Dr. H. Said Agil Husin al-Munawwar, MA.

2. Visi

Menjadi Universitas Islam terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional dan menjadi pusat pengembangan

ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang bernafaskan islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

3. Misi

- a. Mengantarkan mahasiswa memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kemandirian profesional.
- b. Memberikan pelayanan dan penghargaan kepada pencari ilmu pengetahuan, khususnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta seni yang bernafaskan islam.
- c. Mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
- d. Menjunjung tinggi, mengamalkan, dan memberikan keteladanan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai islam dan budaya luhur bangsa indonesia.

Berdasarkan perkembangannya dari tahun 2004 awal diresmikannya menjadi sebuah Universitas hingga tahun 2014, kini Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki 6 Fakultas yang terdiri dari berbagai jurusan yang bisa menjadi pilihan bagi calon mahasiswa yang ingin kuliah kampus islam ini. Berikut adalah penjabaran program studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang:

Tabel 4. 1 Program Studi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas	Jenjang	Program
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	S-1	Pendidikan Agama Islam
	S-1	Pendidikan IPS
	S-1	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
	S-1	Pendidikan Bahasa Arab
	S-1	Pendidikan Guru Raudhatul Athfal
	S-1	Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas Syariah	S-1	Hukum Keluarga Islam (al-Ahwal al-Syakhshiyyah)
	S-1	Hukum Bisnis Syariah
Fakultas Humaniora	S-1	Bahasa dan Sastra Arab
	S-1	Bahasa dan Sastra Inggris
Fakultas Psikologi	S-1	Psikologi
Fakultas Ekonomi	S-1	Manajemen
	S-1	Akuntansi
	S-1	Perbankan Syariah
	D-III	Perbankan Syariah
	S-1	Matematika
Fakultas Sains dan Teknologi	S-1	Biologi
	S-1	Kimia
	S-1	Fisika
	S-1	Teknik Informatika
	S-1	Teknik Arsitektur
	S-1	Farmasi
Sekolah Pascasarjana	S-2	Manajemen Pendidikan Islam
	S-2	Pendidikan Bahasa Arab
	S-2	Studi Ilmu Agama Islam
	S-2	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
	S-2	Pendidikan Agama Islam
	S-2	Al-Ahwal al-Syakhsiyyah
	S-2	Ekonomi Islam
	S-3	Manajemen Pendidikan Islam
	S-3	Pendidikan Bahasa Arab
	S-3	Pendidikan Agama Islam Berbasis Studi Interdisipliner
Sumber: Data web uin-malang.ac.id 2024		

4. Gambaran Sampel Penelitian

Penelitian tentang hubungan antara *kindness* (kebaikan) dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mungkin akan memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana sikap kebaikan memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Berikut adalah gambaran umum tentang bagaimana hal tersebut mungkin terjadi:

Hubungan sosial yang positif, Kebaikan dapat mengarah pada hubungan sosial yang lebih positif. Mahasiswa yang menunjukkan perilaku baik cenderung lebih mudah membangun dan memelihara hubungan yang sehat dengan rekan-rekan mereka. Hubungan sosial yang positif telah terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis, termasuk tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Emosi positif, Bertindak dengan baik terhadap orang lain dapat meningkatkan emosi positif seseorang. Memberikan bantuan, dukungan, atau bahkan hanya senyum kepada sesama dapat memicu perasaan positif seperti kegembiraan, kebanggaan, dan rasa terima kasih. Emosi positif ini dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Pengurangan stres dan kecemasan, Sikap kebaikan, seperti empati dan perhatian terhadap kebutuhan orang lain, dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Ketika seseorang terlibat dalam tindakan kebaikan, fokusnya beralih dari diri sendiri ke orang lain, yang dapat membantu mengurangi rasa tekanan dan kekhawatiran yang berlebihan.

Peningkatan harga diri dan rasa pencapaian, Melakukan tindakan baik dapat meningkatkan harga diri seseorang dan memberikan rasa pencapaian yang positif. Ketika mahasiswa merasa bahwa mereka telah memberikan kontribusi yang berarti atau membantu orang lain, hal itu dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan perasaan pencapaian yang memperkuat kesejahteraan psikologis mereka. Perasaan koneksi dan makna, Bertindak dengan baik dapat meningkatkan perasaan koneksi dengan orang lain dan memberikan rasa makna dalam kehidupan. Mahasiswa yang terlibat dalam perilaku kebaikan mungkin merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka dan merasa bahwa kehidupan mereka memiliki tujuan yang lebih besar daripada sekadar memenuhi kebutuhan pribadi.

Dengan melakukan penelitian tentang hubungan antara kebaikan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana nilai-nilai kebaikan dan moralitas dalam konteks agama dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu dalam lingkungan akademik dan sosial mereka.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Sampel

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan identitas jenis kelamin dan angkatan masuk kuliah.

a. Jenis Kelamin

Pada hasil identitas responden berdasarkan jenis kelamin dapat ditinjau pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 2 Jumlah Sampel menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Total Responden	Presentase
Laki- laki	55	55%
Perempuan	45	45%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa 100 responden yang terdiri dari responden laki-laki sejumlah 55 atau 55% sedangkan responden perempuan sejumlah 45 atau 45%, dapat diketahui responden berdasarkan jenis kelamin diagram menunjukkan bahwa frekuensi yang paling banyak yaitu berjenis kelamin perempuan daripada laki- laki.

b. Angkatan Masuk Kuliah

Pada hasil identitas reponden berdasarkan angkatan masuk kuliah pada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sehingga dapat dilihat hasil frekuensi identitas responden menurut angkatan pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 3 Jumlah Sampel Menurut Angkatan

Angkatan	Total Responden	Presentase
Angkatan 2018	23	23%
Angkatan 2019	21	21%
Angkatan 2020	29	29%
Angkatan 2021	27	27%
Total	100	100%

Pada tabel diatas diketahui frekuensi sampel mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terdiri atas angkatan 2018 sejumlah 23 dengan presentase 23%, angkatan 2019 sejumlah 21 dengan presentase 21%, angkatan 2020 sejumlah 29 dengan presentase 29% dan angkatan 2021 sejumlah 27 dengan presentase 27% dari jumlah keseluruhan responden. Responden yang paling banyak yaitu responden dari angkatan 2020 yang berjumlah 29 mahasiswa, angkatan 2021 berjumlah 27 orang, angkatan 2018 berjumlah 23 orang dan angkatan 2019 berjumlah 21 orang.

