

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *POSITIVITY*
TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA
DI KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Isyti Munjidah

NIM. 200401110034

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

2025

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *POSITIVITY*
TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA
DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

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

Oleh:

Isyti Munjidah

NIM. 200401110034

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *POSITIVITY* TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA DI KOTA MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Isyti Munjidah

NIM. 200401110034

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Nurul Shofiah, M.Pd NIP. 199006272023212031		28 Oktober 2024
Dosen Pembimbing 2 Dr. Mohammad Mahpur, M.Si NIP. 1974605052005011003		25 Okt 2024

Malang,
Mengetahui,
Ketua Program Studi


Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *POSITIVITY* TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

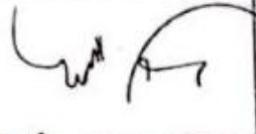
Oleh:

Isyti Munjidah

NIM. 200401110034

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal 14 November 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Nurul Shofiah, M.Pd. NIP. 199006272023212031		25/04 ²⁰²⁵
Ketua Penguji Dr. Mohammad Mahpur, M.Si. NIP. 1974605052005011003		14/04 ²⁰²⁵
Penguji Utama Drs. H. Yahya, MA. NIP. 196605181991031004		23/04 ²⁰²⁵



Disahkan oleh,
Dekan,

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

NOTA DINAS I

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

Assalamu'alaikum wr. wb.

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

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *POSITIVITY* TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Isyti Munjidah

NIM : 200401110034

Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 28 Oktober 2024
Dosen Pembimbing 1,



Nurul Shofiah, M.Pd
NIP.199006272023203031

NOTA DINAS II

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

Assalamu'alaikum wr. wb.

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

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *POSITIVITY* TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Isyti Munjidah

NIM : 200401110034

Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 25 Oktober 2024

Dosen Pembimbing 2,



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si

NIP. 1974605052005011003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Isyti Munjidah

NIM : 200401110034

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *POSITIVITY* TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA DI KOTA MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 25 April 2025

Penulis



Isyti Munjidah

NIM. 200401110034

HALAMAN MOTTO

“You don’t have to be great to start, but you have to start to be great”

Joe Sabah

“Not everything that is faced can be changed, but nothing can be changed until it is faced”

James Baldwin

“Trust the wait. Embrace the uncertainty. Enjoy the beauty of becoming. When nothing is certain, anything is possible”

Yulisyah Putri Daulay

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil 'alamin

Segala puji bagi Allah SWT., Tuhan seluruh alam. Zat yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang memiliki kuasa atas segala hal. Terima kasih atas segala nikmat yang telah Engkau beri kepada peneliti hingga detik ini, terutama nikmat islam, iman, kesehatan jasmani dan rohani, serta nikmat untuk tetap hidup dan kekuatan untuk terus melanjutkan pendidikan.

Selawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan umat Islam Sayyidina Muhammad SAW., sang Nabi akhir zaman, yang telah membawa ummatnya dari zaman kebodohan menuju zaman yang terang benderang, yakni *addinul islam wal iman*.

Adapun peneliti mendedikasikan karya ini kepada:

1. Diriku, Isyti Munjidah. Terima kasih karena telah bertahan hingga detik ini, menerjang berbagai rintangan yang tidak mudah dan penuh gundah. Terima kasih telah melewati masa-masa kuliah ini dengan hati yang *legowo*. Terima kasih telah berusaha semaksimal mungkin, walaupun langkahmu tidak secepat yang lain.
2. Bapak, ibu, dan kakakku yang selalu berusaha memberikan yang terbaik kepada peneliti. Terima kasih atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan.
3. Teman-teman kelas Psikologi A, yang menyempurnakan cerita kehidupan peneliti sejak awal masa perkuliaham.

4. Teman-teman KKN, walaupun tidak lagi bertemu sesering dulu namun tetap senantiasa hadir mewarnai hari-hari peneliti.
5. Arizka, Kak Liza, Kharisma, Kak Zahroh, Ine, dan Dewi sebagai teman-teman satu prodi yang sudah sangat berjasa membantu peneliti dalam berbagai hal.
6. Rekan satu tim penelitian, Silfia, Alif, Lia, dan Rapif.
7. Mbak Tia sebagai teman seperjuangan yang menemani perjuangan jatuh-bangun, penolakan, sehat-sakit, dan masa-masa semester akhir.
8. Teman seperjuangan dari kamar C, D, dan E yang pernah kebersamai peneliti di asrama.
9. Kak Zhafira Aqyla dan Kak Shakira Tatiana Tereshkova sebagai *role models* yang sangat menginspirasi peneliti untuk menjadi muslimah yang berdedikasi tinggi.
10. Kak Gita Savitri Devi dan Mbak Kalis Mardiasih, dua wanita yang sangat peneliti idolakan karena kecerdasannya.
11. Kak Zahid Ibrahim, Leonardo Edwin, dan Michael Liu sebagai *content creator* yang menginspirasi peneliti untuk terus belajar dan pantang menyerah agar dapat mewujudkan mimpi mengelilingi dunia serta belajar banyak bahasa.
12. HIVI!, The 1975, Tulus, Amistat dan Paul Partohaps yang lagu-lagunya selalu menjadi *top list* di kehidupan skripsi peneliti.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *alhamdulillah* senantiasa peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT. yang selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Selawat serta salam senantiasa peneliti haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW., yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

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

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M. A, selaku dosen wali sekaligus ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Nurul Shofiah, M. Pd dan Dr. Mohammad Mahpur, M.Si selaku dosen pembimbing yang selalu sabar membimbing dan dengan ikhlas meluangkan waktunya untuk peneliti.
5. Elok Faiz Fatma El Fahmi, M. Si dan Fathul Lubabin Nuqul, M.Si sebagai dosen alat ukur yang telah membantu peneliti menyusun serta menyempurnakan skripsi ini.
6. Seluruh responden penelitian yang telah membantu peneliti.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Namun peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi peneliti maupun pembaca.

Malang,

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS I.....	iv
NOTA DINAS II.....	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
مستخلص البحث.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Dukungan Sosial.....	10
1. Pengertian dan Definisi Dukungan Sosial.....	10
2. Dukungan Sosial dalam Perspektif Psikologi.....	11
3. Teori Dukungan Sosial.....	12
4. Pengukuran Dukungan Sosial.....	14
B. <i>Positivity</i>	14
1. Pengertian dan Definisi <i>Positivity</i>	14
2. <i>Positivity</i> dalam Perspektif Psikologi.....	16
3. Teori <i>Positivity</i>	17

4. Pengukuran <i>Positivity</i>	18
C. Kesejahteraan Subjektif	19
1. Pengertian dan Definisi Kesejahteraan Subjektif	19
2. Kesejahteraan Subjektif dalam Perspektif Psikologi.....	20
3. Teori Kesejahteraan Subjektif	22
4. Pengukuran Kesejahteraan Subjektif.....	25
D. Pengaruh Dukungan Sosial dan <i>Positivity</i> terhadap Kesejahteraan Subjektif	25
E. Kerangka Konseptual	28
F. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis dan Desain Penelitian	30
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
C. Definisi Operasional.....	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Validitas Alat Ukur	34
G. Reliabilitas Alat Ukur	36
H. Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	41
B. Gambaran Karakteristik Responden	41
C. Hasil Penelitian	42
D. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Alternatif Jawaban Skala Dukungan Sosial	32
Tabel 3.2 Blueprint Skala Dukungan Sosial	33
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban Skala Positivity	33
Tabel 3.4 Blueprint Skala Positivity	33
Tabel 3.5 Alternatif Jawaban Skala Kesejahteraan Subjektif	34
Tabel 3.6 Blueprint Skala Kesejahteraan Subjektif	34
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial	35
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Positivity	35
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Subjektif	36
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas	37
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek	42
Tabel 4.2 Data Skor Hipotetik	43
Tabel 4.3 Norma Kategorisasi	43
Tabel 4.4 Kategorisasi Dukungan Sosial	43
Tabel 4.5 Kategorisasi Positivity	44
Tabel 4.6 Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif	44
Tabel 4.7 Aspek Pembentuk Utama Dukungan Sosial	44
Tabel 4.8 Aspek Pembentuk Utama Positivity	45
Tabel 4.9 Aspek Pembentuk Utama Kesejahteraan Subjektif	46
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas	47
Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas	47
Tabel 4.13 Hasil Uji Heteroskedastisitas	48
Tabel 4.14 Hasil Uji t	48
Tabel 4.15 Hasil Uji F	49
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)	50
Tabel 4.17 Sumbangan Efektif	50
Tabel 4.18 Sumbangan Relatif	51
Tabel 4.19 Hasil Uji Pengaruh Aspek Dukungan Sosial	51
Tabel 4.20 Hasil Uji Pengaruh Aspek Positivity	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	28
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala	73
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas	77
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas	82
Lampiran 4 Hasil Uji Analisis Deskriptif	83
Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi	84
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis	87
Lampiran 7 Perolehan Skor Responden	88

ABSTRAK

Isyti Munjidah, 200401110034, Pengaruh Dukungan Sosial dan *Positivity* terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa di Kota Malang, 2025.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Positivity*, Kesejahteraan Subjektif

Menjadi mahasiswa membawa pada kehidupan yang semakin kompleks dan tidak terlepas dari beragam masalah. Hal ini dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Kesejahteraan subjektif sebagai akumulasi dari kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan evaluasi individu terhadap keseluruhan hidupnya secara kognitif dan afektif. Sebagai mahasiswa, penting untuk memiliki kesejahteraan subjektif karena dapat membantu pencapaian tujuan akademik dan kehidupan yang sejahtera. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang. Sampel dalam penelitian ini adalah 257 mahasiswa di Kota Malang yang diambil dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *positivity* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang ($p = <0,05$). Kontribusi dari kesejahteraan subjektif dijelaskan oleh variabel dukungan sosial dan *positivity* dengan persentase sebesar 63%. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *positivity* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

ABSTRACT

Isyti Munjidah, 200401110034, The Effect of Social Support and Positivity on the Subjective Well-Being of College Students in Malang City, 2025.