2. Analisa Deskriptif

Pada bagian deskriptif data penelitian untuk memberi gambaran tentang subjek yang sudah ditemukan di lapangan seperti mengetahui nilai rata-rata dan standar deviasi pada skala *Psychological Well-Being* dan *kindness*. Setiap tinggi rendahnya variabel dapat digambarkan melalui posisi rerata dalam rentang kategori skor. Rentang skor didapat dari sebuah pengukuran antara skor tinggi dan skor rendah. Selanjutnya melakukan kategorisasi menjadi tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah.

a. Deskripsi Data

Pemaparan data dari hasil deskripsi penelitian menghitung nilai mean dan standar deviasi dari variabel *Psychological Well-Being* dan *kindness* yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 4. 4 Hasil Analisis Deskripsi Data

Aspek	Minimum	Maximum	Mean	Std.
<i>Kindness</i>	38	86	57,5	11,5
<i>Psychological well-being</i>	29	68	37,5	7,5

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa uji deskriptif *Kindness* menghasilkan nilai minimum sebesar 38 sedangkan nilai maksimumnya sebesar 86. Pada nilai mean variabel *Kindness* sebesar 57,5 dan nilai standar deviasi sebesar 11,5. Pada hasil tabel uji deskriptif variabel *Psychological Well-Being* mempunyai hasil nilai minimum sebesar 29 sedangkan nilai maksimum sebesar 68. Pada nilai mean variabel *psychological well-being* sebesar 37,5 dan nilai standar deviasi sebesar 7,5.

b. Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Pada penelitian ini menganalisis tingkat *Psychological Well-Being* dan tingkat *kindness* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat ditinjau melalui kategorisasi.

Tabel 4. 5 Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Kategori	Rumus	Hasil
Tinggi	$X \geq (M+1 \text{ SD})$	$X \geq 92$
Sedang	$(M-1 \text{ SD}) \leq X \leq (M+1 \text{ SD})$	$46 \leq X \leq 69$
Rendah	$X \leq (M-1 \text{ SD})$	$X \leq 23$

Dengan melihat kategorisasi skala *Psychological Well-Being* diatas, maka dapat diperoleh frekuensi dan presentase *Psychological Well-Being* pada mahasiswa

Tabel 4. 6 Kategori Skor *Psychological Well-Being*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 60$	7	7%
Sedang	$30 \leq X \leq 45$	83	83%
Rendah	$X \leq 15$	10	10%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi skor diatas, maka dapat diketahui presentase pada kategori tinggi 7%, sedang 7% dan rendah 10%. Sehingga dari presentase tersebut dapat dilihat bahwa dari 100 sampel mahasiswa mengalami tingkat *Psychological Well-Being* yang berbeda. Terdapat 7 mahasiswa pada kategori tinggi, 84 mahasiswa pada kategori sedang dan 10 mahasiswa pada kategori rendah. Berikut pemaparan hasil tingkat *means Psychological Well-Being*:

Tabel 4. 7 Mean Tingkat *Psychological Well-Being*

Aspek	Min	Max	Mean	Std.
<i>Self Acceptance</i>	4	12	5	1,3
<i>Purpose in life</i>	3	12	7,5	2
<i>Positive relations with others</i>	3	12	7,5	2
<i>Autonomy</i>	3	11	5	1,3
<i>Environmental Mastery</i>	3	11	7,5	2
<i>Personal Growth</i>	4	12	5	1,3

Selanjutnya peneliti membagi mean dengan jumlah item aspek-aspek *Psychological Well-Being* untuk mengetahui aspek yang paling besar hingga yang

paling kecil. Berikut hasil perhitungan pada tiap aspek *Psychological Well-Being*:

Tabel 4. 8 Hasil Means dengan Jumlah Item Aspek *Psychological Well-Being*

Aspek	Mean	Jumlah Item	Hasil
<i>Self Acceptance</i>	5	3	1,6
<i>Purpose in life</i>	7,5	3	2,5
<i>Positive relations with Others</i>	7,5	3	2,5
<i>Autonomy</i>	5	3	1,6
<i>Environmental Mastery</i>	7,5	3	2,5
<i>Personal Growth</i>	5	3	1,6

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa aspek yang paling besar pada *Psychological Well-Being* adalah aspek *purpose in life*, *positive relations with others* dan *environmental mastery* sebesar 2,5 kemudian yang paling kecil adalah aspek *self acceptance*, *autonomy* dan *personal growth* sebesar 1,6. Peneliti juga meninjau kategorisasi *Psychological Well-Being* berdasarkan jenis kelamin, angkatan, metode penelitian, tahapan skripsi. Berikut pemaparan hasil tingkat *Psychological Well-Being* berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 4. 9 Kategori *Psychological Well-Being* Menurut Jenis Kelamin

Kategori	Laki-laki		Perempuan	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tinggi	5	9,09%	9	20%
Sedang	41	74,55%	25	55,56%
Rendah	9	16,36%	11	24,44%

Berdasarkan tabel kategorisasi menurut jenis kelamin diketahui terdapat 5 responden laki-laki pada kategori tinggi dengan persentase 9,09%, kemudian 41 responden laki-laki pada kategori sedang dengan persentase 74,55% dan ada 9

responden laki-laki pada kategori rendah dengan persentase 16,36%. Sedangkan untuk responden perempuan diketahui terdapat 9 responden perempuan pada kategori tinggi dengan persentase 20% kemudian 25 responden perempuan pada kategori sedang dengan persentase 55,56%, dan ada 11 responden perempuan pada kategori rendah dengan persentase 24,44%.

Tabel 4. 10 Kategori *Psychological Well-Being* Menurut Angkatan

Kategori	Tinggi		Sedang		Rendah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
2018	2	8.70	19	82.61	2	8.70
2019	4	19.05	12	57.14	5	23.81
2020	5	17.24	17	58.62	7	24.14
2021	3	11.11	18	66.67	6	22.22

Berdasarkan table kategorisasi menurut angkatan diketahui terdapat 2 responden angkatan 2018 pada kategori tinggi dengan persentase 8,70%, dan 4 responden angkatan 2019 pada kategori tinggi dengan persentase 19,05%, kemudian 17 responden angkatan 2020 pada kategori sedang dengan persentase 58,62%, 18 responden angkatan 2021 pada kategori sedang dengan persentase 66,67%, Sedangkan pada kategori rendah terdapat 2 responden angkatan 2018 dengan persentase 8,70%, dan 7 responden angkatan 2020 dengan persentase 23,81%.

c. Kategorisasi *Kindness*

Dengan mengetahui nilai mean dan standar deviasi, maka dapat diketahui tingkat kategorisasi *kindness*:

Tabel 4. 11 Kategorisasi *Kindness*

Kategori	Rumus	Hasil
Tinggi	$X \geq (M+1 \text{ SD})$	$X \geq 60$
Sedang	$(M-1 \text{ SD}) \leq X \leq (M+1 \text{ SD})$	$30 \leq X \leq 45$
Rendah	$X \leq (M-1 \text{ SD})$	$X \leq 15$

Setelah melihat kategorisasi skala *kindness* diatas, maka dapat diperoleh frekuensi dan presentase *kindness* mahasiswa pada tabel berikut:

Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor *Kindness*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 92$	0	5%
Sedang	$46 \leq X \leq 69$	33	33%
Rendah	$X \leq 23$	67	67%
Total		100	100%

Berdasarkan kategori diatas, maka diperoleh presentase pada kategori sedang yaitu 33% dan rendah 33%. Dengan melihat frekuensi tersebut, dapat dilihat bahwa dari 100 sampel yang memiliki tingkat berbeda-beda. Tidak terdapat mahasiswa pada kategori tinggi, 33 mahasiswa pada kategori sedang dan 67 mahasiswa pada kategori rendah. maka peneliti meninjau rata-rata tingkat *kindness* berdasarkan 4 aspek dari variabel tersebut. Berikut pemaparan hasil tingkat mean *kindness*:

Tabel 4. 13 Mean Tingkat *Kindness*

Aspek	Min	Max	Mean	Std.
<i>Kindness</i> kepada diri sendiri (<i>kindness towards</i>)	10	22	15	2,51
<i>Kindness</i> kepada orang lain (<i>kindness to others</i>)	5	12	7	1,48
Persepsi terhadap <i>kindness</i> (<i>the perception of kindness</i>)	4	15	10	1,99
Ketakutan terhadap <i>kindness</i> (<i>fear of kindness</i>)	6	16	12	2,06

Selanjutnya peneliti membagi mean dengan jumlah item aspek-aspek *kindness* untuk mengetahui aspek yang paling besar hingga yang paling kecil. Berikut hasil perhitungan pada tiap aspek *kindness*:

Tabel 4. 14 Hasil Mean dengan Jumlah Item *Kindness*

Aspek	Mean	Jumlah Item	Hasil
<i>Kindness</i> kepada diri sendiri (<i>kindness towards</i>)	15	6	2,5
<i>Kindness</i> kepada orang lain (<i>kindness to others</i>)	7	3	2,33
Persepsi terhadap <i>kindness</i> (<i>the perception of kindness</i>)	10	4	2,5
Ketakutan terhadap <i>kindness</i> (<i>fear of kindness</i>)	12	5	2,4

Berdasarkan pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa aspek yang paling besar pada *kindness* ada dua yakni aspek *Kindness* kepada diri sendiri (*kindness towards*) dan Persepsi terhadap *kindness* (*the perception of kindness*) sebesar 2,5. Kemudian dilanjut dengan aspek Ketakutan terhadap *kindness* (*fear of kindness*) sebesar 2,4 dan aspek yang paling kecil adalah aspek *kindness* kepada orang lain

(*kindness to others*) sebesar 2,33.

Kemudian peneliti juga meninjau kategorisasi *kindness* berdasarkan jenis kelamin, angkatan, metode penelitian, tahapan skripsi. Berikut pemaparan hasil tingkat *kindness* berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 4. 15 Kategori *Kindness* Menurut Jenis Kelamin

Kategori	Laki-laki		Perempuan	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tinggi	0	0%	0	0%
Sedang	15	45,45%	18	54,54%
Rendah	32	47,76%	35	52,23%

Berdasarkan tabel kategorisasi menurut jenis kelamin diketahui tidak terdapat responden laki-laki pada kategori tinggi dengan persentase 0%, kemudian 15 responden laki-laki pada kategori sedang dengan persentase 45,45% dan ada 32 responden laki-laki pada kategori rendah dengan persentase 47,76%. Sedangkan untuk responden perempuan diketahui tidak terdapat responden perempuan pada kategori tinggi dengan persentase 0% kemudian 18 responden perempuan pada kategori sedang dengan persentase 54,54%, dan ada 35 responden perempuan pada kategori rendah dengan persentase 52,23%.

Tabel 4. 16 Kategori *Kindness* Menurut Angkatan

Kategori	Tinggi		Sedang		Rendah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
2018	0	0	9	42.86	12	57.14
2019	0	0	7	24.14	22	75.86
2020	0	0	9	34.62	17	65.38
2021	0	0	8	33.33	16	66.67

Berdasarkan table kategorisasi menurut angkatan diketahui tidak terdapat

mahasiswa di semua angkatan dalam kategori tinggi, kemudian 9 responden angkatan 2018 pada kategori sedang dengan persentase 42,86%, 7 responden angkatan 2019 pada kategori sedang dengan persentase 24,14%, 9 responden angkatan 2020 pada kategori sedang dengan persentase 34,62%, 8 responden angkatan 2021 pada kategori sedang dengan persentase 33,33%. Sedangkan pada kategori rendah terdapat 12 responden angkatan 2018 dengan persentase 57,14%, 22 responden angkatan 2019 dengan persentase 75,86%.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian ini dilakukan dengan dua tahapan, yaitu dengan menguji distribusi normalitas data dan linearitas data. Berikut merupakan hasil uji asumsi:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas mempunyai tujuan mengetahui sebaran data memiliki data normal atau tidak (Ananda & Fadhil, 2018). Data dikatakan normal apabila nilai signifikan $> 0,05$. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan dari Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26 for windows. Berikut pemaparan hasil uji normalitas:

Tabel 4. 17 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov

	Unstandardized Residual
Asymp. Sig. (2-tailed)	,061 ^c

Berdasarkan tabel diatas diketahui apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov sebesar $0,061 > 0,050$ yang artinya data residual berdistribusi normal dengan pengambilan data sebanyak 100 responden.

b. Uji Linearitas

Pada uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang terletak pada suatu garis lurus atau tidak (Wildana & Muliani, 2020). Data dapat dikatakan linier apabila nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar 0,05. Berikut hasil uji linieritas dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26 for windows.

Tabel 4. 18 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Kindness</i>	0,107	Linier
<i>Psychological Well-Being</i>		

Berdasarkan tabel uji linieritas diatas, dapat diketahui apabila nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,107. Hal tersebut menandakan bahwa nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05. Jadi artinya adanya sebuah hubungan yang linier dalam suatu garis lurus antara *kindness* dan *Psychological Well-Being* pada *emerging adulthood* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Uji Hipotesis

Sugiyono (2012) mengatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian. Kebenaran hipotesis harus dibuktikan melalui data-data yang sudah terkumpul. Uji hipotesis sendiri merupakan prosedur yang digunakan dalam penelitian dalam mengambil keputusan apakah hipotesis yang diajukan ditolak atau diterima. Pada penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi product moment. Uji ini digunakan karena data yang diperoleh dari kedua variabel

merupakan data interval. Adapun hasil dari uji korelasi product moment dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4. 19 Hasil Uji Hipotesis

		<i>Kindness</i>	PWB
<i>Kindness</i>	Pearson Correlation	1	,346**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	100	100
PWB	Pearson Correlation	,346**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment dengan signifikansi $p < 0,05$. Apabila nilai $p < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa antara dua variabel memiliki korelasi. Sedangkan jika nilai $p > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa antara dua variabel tidak memiliki korelasi. Tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hasil uji korelasi variabel *kindness* dengan *Psychological Well-Being* memiliki nilai signifikansi 0,000 yang artinya $p < 0,05$. Hal tersebut dapat menjadi kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki korelasi atau terdapat hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *kindness*. Sedangkan pada pearson corelation memiliki nilai 0,346. Nilai tersebut memiliki arti bahwa tingkat hubungan antara *kindness* dengan *Psychological Well-Being* berada pada hubungan positif. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Kindness* Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dalam *kindness* memiliki beberapa aspek yang mempengaruhi, aspek yang paling besar pada *kindness* ada dua yakni aspek *kindness* kepada diri sendiri (*kindness towards*) dan Persepsi terhadap *kindness* (*the perception of kindness*) sebesar 2,5, *Kindness* kepada diri sendiri adalah fondasi penting untuk mengembangkan dan mempertahankan tingkat *kindness* yang tinggi terhadap orang lain.