Keywords: Social Support, Positivity, Subjective Well-Being

Being a student leads to an increasingly complex life and is inseparable from various problems. This can lead to low levels of subjective well-being. Subjective well-being as an accumulation of happiness and life satisfaction is an individual's evaluation of his or her overall life cognitively and affectively. As a student, it is important to have subjective well-being because it can help achieve academic goals and a prosperous life. This study aims to determine the effect of social support and positivity on the subjective well-being of students in Malang City. The sample in this study were 257 students in Malang City who were taken using quota sampling technique. The data analysis technique used multiple regression analysis. The results show that social support and positivity have a significant influence on the subjective well-being of students in Malang City ($p = <0.05$). The contribution of subjective well-being is explained by the variables of social support and positivity with a percentage of 63%. This study shows that social support and positivity play an important role in improving subjective well-being in university students.

مستخلص البحث

إشقي منجيدة، 200401110034، تأثير الدعم الاجتماعي والإيجابية على الرفاهية الذاتية لطلاب الجامعات في مدينة مالانج. 2025.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي، الإيجابية، الرفاهية الذاتية

إن كونك طالبًا يؤدي إلى حياة معقدة بشكل متزايد ولا يمكن فصله عن المشاكل المختلفة. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى انخفاض مستويات الرفاهية الذاتية. الرفاهية الذاتية كترآكم للسعادة والرضا عن الحياة هي تقييم الفرد لحياته بشكل عام من الناحيتين المعرفية والعاطفية. ومن المهم أن يتمتع الطالب أو الطالبة بالرفاهية الذاتية لأنها تساعد على تحقيق أهدافه الأكاديمية وحياة مزدهرة. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير الدعم الاجتماعي والإيجابية على الرفاهية الذاتية للطلاب في مدينة مالانج. كانت العينة في هذه الدراسة 257 طالبًا وطالبة في مدينة مالانج تم أخذهم باستخدام تقنية أخذ عينات الحصص. واستخدمت تقنية تحليل البيانات تحليل الانحدار المتعدد. أظهرت النتائج أن الدعم ($p = <0.05$) الاجتماعي والإيجابية لهما تأثير كبير على الرفاهية الذاتية للطلاب في مدينة مالانج. يتم تفسير مساهمة الرفاهية الذاتية من خلال متغيري الدعم الاجتماعي والإيجابية بنسبة 63%. تُظهر هذه الدراسة أن الدعم الاجتماعي والإيجابية يلعبان دورًا مهمًا في تحسين الرفاهية الذاتية لدى طلاب الجامعة.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu kunci keberhasilan hidup manusia. Sehingga tidak jarang individu berlomba-lomba untuk menuntut ilmu setinggi-tingginya hingga jenjang perguruan tinggi. Menurut Siswoyo et al. (2007) individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Pada tingkat perguruan tinggi, umumnya mahasiswa di Indonesia berada pada rentang usia 18-25 tahun. Usia tersebut merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa dan disebut sebagai masa perkembangan *emerging adulthood* (Arnett, 2004, h. 9). Masa perkembangan ini ditandai dengan pergeseran yang terjadi dalam berbagai aspek kehidupan seperti hubungan, pendidikan, dan karir (Arnett, 2011, h. 256). Individu yang berada pada masa perkembangan *emerging adulthood* biasanya mengalami masalah dalam hal kebimbangan untuk menentukan pilihan, frustrasi akan pekerjaan, munculnya perasaan yang tidak pasti, dan perasaan tidak aman (Qolbi, 2020).

Sebagai individu yang berada pada masa *emerging adulthood* dan menempuh pendidikan di perguruan tinggi, tentunya mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab yang semakin kompleks. Mahasiswa bertanggung jawab untuk mengurus diri sendiri dan mempertanggungjawabkan kehidupan akademiknya dengan baik. Selain itu, tidak jarang mahasiswa juga menghadapi masalah-masalah baru dalam kehidupan akademik maupun non-akademiknya. Menurut Patnani (2015) mahasiswa rentan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan, beban tugas perkuliahan yang beragam, tuntutan untuk berprestasi, hingga masalah yang berkaitan dengan hubungan sosial. Munculnya masalah-masalah tersebut bagi sebagian mahasiswa dapat mengakibatkan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari hingga memengaruhi kondisi fisik dan mental mereka. Sebuah penelitian mengatakan bahwa mahasiswa merupakan populasi yang paling sering mengalami

peningkatan stres akademik dan tekanan psikologis, yang berujung pada pilihan untuk meninggalkan bangku perkuliahan (Andrew et al., 2008). Kegagalan mahasiswa dalam mengatasi permasalahan dan tekanan juga dapat memicu beberapa gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Fisher, 1988, h. 42).

Di tengah zaman yang semakin maju seperti saat ini, mahasiswa diharapkan dapat menjadi bagian dari *agent of change* yang mampu memiliki kualitas dalam penguasaan ilmu pengetahuan dan perubahan teknologi serta *softskill* yang memadai. Mahasiswa tentunya juga ingin merasa bahagia dan puas dengan kehidupannya, termasuk dalam dunia perkuliahan. Namun pada kenyataannya, beberapa mahasiswa menganggap menempuh pendidikan tinggi sebagai fase yang penuh beban dan tekanan. Ditambah dengan munculnya emosi-emosi negatif yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Hal ini membuat mereka cenderung merasa tidak puas dan tidak bahagia dengan kehidupannya saat ini.

Berdasarkan fenomena yang diperoleh dari lokasi penelitian, selanjutnya peneliti melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa di Kota Malang. Dari hasil wawancara tersebut, mahasiswa A mengungkapkan bahwa selama kuliah dirinya merasa sangat sulit untuk menikmati hal-hal di sekitarnya dengan bahagia. Baginya, beban yang ditanggung selama masa perkuliahan terlalu berat sehingga menyulitkan diri untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara normal. Hal tersebut juga mengakibatkan A merasa cemas karena banyak hal yang terlewatkan seperti kesempatan untuk berinteraksi dengan teman, memperluas jaringan melalui keikutsertaan dalam organisasi di dalam kampus dan tugas-tugas kuliah yang tidak dapat diselesaikan secara maksimal.

Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa A hampir serupa dengan yang dialami oleh mahasiswa B. Akan tetapi, berbeda dengan mahasiswa A yang cenderung pasif mahasiswa B merupakan individu yang cukup aktif dalam mengikuti organisasi kampus. Mahasiswa B mengungkapkan bahwa kuliah merupakan kegiatan yang sangat menyita waktu dan energinya. Hal ini karena menurut pandangannya, kuliah dapat mempersempit ruang untuk kehidupan pribadi. Setelah satu hari penuh kuliah, mengerjakan tugas-tugas, dan

menghadiri kegiatan kampus, ia merasa lelah untuk melakukan hal lain. Beberapa hal yang biasanya dapat membuatnya bahagia seperti jalan-jalan atau menonton film harus ia relakan untuk menyelesaikan tuntutan akademik dan organisasi sehingga membuat kehidupannya biasa-biasa saja tanpa ada rasa puas dan bahagia.

Sementara itu, mahasiswa C mengungkapkan bahwa kehidupan yang dijalani saat ini sebagai suatu jalan yang datar, tidak ada satu hal yang dapat membuatnya tertarik atau bersemangat. Mahasiswa C merasa kuliah sebagai suatu tuntutan yang berat karena kuliah adalah paksaan orang tuanya bukan sebagai keinginannya. Pada akhirnya, ia menjalani perkuliahan karena keharusan bukan sebagai keinginan pribadi. Dalam kesehariannya, ia merasa tidak memiliki tujuan hidup yang pasti dan tidak dapat menikmati hidup seperti teman-teman sekelasnya. Ketika mendapat tugas kuliah, ia sering kali menunda-nunda untuk mengerjakannya bahkan beberapa kali tidak mengumpulkan tugas. Mahasiswa C menyadari bahwa apa yang dilakukannya adalah sebuah hal yang tidak baik, namun ia merasa orang tuanya sangat egois karena tidak mengizinkan C untuk mengungkapkan kemauannya.

Mahasiswa D mengungkapkan bahwa banyak hal yang membuatnya kecewa setelah merasakan transisi dari sekolah menengah menuju jenjang perguruan tinggi. Jika di sekolah ia bisa mempelajari sesuatu karena arahan yang jelas dari guru, berbeda dengan di perguruan tinggi yang mana ia diharuskan untuk menjadi mahasiswa yang aktif dan mampu berpikir kritis secara mandiri. Mahasiswa D merasa kesulitan apabila tiba waktu presentasi karena ia merasa tidak cukup cerdas dibandingkan teman-teman kelasnya. Walaupun demikian, mahasiswa D tetap berusaha dengan sekuat tenaga untuk belajar otodidak namun ketika menghadapi ujian ia sering mendapatkan nilai yang buruk. Hal inilah yang membuat D tidak puas dengan hidupnya karena merasa usaha yang dilakukan berakhir sia-sia.