Dengan memperlakukan diri sendiri dengan kasih sayang, perawatan, dan penghargaan, individu dapat meningkatkan empati, ketersediaan emosional, dan kualitas hubungan mereka, yang pada gilirannya memperkuat kemampuan mereka untuk berbuat baik kepada orang lain. Kemudian dilanjutkan dengan aspek Ketakutan terhadap *kindness* (*fear of kindness*) sebesar 2,4 dan aspek yang paling kecil adalah aspek *kindness* kepada orang lain (*kindness to others*) sebesar 2,33.

Kindness yang dimiliki oleh mahasiswa yang aktif kuliah memiliki tingkat yang berbeda-beda, dalam penelitian ini mendapati tingkat *kindness* berdasarkan tabel kategorisasi menurut jenis kelamin diketahui tidak terdapat responden laki-laki pada kategori tinggi dengan persentase 0%, kemudian 15 responden laki-laki pada kategori sedang dengan persentase 45,45%, Survei menunjukkan bahwa mahasiswa kadang-kadang melakukan tindakan kebaikan, adanya beberapa interaksi positif dan bantuan sesama di

lingkungan kampus, kemudian mahasiswa menyadari pentingnya kebaikan, namun masih ada hambatan dalam penerapannya. Ada 32 responden laki-laki pada kategori rendah dengan persentase 47,76%, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa jarang melakukan tindakan kebaikan. Interaksi yang kurang harmonis di lingkungan kampus, kemudian mahasiswa merasa kurang termotivasi atau tidak memiliki waktu untuk melakukan tindakan kebaikan.

Sedangkan untuk responden perempuan diketahui tidak terdapat responden perempuan pada kategori tinggi dengan persentase 0% kemudian 18 responden perempuan pada kategori sedang dengan persentase 54,54%, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kadang-kadang melakukan tindakan kebaikan, adanya beberapa interaksi positif dan bantuan sesama di lingkungan kampus, kemudian mahasiswa menyadari pentingnya kebaikan, namun masih ada hambatan dalam penerapannya.

Ada 35 responden perempuan pada kategori rendah dengan persentase 52,23%. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa jarang melakukan tindakan kebaikan. interaksi yang kurang harmonis di lingkungan kampus, kemudian mahasiswa merasa kurang termotivasi atau tidak memiliki waktu untuk melakukan tindakan kebaikan.

2. *Tingkat Psychological Well-Being* Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikerjakan, diperoleh informasi bahwa rata-rata dari *Psychological Well-Being* yang dimiliki oleh mahasiswa

yang sedang menyusun skripsi berada pada tingkatan sedang yang pada dasarnya ialah ketika seseorang mampu bertindak secara mandiri dan berpikiran positif terhadap dirinya dan terbentuklah *Psychological Well-Being* pada dirinya (Issom & Makbulah, 2017).

Dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan, dimana tingkat *Psychological Well-Being* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada tingkat sedang dengan presentase 83% dengan jumlah 83 mahasiswa dari jumlah 100 mahasiswa. Tingkat *Psychological Well-Being* yang sedang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kondisi yang cukup sejahtera secara psikologis dimana keadaan mahasiswa tersebut ditandai dengan mampu menerima diri apa adanya, mampu membentuk hubungan yang baik dengan orang lain.

Dari ke enam aspek yang ada, terdapat tiga aspek yang mendapat skor paling tinggi mempengaruhi tingkat *Psychological Well-Being* yaitu aspek *purpose in life*, *positive relations with others* dan *environmetal mastery*. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sudah bisa menentukan tujuan hidup kedepannya, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang sekitar sehingga mampu mengendalikan dan mengatur situasi kehidupan yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan pemaparan *Psychological Well-Being* menurut Aksoy (2018) bahwa *Psychological Well-Being* merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi dan positif dengan orang lain, menjadi

pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal. Dalam kategorisasi menurut jenis kelamin bahwa *Psychological Well-Being* diketahui terdapat 5 responden laki-laki pada kategori tinggi dengan persentase 9,09%, tingkat *Psychological Well-Being* yang tinggi sering kali terkait dengan kualitas hidup yang sangat baik, kesejahteraan mental yang kuat, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan efektif.

Laki-laki dengan *Psychological Well-Being* tinggi cenderung lebih *resilient*, memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi, dan lebih mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain. Kemudian 41 responden laki-laki pada kategori sedang dengan persentase 74,55%, Tingkat *Psychological Well-Being* sedang menunjukkan bahwa individu memiliki dasar kesejahteraan yang baik, tetapi masih ada area yang bisa ditingkatkan untuk mencapai kesejahteraan yang lebih optimal. Kehidupan sehari-hari umumnya memuaskan, tetapi ada tantangan atau area yang bisa diperbaiki untuk mencapai tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Ada 9 responden laki-laki pada kategori rendah dengan persentase 16,36%, dimana kesejahteraan psikologis yang rendah dapat mengarah pada masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi klinis atau gangguan kecemasan. Kualitas hidup secara keseluruhan mungkin menurun, dan laki-laki mungkin merasa tidak puas atau tidak bahagia dengan kehidupan mereka.

Sedangkan untuk responden perempuan diketahui terdapat 9 responden perempuan pada kategori tinggi dengan persentase 20%, dimana dalam

kategori ini perasaan positif yang dominan, seperti kebahagiaan, kepuasan, dan optimisme. Sering merasa puas dengan diri sendiri dan kehidupan. Memiliki hubungan sosial yang kuat dan mendukung. Mampu membina hubungan yang sehat dan bermakna dengan orang lain. Memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasa hidup memiliki makna. Merasa terdorong oleh visi dan misi pribadi.

Kemudian 25 responden perempuan pada kategori sedang dengan persentase 55,56%, dimana dalam kategori ini mengalami kombinasi perasaan positif dan negatif, dengan perasaan positif sedikit lebih dominan. Memiliki hubungan sosial yang baik tetapi masih ada ruang untuk perbaikan. Beberapa hubungan mungkin memerlukan perhatian lebih. Memiliki tujuan hidup tetapi mungkin masih merasa kurang jelas atau tidak sepenuhnya terwujud. Ada rasa arah tetapi masih ada ketidakpastian. Sebagian mampu mengendalikan atau mempengaruhi lingkungan sekitar, meskipun ada beberapa tantangan. Kadang-kadang merasa kewalahan oleh situasi tertentu.

Ada 11 responden perempuan pada kategori rendah dengan persentase 24,44%, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat mengarah pada masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi klinis atau gangguan kecemasan. Kualitas hidup secara keseluruhan mungkin menurun, dan perempuan mungkin merasa tidak puas atau tidak bahagia dengan kehidupan mereka.

3. Hubungan *Kindness* dan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hubungan *kindness* (kebaikan hati) terhadap *Psychological Well-Being* (kesejahteraan psikologis) pada masa *emerging adulthood* (masa transisi menuju dewasa) adalah topik yang menarik dan relevan, mengingat periode ini ditandai dengan berbagai tantangan dan perubahan signifikan dalam kehidupan seseorang. *Emerging adulthood* biasanya merujuk pada rentang usia sekitar 18-25 tahun, di mana individu mengalami transisi dari remaja menuju dewasa dengan tanggung jawab dan kemandirian yang meningkat.

Peran *kindness* dapat diartikan sebagai tindakan atau sifat yang penuh kasih sayang, pengertian, dan empati terhadap diri sendiri dan orang lain. Berikut adalah beberapa cara *kindness* berperan dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* pada *emerging adulthood*. Meningkatkan hubungan sosial, tindakan *kindness* cenderung memperkuat hubungan sosial dan membangun koneksi yang lebih mendalam dengan orang lain. Hubungan positif ini merupakan salah satu aspek penting dari *Psychological Well-Being*. Kebaikan hati dapat meningkatkan rasa empati dan pengertian dalam interaksi sosial, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan kesepian dan isolasi.

Mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, berbuat baik kepada orang lain dapat memicu pelepasan hormon oksitosin, yang sering disebut sebagai "hormon cinta," yang berfungsi mengurangi stres dan meningkatkan perasaan bahagia. Keterlibatan dalam aktivitas kebaikan dapat

mengalihkan perhatian dari masalah pribadi dan memberikan perasaan kontrol dan kepuasan. Membangun Resiliensi, tindakan kindness terhadap diri sendiri, seperti *self-compassion*, dapat membantu individu lebih baik dalam mengatasi kegagalan dan kekecewaan. Ini penting dalam masa *emerging adulthood* yang penuh dengan ketidakpastian dan perubahan. Resiliensi yang dibangun melalui kindness dapat meningkatkan kemampuan untuk menghadapi stres dan tantangan hidup, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Meningkatkan pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup, keterlibatan dalam kegiatan yang penuh kasih sayang dan bermakna dapat membantu individu menemukan tujuan hidup yang lebih besar dan merasakan makna yang lebih dalam dalam hidup mereka. Pengalaman positif dari berbuat baik dapat mendorong pertumbuhan pribadi dan rasa pencapaian, yang merupakan aspek penting dari *Psychological Well-Being*.

Studi dan temuan empiris yang searah dengan penelitian ini oleh Otake et al. (2006) menemukan bahwa individu yang lebih sering melakukan tindakan kebaikan melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Lyubomirsky et al. (2005) menunjukkan bahwa individu yang secara teratur melakukan tindakan kebaikan mengalami peningkatan yang signifikan dalam perasaan kesejahteraan dan kepuasan hidup.

Kindness dan *Psychological Well-Being* saling terkait erat dan memiliki dampak signifikan terhadap mahasiswa selama masa *emerging adulthood*. *Kindness*, baik kepada diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan berbagai aspek kesejahteraan psikologis, seperti hubungan sosial yang lebih

baik, penerimaan diri, dan rasa tujuan hidup. Pada gilirannya, kesejahteraan psikologis yang baik mendukung pengembangan identitas yang sehat, *resilience*, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan selama masa transisi ini. Mengembangkan dan mempromosikan *kindness* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa dapat membantu mereka menavigasi mahasiswa atau *emerging adulthood* dengan lebih sukses dan mencapai potensi penuh mereka.

Studi dan Temuan Empiris yang searah dengan penelitian ini Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aksoy (2018) menunjukkan, bahwa *Action of Kindness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) dibandingkan dengan kesejahteraan emosional (*emotional well-being*), dan kesejahteraan sosial (*social well-being*). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fritz (2019), *kindness* yang ditujukan dalam perbuatan diketahui berpengaruh dalam mencegah munculnya perasaan kesepian pada seseorang dan rasa ingin mengisolasi diri.

Peran *kindness* dapat diartikan sebagai tindakan atau sifat yang penuh kasih sayang, pengertian, dan empati terhadap diri sendiri dan orang lain. Berikut adalah beberapa cara *kindness* berperan dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa:

1. **Meningkatkan Hubungan Sosial:** Tindakan *kindness* cenderung memperkuat hubungan sosial dan membangun koneksi yang lebih mendalam dengan orang lain. Hubungan positif ini merupakan salah

satu aspek penting dari *Psychological Well-Being*.

2. **Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kesehatan Mental:** Berbuat baik kepada orang lain dapat memicu pelepasan hormon oksitosin, yang sering disebut sebagai "hormon cinta," yang berfungsi mengurangi stres dan meningkatkan perasaan bahagia. Keterlibatan dalam aktivitas kebaikan dapat mengalihkan perhatian dari masalah pribadi dan memberikan perasaan kontrol dan kepuasan.
3. **Membangun Resiliensi:** Tindakan *kindness* terhadap diri sendiri, seperti *self-compassion*, dapat membantu individu lebih baik dalam mengatasi kegagalan dan kekecewaan. Resiliensi yang dibangun melalui *kindness* dapat meningkatkan kemampuan untuk menghadapi stres dan tantangan hidup, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.
4. **Meningkatkan Pertumbuhan Pribadi dan Tujuan Hidup:** Keterlibatan dalam kegiatan yang penuh kasih sayang dan bermakna dapat membantu individu menemukan tujuan hidup yang lebih besar dan merasakan makna yang lebih dalam dalam hidup mereka. Pengalaman positif dari berbuat baik dapat mendorong pertumbuhan pribadi dan rasa pencapaian, yang merupakan aspek penting dari *Psychological Well-Being*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil penelitian tingkat *Psychological Well-Being* menurut jenis kelamin diketahui terdapat 5 responden laki-laki pada kategori tinggi dengan persentase 9,09%, kemudian 41 responden laki-laki pada kategori sedang dengan persentase 74,55% dan ada 9 responden laki-laki pada kategori rendah dengan persentase 16,36%. Sedangkan untuk responden perempuan diketahui terdapat 9 responden perempuan pada kategori tinggi dengan persentase 20% kemudian 25 responden perempuan pada kategori sedang dengan persentase 55,56%, dan ada 11 responden perempuan pada kategori rendah dengan persentase 24,44%.