Beberapa uraian penjelasan masalah di atas mengacu pada gagasan kesejahteraan subjektif menurut pandangan Diener (1984). Kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (SWB) merupakan suatu penilaian individu

secara kognitif dan afektif terhadap seluruh hidupnya (Diener, 1984, h. 542). Ini mencakup kondisi di mana individu merasa puas dengan hidupnya dan dikelilingi oleh emosi-emosi positif yang lebih dominan daripada emosi negatif. Konsep kesejahteraan subjektif menurut Diener (1984) terdiri dari dua aspek utama, yakni aspek kognitif meliputi kepuasan hidup, dan aspek afektif yang mencakup afek positif dan afek negatif. Kepuasan hidup (*life satisfaction*) merujuk pada pemikiran individu terhadap kepuasan hidupnya secara umum dan secara khusus dalam bagian-bagian tertentu seperti pekerjaan atau relasi sosial. Sedangkan, afek positif dan negatif berhubungan dengan emosi, suasana hati (*mood*), dan perasaan (*feelings*) individu yang dirasakan dalam kurun waktu tertentu (Diener, 1984).

Beberapa tanda bahwa individu memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi yaitu adanya tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan lebih sering merasakan emosi positif seperti kebahagiaan, rasa syukur, dan sikap optimis akan masa depan (Carr, 2004, h. 1). Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi mampu melakukan kinerja yang maksimal dalam pekerjaannya, memiliki kepercayaan diri yang baik, dan dapat membangun relasi sosial secara sehat dengan orang-orang di sekitarnya (Pavot & Diener, 2004). Hasil dari kesejahteraan subjektif tercermin dari kemampuan individu dalam mengontrol dirinya dengan baik dan menghadapi berbagai peristiwa yang terjadi dalam hidup secara adaptif. Sementara itu, individu dengan kesejahteraan subjektif yang rendah menganggap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sebagai suatu hal yang buruk dan menyedihkan sehingga dapat menimbulkan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan (Myers & Diener, 1995, h. 11).

Kesejahteraan subjektif penting untuk dimiliki oleh setiap individu termasuk mahasiswa. Hal ini karena kesejahteraan subjektif memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan empat komponen kehidupan. Keempat komponen tersebut adalah kesehatan dan umur yang panjang, pekerjaan dan pendapatan, hubungan dengan orang lain, serta dapat memberikan manfaat bagi lingkungan sosial dan masyarakat (Diener & Biswas-Diener, 2008, h. 29). Hal

ini juga didukung oleh sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa dengan cara membantu menghilangkan stres psikologis, meningkatkan kepuasan hidup, memunculkan perasaan yang positif serta mampu mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Ridner et al., 2016).

Pada kenyataannya, berdasarkan data awal yang telah diperoleh peneliti melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa di Kota Malang dapat diketahui bahwa beberapa mahasiswa merasa tidak puas dengan kehidupan perkuliahan maupun kehidupan pribadi mereka dan cukup sering dikelilingi oleh emosi-emosi negatif seperti kecemasan, rasa kecewa, dan putus asa. Hal ini membuat mahasiswa merasa kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan mengganggu proses pembelajaran mereka di universitas. Ditinjau dari karakteristik kesejahteraan subjektif yang telah dipaparkan sebelumnya, maka pernyataan-pernyataan tersebut merupakan bentuk kecenderungan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah.

Tinggi-rendahnya kesejahteraan subjektif yang dimiliki setiap mahasiswa dilatarbelakangi oleh adanya faktor-faktor tertentu. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa di antaranya adalah kondisi finansial, kesehatan fisik, hubungan pertemanan, dan dukungan sosial (O'connor, 2005, h. 2). Sementara itu, terdapat faktor-faktor lain yang juga dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif individu, yakni kepribadian, rasa syukur, harga diri, dan spritualitas (Dewi & Nasywa, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan, beberapa mahasiswa di Kota Malang juga menunjukkan kondisi-kondisi di mana mereka mengalami kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dan menyelesaikan permasalahan yang tengah dihadapi. Di dalam kondisi tersebut, mahasiswa merasa membutuhkan bantuan untuk dapat mengurangi beban dan membantu mahasiswa untuk merasa lebih bahagia. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa belum memperoleh dukungan yang cukup dari berbagai pihak. Shumaker & Brownell (1984, h. 13) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu bentuk interaksi yang

melibatkan pertukaran sumber daya dengan setidaknya dua individu yang menyediakan bantuan pada saat dibutuhkan. Pendapat lain juga menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok yang memiliki kedekatan seperti keluarga, teman, dan atau orang-orang disekitarnya dalam wujud yang berbeda-beda (House, 1981, h. 15). Aspek-aspek dukungan sosial meliputi dukungan berupa bantuan emosional (*emotional support*), dukungan dalam bentuk pemberian nasihat atau yang disebut sebagai dukungan informasional (*informational support*), dan dukungan dalam bentuk bantuan yang nyata atau dukungan praktikal (*practical support*) (Kim & Kim, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu mencoba untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan perubahan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Salah satu faktor yang cukup banyak dibahas pada studi terdahulu adalah dukungan sosial. Beberapa dari studi tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Universitas X (Kamila & Ramadhani, 2024). Hasil penelitian Xi et al. (2017) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini ditunjukkan dengan pengaruh dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, dan sumber penyedia dukungan lainnya untuk mengambil keputusan secara lebih bijak dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan sosial juga memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang merantau, ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Amalia et al. (2022) terhadap 102 mahasiswa rantau dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hubungan dari kedua variabel ini dapat dijelaskan bahwa dengan semakin banyak dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka mahasiswa semakin memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, yang berperan penting dalam memelihara kesehatan fisik dan mental, serta membantu dalam kehidupan akademik dan non-akademik.

Di sisi lain, Kozma et al. (2000) menemukan bahwa *positivity* dianggap sebagai suatu kecenderungan individu yang berhubungan dengan kesejahteraan

subjektif. Dalam hal ini, *positivity* berperan sebagai suatu sifat yang mampu menjelaskan alasan perbedaan kebahagiaan pada masing-masing individu dan kestabilan perasaan tersebut meskipun berada di tengah situasi yang berubah-ubah. *Positivity* merupakan kecenderungan individu untuk memandang diri sendiri, kehidupan saat ini, dan masa depan dalam pandangan yang positif (Caprara et al., 2012). Pada beberapa studi terdahulu, *positivity* juga disebut sebagai pemikiran positif (*positive thinking*) dan orientasi positif (*positive orientation*). *Positivity* digunakan untuk menunjukkan watak, keyakinan, kondisi mental, atau perilaku-perilaku tertentu seperti menyampaikan pemikiran yang optimis dan alasan-alasan yang mendasari keyakinan atau harapan baik individu terhadap suatu peristiwa (Martínez-Alvarado et al., 2021).

Seligman (2006, h. 268) menjelaskan bahwa individu yang memiliki pandangan yang positif cenderung melihat suatu masalah yang dihadapi sebagai hal yang dapat diatasi dan memiliki solusi atau jawaban atas masalah tersebut. Sebaliknya, individu yang memiliki pikiran negatif melihat bahwa suatu masalah akan selalu ada dalam hidupnya dan tidak dapat diatasi dengan baik. *Positivity* terdiri atas tiga aspek yakni harga diri, optimisme, dan kepuasan hidup. Harga diri (*self-esteem*) melibatkan evaluasi individu terhadap dirinya secara positif maupun negatif. Evaluasi ini menunjukkan bagaimana individu menilai dirinya, mengakui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta keberhasilan yang telah diperoleh. Optimisme (*optimism*) diartikan sebagai keyakinan individu atas perolehan hasil yang baik dari usaha-usaha yang telah dilakukan dan keyakinan untuk selalu mendapatkan yang terbaik dalam hidupnya. Sementara itu, kepuasan hidup (*life satisfaction*) mencakup penilaian individu secara menyeluruh dari semua aspek kehidupan (Caprara et al., 2012).

Jung et al. (2007) menyatakan bahwa *positivity* dan kepuasan hidup memiliki hubungan yang saling terikat dan menunjukkan bahwa *positivity* merupakan sebuah cara berpikir yang memiliki peran penting dalam menstabilkan kepuasan hidup individu. Penelitian lain menunjukkan bahwa memiliki sikap yang optimis akan masa depan berhubungan dengan kesejahteraan subjektif, kesehatan mental, dan kesehatan fisik (Hashimoto &

Koyasu, 2012). Pernyataan tersebut didukung dengan bukti bahwa mahasiswa yang optimis lebih jarang mengalami gangguan fisik dan mental daripada mahasiswa yang pesimis akan masa depan (Qamar & Yaqoob, 2023). Sementara itu, penelitian lain menyoroiti peran *positivity* sebagai sebuah sikap yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan berupa penyakit ataupun stres secara lebih baik dan berkaitan dengan keberhasilan dalam mencapai kesuksesan di lingkungan kerja, serta membantu individu untuk dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain (Caprara et al., 2019).

Berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan merupakan beberapa contoh hal yang dapat menghambat proses akademik dan kehidupan sehari-hari mahasiswa. Dukungan sosial sebagai faktor eksternal dan *positivity* sebagai faktor yang berpengaruh secara internal memiliki peran yang sangat penting bagi mahasiswa dalam meraih kesejahteraan subjektif. Banyak penelitian sebelumnya yang meneliti variabel dukungan sosial serta pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, namun masih cukup jarang ditemukan penelitian yang membahas pengaruh *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif dengan subjek mahasiswa. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial mahasiswa di Kota Malang?
2. Bagaimana tingkat *positivity* mahasiswa di Kota Malang?
3. Bagaimana tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang?
4. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial mahasiswa di Kota Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat *positivity* mahasiswa di Kota Malang.
3. Untuk mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang.
4. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bentuk pengetahuan, peningkatan pemahaman, dan menjadi sumber referensi dalam mengembangkan penelitian-penelitian selanjutnya pada bidang Psikologi Positif yang berkaitan dengan pengaruh dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, manfaat dari penelitian ini adalah agar dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pengaruh dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang.
- b. Bagi subjek penelitian, diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang.
- c. Bagi orang tua, teman, dan orang terdekat (*significant other*), manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman dan masukan bagi pihak terkait agar dapat memberikan dukungan dan motivasi bagi mahasiswa sehingga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam menjalani masa perkuliahan dan kegiatan sehari-hari.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Dukungan Sosial

1. Pengertian dan Definisi Dukungan Sosial

Menurut *American Psychological Association (APA)*, dukungan sosial (*social support*) merupakan penyediaan bantuan atau rasa nyaman kepada orang lain untuk membantu mereka mengatasi stres biologis, psikologis, dan sosial. Michalos (2014, h. 6161) mendefinisikan dukungan sosial sebagai konstruksi luas yang menggambarkan adanya jaringan berupa sumber daya sosial yang dirasakan oleh seseorang. Jaringan sosial ini muncul dari konsep saling membantu, memberikan bimbingan, dan validasi atas pengalaman hidup dan keputusan. Dukungan sosial juga diartikan dengan tingkat kepuasan yang dirasakan oleh seseorang terhadap hubungan sosial (Cohen & Wills, 1985).