Berdasarkan Hasil penelitian tingkat *kindness* menurut jenis kelamin diketahui tidak terdapat responden laki-laki pada kategori tinggi dengan persentase 0%, kemudian 15 responden laki-laki pada kategori sedang dengan persentase 45,45% dan ada 32 responden laki-laki pada kategori rendah dengan persentase 47,76%. Sedangkan untuk responden perempuan diketahui tidak terdapat responden perempuan pada kategori tinggi dengan persentase 0% kemudian 18 responden perempuan pada kategori sedang dengan persentase 54,54%, dan ada 35 responden perempuan pada kategori rendah dengan persentase 52,23%.

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *kindness* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa Universitas

Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat disimpulkan bahwa hasil analisis korelasi antara variabel *kindness* dan *Psychological Well-Being* menghasilkan hubungan positif. Artinya semakin tinggi *kindness* maka semakin tinggi juga *Psychological Well-Being* pada mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *Psychological Well-Being* maka semakin tinggi juga *kindness* pada mahasiswa.

Kindness memainkan peran krusial dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* selama *emerging adulthood* dengan memperkuat hubungan sosial, mengurangi stres, membangun resiliensi, dan memberikan tujuan hidup yang bermakna. Dalam periode transisi ini, mengembangkan kebiasaan berbuat baik kepada diri sendiri dan orang lain dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengatasi tantangan kehidupan dengan lebih baik.

B. Saran

Berdasarkan dari keseluruhan hasil penelitian ini, muncul beberapa pendapat yang dapat dijadikan sebagai saran antara lain sebagai berikut:

1. Bagi subjek, mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diharapkan dapat melakukan tindakan kebaikan kepada orang lain, menunjukkan interaksi yang lebih harmonis di lingkungan kampus kemudian juga lebih meningkatkan kembali motivasi dalam melakukan tindakan kebaikan untuk upaya meningkatkan *kindness* dalam *kindness* kepada orang lain (*kindness to others*), kemudian dalam *Psychological Well-Being*, mahasiswa diharapkan dapat mengurangi perasaan negatif seperti stress,

kecemasan dan depresi dengan cara melakukan kebaikan kepada orang lain, memotivasi diri untuk tujuan hidup yang lebih jelas dan mempertahankan hubungan sosial yang positif.

2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar memperluas penyebaran subjek pada mahasiswa. Sehingga dapat lebih efektif dalam membandingkan *kindness* dan *Psychological Well-Being*. Peneliti lain juga dapat memperhatikan variabel lain ketika melakukan penelitian, mengingat kedua variabel dalam penelitian ini dipengaruhi banyak faktor seperti halnya *self compassion*, prososial dan *act of kindness* karena berhubungan dengan kebaikan kepada orang lain dan lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksoy, M. (2018). The Effects of Act of Kindness on Mental Well-Being and Mediating Role of Positive and Negative Emotions: A Randomized Controlled Trial. *University of Twente*.
- Barida, M., Prasetyawan, H., Sutarno, & Muarifah, A. (2019). The Development of Self-Management Technique for Improving Student's Moral Intelligence. *International Journal of Educational Research Review Vol. 4 No. 4*, 660-669.
- Binfet, J., Gadermann, A. M., & Schonert-Reichl, K. A. (2015). MEASURING KINDNESS AT SCHOOL: PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF A SCHOOL KINDNESS SCALE FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Psychology in the Schools*, 53(2), 111–126. <https://doi.org/10.1002/pits.21889>
- Canter, D., Youngs, D. E., & Yaneva, M. (2017). Towards a measure of kindness: An exploration of a neglected interpersonal trait. *Personality and Individual Differences*, 106, 15–20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.019>
- Çevik, Ö. (2022). A Psychometric analysis of the kindness scales Pegem Journal of Education and Instruction, Vol. 12, No. 3, 2022, 245-255
- Cutler, J., & Benerjee, R. (2018, Februari 27). *Five reasons why being kind makes you feel good – according to science*. Retrieved from The Conversation: <https://theconversation.com/five-reasons-why-being-kind-makes-you-feel-good-according-to-science-92459>
- Dixon, A. (2011, September 6). *Kindness Makes You Happy...and Happiness Makes You Kind*. Retrieved from Greater Good Magazine: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/kindness_makes_you_happy_and_happiness_makes_you_kind
- Kurniasari, Epi. dkk. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3 (2): pp. 52-58

- Fritz, M. (2019). Kindness and Cellular Aging: A Pre-Registered Experiment Testing the Effects of Prosocial Behavior on Telomere Length and Well-Being. *University of California Riverside*.
- Fryburg, D. A. (2021). Kindness as a Stress Reduction–Health Promotion Intervention: A Review of the Psychobiology of Caring. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), 89–100. <https://doi.org/10.1177/1559827620988268>
- Habibis, D., Hookway, N., & Vreugdenhill, A. (2016). Kindness in Australia: an empirical critique of moral decline sociology. *British Journal of Sociology*, Vol. 67, Iss. 3, 395-413.
- Huppert, F. A. (2009). *Psychological Well-Being: Evidence Regarding its Causes and Consequences*. *Journal of Health and Well-Being Vol. 1 No. 2*, 137-164.
- Klimecki, O., & Singer, T. (2017). The compassionate brain. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty, *The Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxfordshire: Oxford University Press. Relates to Mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121-137.
- Kumar, R. (2005). *Research Methodology: A step-by-step guide for beginners* 2nd ed. London: SAGE Publications.
- Merriam-Webster. (n.d.). *Kindness*. In Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved October 27, 2023, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/kindness>
- Oxford Living Dictionaries. (2019, April 22). *Altruism*. Retrieved from <https://en.oxforddictionaries.com/definition/altruism>
- Pam, M.S. (2013, May 11). *Kindness*. *Psychology Dictionary*. Retrieved from <https://psychologydictionary.org/kindness/>
- Renggani, A. F., & Wideasavitri, P. N. (2018). Peran Self-Compassion terhadap *Psychological Well-Being* Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p13>

- Rowland, L. A., & Curry, O. S. (2018). A range of kindness activities boost happiness. *Journal of Social Psychology, 159*(3), 340–343.
<https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469461>
- Siregar, S. (2014). Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet.
- Ryff, C. D. (2013). *Psychological Well-Being* Revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10–28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of *Psychological Well-Being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to *Psychological Well-Being*. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being Vol. 9 No. 1*, 13-39.
- Santi, J. (2017, Agustus 4). *The Secret to Happiness Is Helping Others*. Retrieved from TIME: <https://time.com/4070299/secret-to-happiness/>.
- Stallman, H. M., Ohan, J. L., & Chiera, B. (2017). The role of social support, being present and self-kindness in university student well-being. *British Journal of Guidance & Counselling, 46*(4), 365–374. <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1343458>
- World Health Organization. The world health report 2001: Mental health: New understanding, New hope. Geneva: World Health Organization; 2001.