Sarafino & Smith (2011, h. 81) memberikan definisi untuk dukungan sosial dengan mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang terpenuhi bagi seseorang dari orang atau kelompok lain. Orang-orang yang memperoleh dukungan sosial meyakini bahwa mereka merasakan cinta, merasa dihargai, dan menjadi bagian dari suatu kelompok, seperti keluarga atau organisasi yang dapat memberikan bantuan pada saat yang dibutuhkan. Serupa dengan definisi dukungan sosial menurut Baron & Branscombe (2017, h. 414) yang mengartikan dukungan sosial sebagai persepsi atau pengalaman bahwa seseorang dicintai, dirawat, dan dihargai oleh orang lain dan menjadi bagian dari jejaring sosial dengan hubungan yang saling membantu. Dukungan sosial juga merupakan suatu bentuk bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok yang terlibat dalam bentuk emosional, instrumental, atau informasional (House, 1981, h. 15).

Dalam pengertian lain, disebutkan bahwa dukungan sosial merupakan informasi yang diterima oleh seseorang dalam proses interaksi sosial yang meliputi bantuan aktual dan perasaan cinta dan perhatian yang didapatkan dari orang lain (Buchwald, 2016, h. 2). Dukungan sosial juga berarti pertukaran

sumber daya antara dua individu atau lebih yang terdiri dari pemberi dan penerima dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima (Shumaker & Brownell, 1984, h. 13). Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh seseorang atau kelompok kepada orang lain untuk membantu mereka mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Dukungan ini merefleksikan adanya hubungan interpersonal yang saling membantu dalam jaringan sosial serta melibatkan persepsi bahwa seseorang dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu kelompok.

2. Dukungan Sosial dalam Perspektif Psikologi

Istilah dukungan sosial umumnya menyiratkan karakteristik abstrak dari orang, perilaku, hubungan, atau sistem sosial sehingga terdapat berbagai macam definisi dukungan sosial yang diusulkan. Menurut Veiel & Baumann (2013) dukungan sosial terbagi ke dalam dua sudut pandang yakni kognitif dan afektif. Berdasarkan sudut pandang kognitif, dukungan sosial merupakan pengetahuan tentang posisi seseorang dalam suatu lingkungan secara langsung. Hal ini dapat dipahami bahwa seseorang menyadari keberadaannya dalam sebuah lingkungan sosial, berupa peran dan hubungan yang dimiliki dalam jaringan sosial tersebut. Dalam sudut pandang afektif, dukungan sosial merupakan keadaan emosional dan perilaku seseorang yang berfungsi sebagai transaksi. Dukungan sosial dianggap sebagai transaksi karena melibatkan interaksi dua arah yang mana emosi dan perilaku seseorang saling berhubungan (h. 3).

Selain itu, dukungan sosial juga dapat dijelaskan dalam dua pandangan yang berbeda, yakni secara struktural dan fungsional. Menurut sudut pandang struktural, dukungan sosial mengacu pada keberadaan dan ukuran jaringan sosial, dan sejauh mana orang tersebut terhubung dalam jaringan sosial. Sedangkan secara fungsional dukungan sosial mengacu pada penilaian seseorang terhadap dukungan sosial yang dialami atau seberapa terhubung seseorang dengan jaringan sosialnya (Haugan & Eriksson, 2021, h. 137-138).

Berdasarkan perspektif psikologi sosial, dukungan sosial merupakan suatu bentuk perilaku pro sosial (*prosocial behaviour*) yang dimaksudkan

untuk memberikan bantuan atau dukungan kepada orang lain. Konsep dukungan sosial menurut Cobb (1976, h. 300) terdiri atas:

- a. Informasi yang membuat seseorang meyakini bahwa dia diperhatikan dan dicintai
- b. Informasi yang membuat seseorang meyakini bahwa dia dihargai dan dihormati
- c. Informasi yang membuat seseorang meyakini bahwa dia merupakan bagian dari suatu kelompok yang mampu menjalankan komunikasi dan kewajiban secara bersama-sama

Berdasarkan perspektif kesehatan mental, ketersediaan dukungan sosial mampu membantu mengurangi tekanan psikologis termasuk depresi dan kecemasan serta membantu seseorang melakukan koping terhadap stres yang tinggi (Baron & Branscombe, 2017). Hal ini karena seseorang yang berada di bawah tekanan dan rentan mengalami stres cenderung akan mencari bantuan orang lain. Sumber daya yang didapatkan dari orang-orang sekitar seperti teman atau keluarga menyediakan bantuan yang mungkin tidak dimiliki oleh seseorang, sehingga dukungan sosial merupakan suatu langkah yang penting untuk mendapatkan bantuan saat seseorang menghadapi masalah (Buchwald, 2016, h. 2).

3. Teori Dukungan Sosial

Cohen & Wills (1985) memperkenalkan teori *main effect model* dalam menjelaskan dukungan sosial. Teori ini menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki manfaat secara langsung terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan (*well-being*) individu dengan cara membantu individu untuk dapat mengatur kehidupannya secara optimal terlepas dari ada atau tidaknya peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stress. Berdasarkan teori ini, terdapat aspek-aspek dukungan sosial yang didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Kim & Kim (2022) dengan membagi aspek dukungan sosial ke dalam tiga bagian, yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, dan dukungan praktikal. Berikut penjelasan dari masing-masing aspek dukungan sosial:

- a. Dukungan emosional atau *esteem support*, merupakan bentuk dukungan untuk memberikan perasaan nyaman, merasa dicintai, dan dihargai yang ditunjukkan oleh orang lain kepada penerima dukungan sosial. Dukungan emosional dapat berupa perasaan kasih sayang, cinta, dan empati yang dapat diberikan dalam bentuk verbal maupun non-verbal.
- b. Dukungan informasional atau *informational support*, merupakan bantuan yang melibatkan penyediaan informasi, pemberian saran, atau panduan untuk memahami suatu situasi, membuat keputusan, atau mengatasi masalah. Dukungan informasional dapat berupa memberi masukan atau saran untuk seseorang.
- c. Dukungan praktikal atau *instrumental support*, merupakan bantuan dukungan secara praktis atau nyata yang bertujuan untuk membantu individu dalam mencapai tujuan tertentu. Dukungan instrumental dapat berupa bantuan finansial, pendidikan, transportasi, dan sarana-prasarana.

Sementara itu, faktor-faktor yang memengaruhi dukungan sosial menurut Pinkerton & Dolan (2007, h. 221) terdiri atas:

- a. Tingkat kedekatan atau *closeness* yang menunjukkan sejauh mana dukungan dapat dianggap dengan baik dan diberikan karena adanya perasaan saling menyayangi antara pasangan, anggota keluarga, dan teman yang telah lama menjalin hubungan. Ini berarti bahwa semakin dekat hubungan seseorang yang terjalin dengan orang lain, maka dukungan yang diberikan juga akan semakin berarti.
- b. Hubungan timbal balik atau *reciprocity*, merupakan aktivitas di mana bantuan diberikan secara setara antara penerima dan pemberi dukungan, dan memastikan bahwa seseorang tidak merasa bergantung secara berlebihan pada orang lain.
- c. Intensitas hubungan atau *durability* berdasarkan tingkat kontak dan jangka waktu seseorang mengenal satu sama lain. Kekuatan hubungan yang dapat diandalkan idealnya terjadi karena seseorang

sudah lama saling mengenal, selalu ada saat dibutuhkan, dan tidak menimbulkan masalah.

4. Pengukuran Dukungan Sosial

Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan skala untuk mengukur variabel dukungan sosial pada mahasiswa dengan menggunakan aspek-aspek dukungan sosial yang mengacu pada penelitian Kim & Kim (2022). Dalam pengembangan skala ini, terdapat 3 aspek dukungan sosial yang digunakan yaitu:

a. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Pengukuran aspek dukungan emosional bertujuan untuk mengetahui sejauh mana individu merasakan empati, perhatian, atau kasih sayang yang diperoleh dari orang-orang di sekitarnya.

b. Dukungan Informasional (*Informational Support*)

Pengukuran aspek dukungan informasional bertujuan untuk memberikan evaluasi mengenai seberapa banyak individu memperoleh nasihat, saran, atau informasi yang relevan dari orang-orang di sekitarnya untuk menyelesaikan masalah atau membuat keputusan.

c. Dukungan Praktikal (*Instrumental Support*)

Pengukuran aspek dukungan praktikal bertujuan untuk memahami sejauh mana individu mendapatkan bantuan secara langsung dalam bentuk tindakan nyata seperti bantuan finansial ataupun sarana-prasarana.