LAMPIRAN

Lampiran Kuesioner *Kindness*

Nama (inisial) :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Silahkan pilih jawaban yang sesuai dengan diri anda

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Item Pernyataan	S	SS	TS	STS
1	Saya bangga dengan apa yang ada pada diri saya				
2	Saya tidak mampu memahami tentang diri saya				
3	Saya tetap mencintai diri saya ketika menyadari ketidak sempurnaan yang saya miliki				
4	Saya mencoba mencintai diri saya ketika orang-orang membenci saya				
5	Saya tidak menghakimi kekurangan dan kelemahan saya				
6	Saya sulit menerima dan memahami diri saya sendiri				
7	Ketika saya merasa kesulitan, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan				
8	Saya menoleransi ketidakmampuan dan kekurangan orang lain				
9	Ketika saya dalam kesedihan saya akan malas makan dan jam istirahat saya tidak teratur				
10	Saya berusaha menjadikan kegagalan orang lain sebagai bagian dari pengalaman				
11	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk tetap tenang				
12	Kejadian buruk sering membuat saya sulit bersikap tenang				
13	Saya terlalu bodoh sehingga sering membuat kesalahan				

14	Ketika orang lain membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.				
15	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai				
16	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan				
17	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih padadiri saya sendiri.				
18	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.				

Lampiran Kuesioner *Psychological Well-Being*

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan tentang saya.				
2	Secara umum, saya merasa memiliki kendali atas situasi dalam hidup saya.				
3	Saya merasa, kebanyakan orang yang saya kenal memiliki hidup yang lebih beruntung dari yang saya miliki.				
4	Saya berpikir bahwa penting untuk memiliki pengalaman baru yang dapat mengubah bagaimana kita berpikir tentang diri sendiri dan dunia.				
5	Saya merasa kesulitan untuk menjalani hubungan yang akrab dengan orang lain.				
6	Saya tidak benar-benar berfikir tentang masa depan.				
7	Saat mengingat tentang pengalaman hidup, saya merasa senang dengan segala hal yang telah saya jalani.				
8	Keputusan yang saya ambil biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang dilakukan oranglain.				

9	Saya tidak takut untuk menyampaikan pendapat walaupun bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang.				
10	Saya cenderung merasa kesepian karena tidak ada teman yang dapat saya jadikan tempat berbagi tentang apa yang saya hadapi.				
11	Saya merasa tidak nyaman dengan orang-orang dan lingkungan sekitar saya.				
12	Saya tidak tertarik pada kegiatan yang menambah wawasan saya.				
13	Kebanyakan orang melihat saya sebagai pribadi yang pengasih dan penyayang.				
14	Saya menganggap bahwa tidak ada perkembangan yang berarti sejak saya menjalani kuliah.				
15	Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup.				
16	Saya merasa percaya diri dan positif terhadap diri sendiri.				
17	Aktivitas sehari-hari yang saya jalani sering kali tidak berarti dan tidak penting bagi saya.				
18	Tuntutan hidup membuat saya jenuh dan lelah.				

Lampiran Uji Validitas Skala *Kindness*

[illegible]