B. Positivity

1. Pengertian dan Definisi *Positivity*

Menurut Caprara et al. (2012) *positivity* merupakan kecenderungan seseorang dalam memandang dirinya, pengalaman masa lalu, dan masa depan dalam sudut pandang yang positif. Studi sebelumnya menyebut *positivity* dengan berpikir positif (*positive thinking*), orientasi positif (*positive orientation*), dan selanjutnya *positivitas* (*positivity*) yang diberi label POS

(Caprara et al., 2012). Beberapa peneliti menyebut *positivity* dengan berpikir positif karena menunjukkan bahwa hal tersebut merupakan inti dari keyakinan seseorang terhadap masa depan mereka, namun peneliti lain menggambarkan *positivity* sebagai penilaian seseorang terhadap aspek-aspek dalam kehidupan secara keseluruhan sebagai hal yang baik (Litwic-Kaminska et al., 2023, h. 3).

Positivity adalah konsep yang dilatarbelakangi oleh pikiran, emosi, dan tindakan manusia yang terdiri dari dimensi laten berupa kepuasan hidup, harga diri, dan optimisme (Dünder & Yıldız, 2023, h. 216). Menurut Kozma et al. (2000), *positivity* digambarkan sebagai penentu disposisi umum dari kesejahteraan subjektif seseorang. Artinya, *positivity* berfungsi sebagai sifat dan dapat merefleksikan variasi dan stabilitas seseorang terhadap kebahagiaan walaupun terjadi perubahan lingkungan. Dalam kehidupan sehari-hari, *positivity* berfungsi sebagai kemampuan seseorang untuk menerima dan mengatasi aspek-aspek negatif yang terjadi secara positif (Chang, 2020).

Fredrickson (2009, h. 110) menyatakan bahwa *positivity* mencakup emosi-emosi positif seperti cinta, bahagia, rasa syukur, ketertarikan, dan harapan yang dapat secara bersamaan meningkatkan cara seseorang berpikir dan memengaruhi kondisi tubuh. Emosi positif tidak hanya membuat seseorang merasa lebih baik secara emosional, melainkan juga membantu untuk berpikir lebih jernih dan terbuka terhadap berbagai kemungkinan. Berbeda dengan kenikmatan fisik semata, emosi positif terbentuk dari cara seseorang menginterpretasikan peristiwa dan gagasan mereka terhadap suatu hal (Green et al., 2016, h. 11).

Berdasarkan penjelasan mengenai pengertian dan definisi *positivity* yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *positivity* merupakan kecenderungan seseorang untuk memandang diri sendiri, pengalaman hidup masa lalu, dan masa depan secara positif. *Positivity* melibatkan pikiran, emosi, dan tindakan, serta mencakup dimensi kepuasan hidup, harga diri, dan optimisme. *Positivity* tidak hanya mencerminkan kemampuan seseorang untuk tetap bahagia namun juga mencakup kemampuan untuk menghadapi dan menerima aspek negatif dalam kehidupan.

2. *Positivity* dalam Perspektif Psikologi

Positivity merupakan salah satu konstruk yang berakar dari bidang psikologi positif yang mengacu pada kecenderungan individu untuk memandang segala aspek dalam kehidupan meliputi diri sendiri, kehidupan saat ini, dan masa depan secara positif (Caprara et al., 2009, h. 277). Sementara itu, beberapa ilmuwan memandang *positivity* sebagai perwujudan dari emosi positif (Jayawickreme & Pawelski, 2013, h. 12). Perkembangan dalam bidang psikologi positif menunjukkan bahwa tingkat emosi positif yang lebih tinggi memiliki peran penting dalam membantu individu untuk mengatasi kesulitan dan mencapai kesejahteraan (*well-being*) mereka. Melalui perspektif psikologi positif, Barbara Fredrickson salah satu peneliti dalam bidang emosi dan psikologi positif memandang *positivity* sebagai bentuk autentik dari berbagai macam emosi positif yang dimiliki individu (Fredrickson, 2009, h. 104). Dalam hal ini, Fredrickson mengklasifikasikan *positivity* ke dalam 10 macam emosi positif yang meliputi:

- a. Rasa sukacita (*joy*)
- b. Rasa syukur (*gratitude*)
- c. Ketenangan (*serenity*)
- d. Ketertarikan akan suatu hal (*interest*)
- e. Harapan (*hope*)
- f. Bangga (*pride*)
- g. Hiburan (*amusement*)
- h. Inspirasi (*inspiration*)
- i. Rasa kagum (*awe*)
- j. Cinta (*love*)

Berbeda dengan psikologi positif, *positivity* dalam perspektif psikologi klinis berperan sebagai sebuah pelindung (*buffer*) terhadap stres. Menurut Litwic-Kaminska et al. (2023) *positivity* memainkan peran penting secara langsung terhadap stres dengan cara membantu individu untuk tetap kuat saat menghadapi tekanan dalam proses belajar dan menjalani kehidupan. Dengan *positivity*, individu yang mengalami stres mampu mengelola emosi-emosi

negatif yang muncul seperti marah, depresi, dan kecemasan dengan mekanisme yang lebih baik. Selain itu, ketika individu memandang suatu peristiwa yang terjadi dalam pandangan yang positif mereka akan memusatkan diri pada cara untuk memecahkan masalah dan mencari bantuan apabila masalah tersebut tidak dapat diselesaikan. Hal ini menunjukkan kontribusi *positivity* terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan dan dapat mengurangi potensi individu terhadap adanya gangguan mental lainnya (Yildiz, 2017, h. 274).

Dalam lingkup psikologi industri dan organisasi, individu dengan tingkat *positivity* yang baik mampu mengelola keseimbangan antara urusan pekerjaan dan non-pekerjaan. Ketika dihadapkan pada masalah dalam pekerjaan mereka memiliki cara yang baik untuk mengelola masalah-masalah tersebut dengan cara mengurangi persepsi mereka terhadap masalah yang dihadapi (Scheier & Carver, 2003, h. 420). Hal ini berupa pandangan bahwa peristiwa yang terjadi dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi merupakan suatu hal yang dapat diselesaikan dengan mudah sehingga tujuan-tujuan yang berhubungan dengan kedua hal tersebut dapat tercapai. Dalam menghadapi tantangan dan tekanan dari kehidupan sehari-hari dan dampak dari interaksi sosial mereka juga mampu menghadapinya dengan tangguh karena fokus pada usaha-usaha yang dapat dilakukan agar tidak mengganggu aspek kehidupan lain sehingga individu dapat merasa puas terhadap pekerjaan (Orkibi & Brandt, 2015).

3. Teori *Positivity*

Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi perkembangan yang dinamis dalam bidang psikologi positif yang menghasilkan sejumlah konsep baru dalam memahami perkembangan individu untuk mencapai kebahagiaan. Salah satu konsep yang dikembangkan dalam psikologi positif adalah *positivity* yang dicetuskan oleh Gian Vittorio Caprara, seorang psikolog Italia pada tahun 2009 dengan istilah *positive orientation* (Kupcewicz et al., 2019). Menurut Caprara et al. (2012), *positivity* dianggap sebagai suatu gagasan tentang kecenderungan individu untuk memandang aspek-aspek positif yang berasal dari kehidupan di masa kini, pengalaman masa lalu, dan harapan yang positif terhadap masa depan.

Menurut Caprara et al. (2012), *positivity* terdiri dari 3 aspek pembentuk, yakni kepuasan hidup, harga diri, dan optimisme. Penjelasan mengenai komponen-komponen tersebut sebagai berikut:

- a. Kepuasan hidup atau *life satisfaction*, merupakan penilaian seseorang secara keseluruhan terhadap kehidupan.
- b. Harga diri atau *self-esteem*, merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif.
- c. Optimisme atau *optimism*, merupakan suatu sikap seseorang yang meyakini bahwa akan terjadi lebih banyak peristiwa positif di masa yang akan datang.

Menurut Seligman (2011, h. 51-56) terdapat 5 faktor yang memengaruhi *positivity*, yaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan, kebermaknaan, dan pencapaian. Penjelasan dari faktor-faktor tersebut sebagai berikut:

- a. Emosi positif atau *positive emotion*, merupakan perasaan yang mengarah pada hal-hal positif seperti kebahagiaan, cinta, dan rasa syukur..
- b. Keterlibatan atau *engagement*, merupakan kondisi di mana seseorang terlibat secara utuh dalam suatu aktivitas yang membuat mereka merasa larut atau mengalir (*flow state*).
- c. Hubungan atau *relationship*, merupakan kualitas hubungan sosial yang positif dengan orang lain.
- d. Kebermaknaan atau *meaning*, merupakan perasaan bahwa hidup memiliki tujuan atau nilai yang besar.
- e. Pencapaian atau *accomplishment*, merupakan perasaan bangga dan puas atas pencapaian yang diraih baik dalam skala kecil maupun besar.

4. Pengukuran *Positivity*

Penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian Caprara et al. (2012) yang memandang *positivity* sebagai suatu kecenderungan seseorang untuk mengevaluasi diri sendiri, kehidupan di masa lalu, dan masa

depan dalam pandangan positif. Terdapat 3 aspek yang membentuk *positivity*, yaitu kepuasan hidup, harga diri, dan optimisme. Adapun penjelasan dari aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur *positivity* yaitu:

- a. Kepuasan hidup atau *life satisfaction*, merupakan penilaian seseorang secara keseluruhan terhadap kehidupan.
- b. Harga diri atau *self-esteem*, merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif.
- c. Optimisme atau *optimism*, merupakan suatu sikap seseorang yang meyakini bahwa akan terjadi lebih banyak peristiwa positif di masa yang akan datang.

C. Kesejahteraan Subjektif

1. Pengertian dan Definisi Kesejahteraan Subjektif

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kesejahteraan subjektif berasal dari dua kata yakni sejahtera dan subjektif. Kata sejahtera dengan menambahkan imbuhan ke- dan -an menjadi kesejahteraan, diartikan sebagai hal atau keadaan sejahtera; keamanan, keselamatan, ketenteraman. Sedangkan, kata subjektif memiliki arti mengenai atau menurut pandangan (perasaan) sendiri; tidak langsung mengenai pokok atau halnya (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016). Sedangkan menurut kamus *American Psychological Association* (APA) kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (SWB) didefinisikan sebagai “penilaian seseorang terhadap tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup sendiri”.

Kesejahteraan subjektif merupakan istilah ilmiah yang digunakan oleh para ilmuwan untuk menyebut kebahagiaan. Definisi dari kesejahteraan subjektif menurut Lyubomirsky (2013) adalah pengalaman sukacita, kepuasan, atau kesejahteraan positif, dikombinasikan dengan perasaan bahwa hidup seseorang itu baik, bermakna, dan berharga. Menurut Diener (2006, h. 153) kesejahteraan subjektif mengacu pada semua jenis evaluasi yang berbeda, baik positif maupun negatif, yang dibuat seseorang tentang hidup mereka. Sementara itu, Veenhoven (1984) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai “sejauh

mana seseorang menilai kualitas keseluruhan hidupnya secara keseluruhan dalam hal yang yang menguntungkan. Dengan kata lain, kesejahteraan subjektif adalah seberapa baik orang tersebut menyukai kehidupan yang dia jalani” (h.

22). Pendapat lain menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah

analisis ilmiah tentang bagaimana orang mengevaluasi kehidupan mereka—baik saat ini maupun untuk periode yang lebih lama seperti selama setahun terakhir [termasuk] reaksi emosional seseorang terhadap peristiwa, suasana hati mereka, dan penilaian yang mereka bentuk tentang kepuasan, pemenuhan, dan kepuasan hidup mereka dengan domain seperti pernikahan dan pekerjaan (Diener et al., 2003, h. 404).

Definisi kesejahteraan subjektif menurut Michalos (2014) merupakan persepsi dan pengalaman pribadi tentang respon emosional positif dan negatif, dan evaluasi kognitif global dan (domain) spesifik kepuasan dengan hidup (h. 6437). Ini serupa dengan definisi yang dikemukakan oleh Biswas-Diener yang mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang berkaitan dengan komponen kognitif dan emosional yang mencakup tiga komponen utama, yaitu banyaknya mengalami afek positif atau afek yang menyenangkan seperti kegembiraan, kelegaan hati, kasih sayang, sedikit mengalami afek negatif atau afek yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kemarahan, dan kesedihan, serta pendapat pribadi mengenai kepuasan hidup (dalam Utami, 2012).

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) merupakan konsep psikologis yang mencakup evaluasi seseorang terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup, baik secara kognitif maupun afektif. Kesejahteraan subjektif melibatkan afek positif serta minimnya afek negatif. Menurut definisi-definisi yang telah dijelaskan, kesejahteraan subjektif berkaitan dengan bagaimana seseorang menilai kualitas hidup, yang mencerminkan sejauh mana mereka merasa hidup berjalan dengan baik, bermakna, dan memuaskan.

2. Kesejahteraan Subjektif dalam Perspektif Psikologi

Istilah kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) pertama kali diperkenalkan oleh Diener pada tahun 1984 untuk mengidentifikasi bidang

psikologi yang berusaha memahami penilaian individu terhadap kualitas hidup (*quality of life*) mereka, termasuk penilaian kognitif dan afektif (Diener et al. dalam Michalos, 2014). Komponen kognitif diwakili oleh kepuasan hidup, berhubungan dengan cara individu memandang kehidupan mereka yang mengacu pada perbedaan antara situasi saat ini dan apa yang dianggap sebagai standar yang ideal atau layak. Komponen afektif mengacu pada suasana hati dan emosi yang terkait dengan pengalaman peristiwa sesaat (Boniwell, 2012, h. 3-4).

Menurut Diener et al. (1998, h. 35) konsep kesejahteraan subjektif memungkinkan seseorang untuk mendefinisikan kesejahteraan bagi diri mereka sendiri. Yang melekat dalam konsep kesejahteraan subjektif adalah bahwa setiap orang memiliki nilai, tujuan, dan kekuatan yang beragam. Orang dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi adalah mereka yang membuat penilaian positif terhadap peristiwa dan keadaan hidup mereka. Sedangkan, orang yang “tidak bahagia” adalah mereka yang menilai sebagian besar faktor dalam hidup mereka sebagai suatu hal yang tidak menguntungkan dan menghalangi tujuan mereka (Diener, 2009, h. 28). Orang-orang dengan kesejahteraan subjektif yang lebih besar cenderung lebih sukses dalam banyak domain kehidupan (Maddux, 2017).

Sebagian besar penelitian saat ini menempatkan *happiness/well-being* ke dalam dua pendekatan, yakni pendekatan hedonik dan eudaimonik. Pendekatan hedonik memandang *happiness/well-being* sebagai perolehan emosi positif, mencari kesenangan secara maksimal dan kehidupan yang menyenangkan secara keseluruhan dengan kepuasan instan. Sementara, pendekatan eudaimonik memandang *happiness/well-being* berkaitan dengan perubahan, pertumbuhan, dan pemecahan homeostatis (Boniwell, 2012, h. 4). Perspektif kesejahteraan subjektif berfokus pada pendekatan hedonik, artinya kesejahteraan subjektif berfokus memperoleh kebahagiaan dan kehidupan yang menyenangkan (Chen et al., 2013).

Dalam pendekatan hedonik, kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai keseimbangan antara peristiwa yang menyenangkan (*pleasant*) dan

memberikan kepuasan (*enjoyable*) dibandingkan dengan peristiwa yang tidak menyenangkan dalam kehidupan seseorang (Maddux, 2017, h. 7). Konsep kesejahteraan hedonik yang paling banyak digunakan dalam penelitian adalah struktur tripartit yang terdiri dari ukuran pengaruh positif, pengaruh negatif, dan kepuasan hidup (Diener, 1984). Hal ini berarti bahwa kesejahteraan subjektif menggambarkan individu yang memiliki lebih banyak pengaruh positif, sedikit pengaruh negatif, dan tingkat kepuasan hidup yang lebih besar (Ryan & Deci, 2001, h. 161).

3. Teori Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener et al. (1999, h. 277) kesejahteraan subjektif mencakup respons emosional seseorang, kepuasan dalam domain tertentu, dan penilaian seseorang terhadap kepuasan hidup. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif tinggi apabila mereka memiliki kepuasan hidup dan afek positif yang lebih sering (misalnya, kebahagiaan, optimisme) dan afek negatif yang jarang (misalnya, kesedihan, kemarahan). Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah apabila mereka tidak puas dengan kehidupan, jarang mengalami bahagia, dan sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan (Diener et al., 1997).

Kesejahteraan subjektif menurut Diener (1984) terdiri dari 3 komponen, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif (*positive affect*), dan afek negatif (*negative affect*). Dari ketiga aspek tersebut, apabila diklasifikasikan menggunakan dua aspek utama kesejahteraan subjektif yakni aspek kognitif dan aspek afektif, maka kepuasan hidup merupakan aspek kognitif sementara afek positif dan afek negatif merupakan aspek afektif. Berikut penjelasan aspek-aspek kesejahteraan subjektif:

a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif merupakan evaluasi individu mengenai bagaimana kehidupan mereka berjalan sesuai dengan standar ideal atau harapan yang mereka tetapkan. Individu dengan aspek kognitif yang tinggi akan menilai bahwa tujuan, keinginan, dan standar yang mereka tetapkan sesuai dengan kondisi kehidupan saat ini. Ukuran kognitif kesejahteraan subjektif

individu dinilai dengan kepuasan hidup atau *life satisfaction* dan juga mencakup kepuasan individu dalam domain tertentu seperti kesehatan, pekerjaan, dan keluarga.

b. Aspek Afektif

Aspek afektif mengacu pada pengalaman emosional yang menyenangkan (*pleasant*) dan tidak menyenangkan (*unpleasant*) yang dirasakan oleh individu. Umumnya, individu dengan aspek afektif yang tinggi mengalami lebih banyak perasaan yang menyenangkan daripada yang tidak menyenangkan. Ukuran afektif individu didasarkan pada seberapa sering mereka mengalami emosi-emosi tertentu seperti perasaan bahagia, sedih, marah, khawatir, dan lain-lain.

Kesejahteraan subjektif tentu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut adalah beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif (Compton, 2005, h. 48; Diener, 1984, h. 553-558).

a. Pendapatan (*Income*)

Pendapatan memiliki korelasi yang positif dengan kesejahteraan subjektif di dalam suatu negara, terutama apabila kebutuhan dasar individu telah terpenuhi. Individu yang memiliki pendapatan yang lebih tinggi cenderung merasa lebih bahagia, walaupun kebahagiaan mereka tidak hanya bergantung pada jumlah pendapatan melainkan juga pada pandangan subjektif mengenai pendapatan mereka jika dibandingkan dengan orang lain dalam lingkungan sosial.

b. Faktor Demografis

Faktor demografis meliputi usia, jenis kelamin, pernikahan, pendidikan, dan agama memiliki perbedaan tingkat pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif individu. Dalam hal usia, orang muda cenderung mengalami emosi yang lebih kompleks daripada orang dewasa. Pernikahan cenderung meningkatkan SWB, terutama jika kepuasan dalam pernikahan tinggi, sementara pengangguran memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap SWB, bahkan setelah mengontrol faktor ekonomi. Pendidikan memiliki efek yang beragam tergantung pada

interaksinya dengan variabel lain seperti penghasilan, sementara agama sering kali menjadi sumber dukungan emosional dan memberikan makna hidup yang berdampak positif pada SWB.

c. Perilaku dan Hasil (*Behaviour and Outcomes*)

Perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari merupakan hasil dari berbagai pengalaman dalam kehidupan seperti kontak sosial, kegiatan, dan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup. Kontak sosial baik dalam bentuk partisipasi secara formal maupun informal memainkan peran positif terhadap kesejahteraan subjektif karena interaksi sosial yang terbentuk mampu meningkatkan perasaan dukungan dan merasa terhubung satu sama lain. Melakukan suatu kegiatan yang positif dan mengalami peristiwa-peristiwa yang positif di masa lalu juga cenderung memengaruhi bagaimana individu merasa lebih bahagia.

d. Kepribadian (*Personality*)

Beberapa ciri tertentu kepribadian seperti ekstroverti secara konsisten terkait dengan kesejahteraan subjektif individu. Hal ini karena individu ekstrovert cenderung lebih terlibat dalam aktivitas sosial yang dapat memperkaya hidup mereka. Selain itu, individu yang mampu mengelola emosi dengan lebih baik juga cenderung lebih bahagia karena mereka mampu mengelola stres dan emosi-emosi negatif yang muncul dengan cara yang lebih adaptif.

e. Genetik

Faktor genetik memberikan kontribusi terhadap variasi tingkat kesejahteraan subjektif antar individu. Hal ini mencakup kecenderungan individu yang secara alamiah mampu merasa optimis atau puas terhadap hidup. Akan tetapi, pengalaman hidup dan lingkungan juga memiliki peran penting dalam menciptakan perasaan bahagia individu yang merupakan hasil interaksi antara faktor bawaan genetik dan lingkungan.

f. Optimisme (*Optimism*)

Optimisme merupakan suatu sikap yang cenderung melihat dan mengharapkan hasil yang baik pada berbagai situasi. Individu yang

optimis percaya bahwa akan ada hal-hal baik di masa depan dan meyakini bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil baik. Optimisme juga sering dikaitkan dengan kemampuan individu untuk dapat bangkit dari suatu kegagalan.

g. Hubungan Sosial

Hubungan sosial berkaitan dengan interaksi dan relasi yang dibangun antara individu atau kelompok dalam masyarakat. Hubungan ini dibentuk melalui komunikasi, kerja sama, dan pertukaran nilai. Kualitas hubungan sosial yang positif dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan individu karena membantu individu untuk hidup lebih sehat.

h. Harga Diri (*Self-Esteem*)

Harga diri adalah penilaian individu terhadap diri sendiri, yang berfokus pada nilai, perasaan berharga, dan kemampuan yang dimiliki. Individu yang memiliki harga diri tinggi biasanya ditunjukkan dengan sikap percaya diri karena individu merasa dirinya adalah istimewa dan berharga.

4. Pengukuran Kesejahteraan Subjektif

Pengukuran variabel kesejahteraan subjektif merupakan suatu tahapan untuk menilai dan mengukur berbagai aspek kesejahteraan subjektif yang meliputi aspek kognitif dan afektif. Skala yang digunakan untuk mengukur variabel kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan subjektif yang diadaptasi dari penelitian Diener (1984). Skala kesejahteraan subjektif ini terdiri dari 5 item yang mengacu pada aspek kognitif dan afektif dalam kesejahteraan subjektif.

D. Pengaruh Dukungan Sosial dan *Positivity* terhadap Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) telah menjadi fokus banyak studi dalam psikologi positif selama beberapa tahun terakhir. Istilah kesejahteraan subjektif mengacu pada evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mencakup aspek afektif dan aspek kognitif (Diener, 1984). Kesejahteraan

subjektif memainkan peran penting dalam kehidupan mahasiswa, karena berkaitan erat dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun non-akademik.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Menurut Sarafino & Smith (2011, h. 81) dukungan sosial didefinisikan sebagai perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi seseorang yang berasal dari orang atau kelompok lain. Dukungan ini dapat berasal dari keluarga, teman, komunitas daring (*online community*), dan orang penting lainnya (*significant other*). Dengan adanya dukungan sosial yang diterima, individu akan merasa terbantu ketika menghadapi masalah serta memberikan perasaan terikat dan perhatian yang berhubungan positif dengan tingkat kepuasan hidup (Gan et al., 2020). Dukungan sosial juga membantu individu untuk lebih mampu mengatasi tantangan akademik maupun tantangan personal secara lebih adaptif, serta memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental (Hidalgo-Fuentes et al., 2024).

Penelitian oleh Sardi & Ayriza (2020) menemukan bahwa dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya secara signifikan memprediksi *subjective well-being* pada remaja. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya untuk membantu mengurangi stres dan emosi-emosi negatif, serta meningkatkan kepercayaan diri remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Khairudin & Mukhlis (2019), bahwa dukungan sosial berupa dukungan emosional, penghargaan, maupun dukungan informasional membuat remaja merasa diperhatikan dan mengurangi perasaan negatif sehingga mampu meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Peningkatan dukungan sosial juga terbukti mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk mengevaluasi hidupnya secara positif, lebih percaya diri, dan membantu mahasiswa mencapai tujuan hidupnya. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi cenderung lebih memahami dirinya, mampu menerima kekurangan, dan lebih bahagia dengan kehidupannya (Mahasneh, 2022). Selama masa perkuliahan, tentunya mahasiswa juga

dihadapkan oleh masalah. Adanya dukungan sosial membantu mahasiswa dalam membuat keputusan dan lebih berani dalam menghadapi tantangan. Hal ini membuat mahasiswa merasa lebih termotivasi dan optimis dalam mencapai tujuannya. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman juga dapat meningkatkan rasa percaya diri serta mengurangi risiko bunuh diri dan depresi pada mahasiswa, sehingga mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif dalam hidupnya (Xi et al., 2017).

Faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan subjektif adalah *positivity*. Penelitian Jung et al. (2007), dengan judul *Positive Thinking and Life Satisfaction amongst Koreans* menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki peran penting dalam meningkatkan kepuasan hidup di kalangan masyarakat Korea. Dalam penelitian tersebut, Jung menemukan bahwa individu dengan pola pikir yang positif cenderung merasa lebih puas dengan kehidupan mereka. Ketika individu berhadapan dengan keadaan yang sulit dan bermasalah, individu juga memandang keadaan tersebut secara optimis dan dapat dilewati. Dengan pandangan yang positif, individu pada akhirnya akan memiliki kualitas hubungan yang baik dengan yang lain.

Thartori et al. (2021) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa individu yang memiliki *positivity* dan kemampuan meregulasi emosi yang baik cenderung mengalami kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Hasil penelitian ini menekankan pada kemampuan individu untuk mengelola emosi-emosi negatif dengan mengekspresikan emosi positif dapat membantu individu dalam mengatasi stres yang terjadi selama masa pandemi. Selain itu, *positivity* juga dikaitkan dengan kesejahteraan individu pada situasi-situasi yang sulit, khususnya dalam kondisi pandemi.

Hasil penelitian Caprara et al. (2019) juga menunjukkan bahwa orientasi positif atau yang dikenal sebagai *positivity* memiliki pengaruh yang signifikan dalam berbagai aspek kesehatan dan adaptasi psikososial. Sebagai hasilnya, individu dengan *positivity* cenderung lebih optimis akan masa depan, memiliki harga diri yang tinggi, memiliki kualitas tidur yang baik, dan lebih puas dengan hidup. Individu yang memiliki *positivity* juga dikaitkan dengan keyakinan

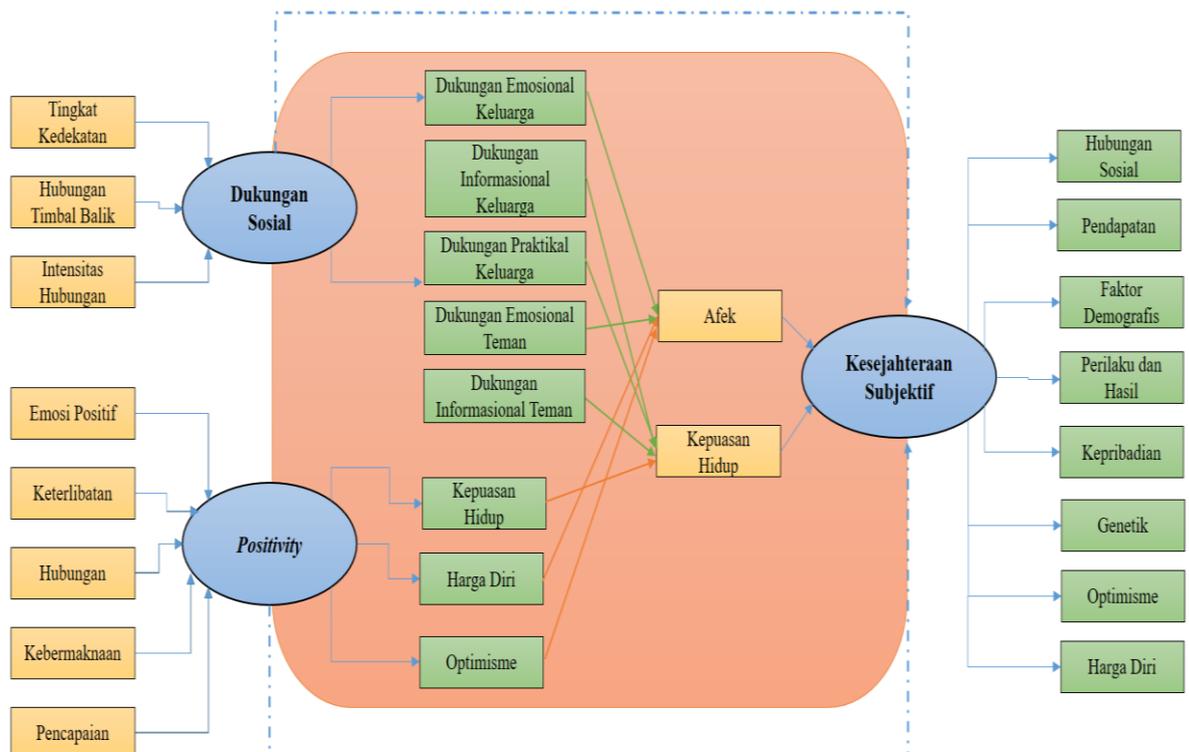
beragama yang kuat sehingga mereka dapat merasakan lebih banyak emosi positif dan kepuasan terhadap hidupnya (Calandri & Graziano, 2022).