Lampiran Uji Validitas Skala *Psychological Well-Being*

Correlations																				
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	TOTAL
Y1	Pearson Correlation	1	0,112	,233	0,066	0,046	-0,076	0,106	,219	,217	-0,120	0,194	-0,057	,196	0,044	,198	0,016	0,193	,207	,425
	Sig. (2-tailed)		0,264	0,019	0,511	0,650	0,448	0,290	0,028	0,030	0,234	0,052	0,568	0,050	0,659	0,048	0,877	0,054	0,038	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y2	Pearson Correlation	0,112	1	-0,029	-0,153	-,279	-0,194	0,023	-0,064	-0,100	0,093	0,117	-0,103	0,094	0,002	-0,179	-0,033	-0,068	-0,108	0,004
	Sig. (2-tailed)	0,264		0,775	0,128	0,005	0,052	0,816	0,527	0,317	0,356	0,243	0,306	0,351	0,985	0,073	0,741	0,501	0,284	0,968
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y3	Pearson Correlation	,233	-0,029	1	0,054	0,018	0,166	0,173	0,133	0,106	0,024	0,005	0,095	,295	0,142	0,175	-0,135	0,010	0,177	,420
	Sig. (2-tailed)	0,019	0,775		0,589	0,859	0,098	0,083	0,184	0,292	0,815	0,963	0,345	0,003	0,157	0,081	0,179	0,917	0,076	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y4	Pearson Correlation	0,066	-0,153	0,054	1	,421	,330	0,110	,244	0,151	-,207	0,046	,384	0,037	0,190	0,092	0,041	,217	0,176	,466
	Sig. (2-tailed)	0,511	0,128	0,589		0,000	0,003	0,274	0,014	0,133	0,038	0,646	0,000	0,715	0,057	0,358	0,687	0,029	0,078	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y5	Pearson Correlation	0,046	-,279	0,018	,421	1	,347	0,152	0,162	,476	-0,103	0,041	,251	0,130	0,144	0,174	-0,122	,235	0,042	,495
	Sig. (2-tailed)	0,651	0,005	0,859	0,000		0,000	0,128	0,106	0,000	0,303	0,684	0,012	0,196	0,151	0,082	0,224	0,018	0,679	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y6	Pearson Correlation	-0,076	-0,194	0,166	,330	,347	1	0,144	-0,034	,291	0,058	0,015	,347	-0,068	,253	0,090	0,062	0,164	-0,061	,432
	Sig. (2-tailed)	0,449	0,052	0,098	0,001	0,000		0,151	0,739	0,003	0,562	0,879	0,000	0,497	0,011	0,373	0,540	0,102	0,546	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y7	Pearson Correlation	0,106	0,023	0,173	0,110	0,152	0,144	1	0,026	0,122	0,020	0,137	-0,009	0,093	0,182	-0,054	0,022	,368	,293	,419
	Sig. (2-tailed)	0,294	0,818	0,083	0,274	0,128	0,153		0,799	0,223	0,846	0,171	0,926	0,357	0,068	0,589	0,829	0,000	0,003	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y8	Pearson Correlation	,219	-0,064	0,133	,244	0,162	-0,034	0,026	1	0,131	-0,082	0,139	-0,031	0,057	0,054	,313	0,041	-0,018	,372	,419
	Sig. (2-tailed)	0,028	0,527	0,184	0,014	0,106	0,739	0,799		0,191	0,415	0,165	0,760	0,571	0,593	0,001	0,682	0,861	0,000	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y9	Pearson Correlation	,217	-0,100	0,106	0,151	,476	,291	0,122	0,131	1	-0,128	0,119	0,151	0,108	0,087	,279	-0,166	0,006	0,024	,459
	Sig. (2-tailed)	0,030	0,317	0,292	0,133	0,000	0,003	0,223	0,191		0,202	0,235	0,131	0,282	0,387	0,005	0,098	0,951	0,811	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y10	Pearson Correlation	-0,120	0,093	0,024	-,207	-0,103	0,058	0,020	-0,082	-0,128	1	0,000	0,046	-0,065	,396	-0,175	-0,080	0,078	-0,074	0,090
	Sig. (2-tailed)	0,234	0,356	0,815	0,038	0,303	0,562	0,846	0,415	0,202		0,998	0,647	0,518	0,000	0,080	0,428	0,439	0,465	0,369
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y11	Pearson Correlation	0,194	0,117	0,005	0,046	0,041	0,015	0,137	0,139	0,119	0,000	1	-0,031	,236	0,125	,267	-0,026	,226	0,081	,388
	Sig. (2-tailed)	0,052	0,243	0,963	0,646	0,684	0,879	0,171	0,165	0,235	0,998		0,756	0,018	0,213	0,007	0,770	0,023	0,421	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y12	Pearson Correlation	-0,057	-0,103	0,095	,384	,251	,347	-0,009	-0,031	0,151	0,046	-0,031	1	0,108	0,114	0,055	0,002	,260	0,044	,402
	Sig. (2-tailed)	0,568	0,306	0,345	0,000	0,012	0,000	0,926	0,760	0,131	0,647	0,756		0,283	0,258	0,588	0,984	0,009	0,660	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y13	Pearson Correlation	,196	0,094	,295	0,037	0,130	-0,068	0,093	0,057	0,108	-0,065	,236	0,108	1	0,103	,203	-,196	,223	-0,046	,386
	Sig. (2-tailed)	0,050	0,351	0,003	0,715	0,196	0,497	0,357	0,571	0,282	0,518	0,018	0,283		0,305	0,042	0,049	0,025	0,648	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y14	Pearson Correlation	0,044	0,002	0,142	0,190	0,144	,253	0,182	0,054	0,087	,396	0,125	0,114	0,103	1	0,032	-0,105	,328	0,013	,445
	Sig. (2-tailed)	0,659	0,985	0,157	0,057	0,151	0,011	0,068	0,593	0,387	0,000	0,213	0,258	0,305		0,748	0,298	0,001	0,897	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y15	Pearson Correlation	,198	-0,179	0,175	0,092	0,174	0,090	-0,054	,313	,279	-0,175	,267	0,055	,203	0,032	1	-0,120	-0,058	,219	,410
	Sig. (2-tailed)	0,048	0,073	0,081	0,358	0,082	0,373	0,589	0,001	0,005	0,082	0,007	0,588	0,042	0,748		0,232	0,565	0,028	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y16	Pearson Correlation	0,016	-0,033	-0,135	0,041	-0,122	0,062	0,022	0,041	-0,166	-0,080	-0,029	0,002	-,196	-0,105	-0,120	1	-0,020	,264	0,058
	Sig. (2-tailed)	0,877	0,741	0,175	0,687	0,224	0,540	0,829	0,682	0,098	0,428	0,770	0,984	0,049	0,298	0,232		0,846	0,008	0,566
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y17	Pearson Correlation	0,183	-0,068	0,010	,217	,235	0,164	,368	-0,018	0,006	0,078	,226	,260	,223	,328	-0,058	-0,020	1	0,066	,472
	Sig. (2-tailed)	0,054	0,501	0,917	0,029	0,018	0,102	0,000	0,861	0,951	0,439	0,023	0,009	0,025	0,001	0,565	0,846		0,514	0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Y18	Pearson Correlation	,207	-0,108	0,171	0,176	0,042	-0,063	,293	,372	0,024	-0,074	0,081	0,044	-0,046	0,013	,219	,264	0,066	1	,403
	Sig. (2-tailed)	0,038	0,284	0,076	0,078	0,679	0,548	0,003	0,000	0,811	0,465	0,421	0,660	0,648	0,897	0,028	0,008	0,514		0,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101	101
TOTAL	Pearson Correlation	,425	0,004	,420	,466	,495	,432	,419	,419	,459	0,090	,388	,402	,386	,445	,410	0,058	,472	,403	1

[illegible]

Lampiran Uji Reliabilitas *Kindness*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	
	N of Items
,756	18

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	61,2871	68,707	,327	,746
X2	61,1188	68,246	,314	,746
X3	60,1980	73,620	,040	,758
X4	61,0000	67,420	,327	,745
X5	60,3465	69,549	,272	,749
X6	61,0000	68,740	,283	,748
X7	61,5050	67,412	,433	,739
X8	61,2079	69,266	,251	,750
X9	61,6436	66,912	,481	,737
X10	61,5347	68,411	,392	,742
X11	60,9406	68,956	,282	,748
X12	60,4257	69,847	,278	,749
X13	60,7030	72,411	,058	,763
X14	60,3663	73,814	-,001	,762
X15	61,5842	69,665	,277	,749
X16	61,1584	68,055	,344	,744
X17	61,5743	70,587	,237	,751
X18	61,2376	70,203	,259	,750

Lampiran Uji reliabilitas *Psychological Well-Being*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	
	N of Items
,617	18

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	42,4356	36,788	,294	,594
Y2	42,4851	41,872	-,143	,652
Y3	42,5347	36,271	,262	,598
Y4	43,3861	37,099	,367	,589
Y5	43,4257	35,147	,344	,584
Y6	43,4851	36,572	,296	,593
Y7	42,5842	37,185	,301	,594
Y8	42,9901	36,410	,266	,597
Y9	43,5743	35,927	,315	,589
Y10	43,0594	40,816	-,058	,641
Y11	42,2376	37,583	,271	,598
Y12	43,3663	36,834	,258	,598
Y13	42,8812	37,186	,248	,600
Y14	43,3267	37,022	,334	,591
Y15	42,6733	36,382	,249	,600
Y16	42,5842	41,245	-,095	,647
Y17	43,1089	35,858	,333	,587
Y18	42,9406	37,096	,273	,597

Lampiran Analisis Data

1. Uji deskriptif

Aspek	Minimum	Maximum	Mean	Std.
<i>Kindness</i>	38	86	57,5	11,5
<i>Psychological well-being</i>	29	68	37,5	7,5

2. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	4,98054621
Most Extreme Differences	Absolute	0,075
	Positive	0,075
	Negative	-0,044
Test Statistic		0,075
Asymp. Sig. (2-tailed)		,061 ^c

3. Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB <i>Kindness</i>	Between Groups	(Combined)	2042,454	30	57,348	1,642	,007
		Linearity	524,565	1	500,495	16,558	,000
		Deviation from Linearity	1554,679	35	33,638	1,409	,107
	Within Groups		2023,014	65	31,677		
	Total		4190,188	100			

4. Uji Hipotesis

Correlations

		<i>Kindness</i>	PWB
<i>Kindness</i>	Pearson Correlation	1	,346**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	100	101
PWB	Pearson Correlation	,346**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

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