Di tengah kehidupan mahasiswa saat ini, kesejahteraan subjektif berperan penting dalam kaitannya dengan kualitas individu dan bagaimana mahasiswa mampu menghadapi tantangan akademik maupun non-akademik. Mahasiswa yang merupakan individu yang berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa awal tidak akan terlepas dari segala hal baru dalam kehidupan di universitas. Sejalan dengan ini, berdasarkan beberapa uraian penelitian di atas maka dukungan sosial dan *positivity* merupakan beberapa faktor yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

E. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1

Kerangka Konseptual



F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan pengaruh antar variabel yang telah dipaparkan, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat pengaruh dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini tergabung dalam riset kolaborasi bersama para dosen fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan professor Uichol Kim dari Inha University Korea Selatan yang mengusung tema penelitian “*Leadership, Stress, and Happiness among University Students*”. Adapun pendekatan metodologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Menurut Azwar (2017, h. 5) metode kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika. Metode kuantitatif digunakan untuk meneliti fenomena yang terjadi pada populasi atau sampel tertentu. Selanjutnya, data akan diolah menggunakan perangkat lunak SPSS 26 *for windows*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan atribut seseorang, atau objek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain (Sugiyono, 2015, h. 38). Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang digunakan yakni variabel bebas atau *independent variable* (X) dan variabel terikat atau *dependent variable* (Y). Berikut klasifikasi dari variabel-variabel tersebut:

1. Variabel Bebas atau *Independent Variable* (X)

X1: Dukungan Sosial

X2: *Positivity*

2. Variabel Terikat atau *Dependent Variable* (Y)

Y: Kesejahteraan Subjektif

C. Definisi Operasional

Menurut Azwar (2017, h. 105) definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan diri atau karakteristik variabel

tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional dari variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dukungan Sosial (X1)

Dukungan sosial merupakan bantuan atau pertolongan yang diterima oleh seseorang dari orang lain atau kelompok. Ini mencakup bantuan yang diberikan secara langsung maupun tidak langsung dalam bentuk bantuan berupa fisik maupun psikologis yang berfungsi untuk menciptakan persepsi bahwa seseorang terhubung satu sama lain serta merasa dicintai dan dihargai.

2. *Positivity* (X2)

Positivity merupakan kemampuan seseorang untuk memandang diri sendiri, masa lalu, dan masa depan dalam sudut pandang yang positif. Ini mencakup perasaan seseorang untuk dapat melihat dan menerima peristiwa-peristiwa negatif yang terjadi dalam hidup secara positif.

3. Kesejahteraan Subjektif (Y)

Kesejahteraan subjektif merupakan kemampuan seseorang untuk memberikan penilaian terhadap kualitas dari keseluruhan hidupnya baik secara positif maupun negatif sesuai dengan standar atau kriteria yang telah ia tetapkan. Ini mencakup evaluasi dalam aspek kognitif dan afektif dari segala peristiwa yang terjadi dalam hidup seseorang dari masa lalu hingga masa kini.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015, h. 80). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 di Kota Malang. Berdasarkan data pada tahun 2022 jumlah populasi mahasiswa di Kota Malang adalah sekitar 330 ribu mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi negeri maupun swasta. Setelah menetapkan populasi yang digunakan dalam penelitian, maka

langkah selanjutnya adalah memilih sampel yang akan menjadi subjek penelitian.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas dari apakah bagian tersebut mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak (Azwar, 2017, h. 112). Sampel dalam penelitian ini adalah 257 mahasiswa yang menempuh pendidikan di Kota Malang. Adapun teknik pengambilan sampel (*sampling*) yang digunakan adalah *quota sampling*. Teknik ini diambil karena pengambilan sampel dilakukan dengan cara menetapkan sejumlah tertentu sebagai target capaian (kuota) yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel dari suatu populasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu tahapan penting dalam setiap penelitian karena mempunyai tujuan untuk mengungkap fakta empirik mengenai variabel yang diteliti (Azwar, 2017, h. 132). Dalam penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data berupa angket atau kuesioner yang disebar secara daring (*online*) melalui aplikasi *WhatsApp*. Adapun instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah:

1. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dikembangkan dari penelitian Kim & Kim (2022). Skala ini terdiri dari 25 item *favorable* dengan 4 alternatif jawaban. Berikut skala dukungan sosial beserta alternatif jawaban:

Tabel 3.1

Alternatif Jawaban Skala Dukungan Sosial

Skor	Keterangan
1	Tidak Sama Sekali
3	Sedikit
5	Agak Banyak
7	Sangat Banyak

Tabel 3.2*Blueprint Skala Dukungan Sosial*

Aspek	Nomor Item	Jumlah Item
Dukungan sosial keluarga		
Emosional	SS1, SS6, SS11, SS16, SS21	5
Informasional	SS2, SS7, SS12, SS17, SS22	5
Praktikal	SS3, SS8, SS13, SS18, SS23	5
Dukungan sosial teman		
Emosional	SS4, SS9, SS14, SS19, SS24	5
Informasional	SS5, SS10, SS15, SS20, SS25	5

2. Skala *Positivity*

Skala *positivity* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala *The Positivity Scale* yang diadaptasi dari Caprara et al. (2012). Skala ini terdiri dari 8 item *favorable* dengan 5 alternatif jawaban. Berikut skala *positivity* beserta alternatif jawaban:

Tabel 3.3*Alternatif Jawaban Skala Positivity*

Skor	Keterangan
1	Sangat Tidak Setuju
2	Tidak Setuju
3	Di Antara Keduanya
4	Setuju
5	Sangat Setuju

Tabel 3.4*Blueprint Skala Positivity*

Aspek	<i>Favorable</i>	Jumlah Item
Harga diri	PO3, PO7, PO8	3
Optimis	PO1, PO4, PO6	3
Kepuasan hidup	PO2, PO5	2

3. Skala Kesejahteraan Subjektif

Skala kesejahteraan subjektif yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala kesejahteraan subjektif yang diadaptasi dari Diener et al. (1985). Skala ini terdiri dari 5 item dengan 7 alternatif jawaban. Berikut skala kesejahteraan subjektif beserta alternatif jawaban:

Tabel 3.5

Alternatif Jawaban Skala Kesejahteraan Subjektif

Skor	Keterangan
1	Sangat Tidak Setuju
2	Tidak Setuju
3	Sedikit Tidak Setuju
4	Tidak Ada yang Setuju atau Tidak Setuju
5	Sedikit Setuju
6	Setuju
7	Sangat Setuju

Tabel 3.6

Blueprint Skala Kesejahteraan Subjektif

Aspek	Favorable	Jumlah Item
Afektif	SW3, SW5	2
Kepuasan hidup	SW1, SW2, SW4	3

F. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan pengukurannya. Validitas alat ukur merujuk pada sejauh mana alat ukur yang disusun memiliki relevansi dengan tujuan pengukuran yang sebenarnya (Azwar, 2017, h. 148). Validitas merupakan sebuah uji yang dilakukan untuk menjelaskan seberapa baik data yang telah dikumpulkan dari instrumen penelitian agar pertanyaan yang diberikan tidak menghasilkan data yang menyimpang dari gambaran variabel yang dimaksud (Amanda et al., 2019). Untuk mengetahui validitas item yang digunakan, maka penelitian ini menggunakan uji validitas *Product Moment Pearson* dengan melihat nilai signifikansi item.

1. Skala Dukungan Sosial

Tabel 3.7*Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial*

Item	Sig. (2-tailed)	Keterangan
SS1	0,000	Valid
SS2	0,000	Valid
SS3	0,000	Valid
SS4	0,000	Valid
SS5	0,000	Valid
SS6	0,000	Valid
SS7	0,000	Valid
SS8	0,000	Valid
SS9	0,000	Valid
SS10	0,000	Valid
SS11	0,000	Valid
SS12	0,000	Valid
SS13	0,000	Valid
SS14	0,000	Valid
SS15	0,000	Valid
SS16	0,000	Valid
SS17	0,000	Valid
SS18	0,000	Valid
SS19	0,000	Valid
SS20	0,000	Valid
SS21	0,000	Valid
SS22	0,000	Valid
SS23	0,000	Valid
SS24	0,000	Valid
SS25	0,000	Valid

Berdasarkan tabel 3.7, menunjukkan bahwa 25 item skala dukungan sosial dinyatakan valid.

2. Skala *Positivity***Tabel 3.8***Hasil Uji Validitas Skala Positivity*

Item	Sig. (2-tailed)	Keterangan
PO1	0,000	Valid
PO2	0,000	Valid

PO3	0,000	Valid
PO4	0,000	Valid
PO5	0,000	Valid
PO6	0,002	Valid
PO7	0,000	Valid
PO8	0,000	Valid

Berdasarkan tabel 3.8, menunjukkan bahwa 8 item skala *positivity* dinyatakan valid.

3. Skala Kesejahteraan Subjektif

Tabel 3.9

Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Subjektif

Item	Sig. (2-tailed)	Keterangan
SW1	0,000	Valid
SW2	0,000	Valid
SW3	0,000	Valid
SW4	0,000	Valid
SW5	0,000	Valid

Berdasarkan tabel 3.9, menunjukkan bahwa 5 item skala kesejahteraan subjektif dinyatakan valid.

G. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan tingkat sejauh mana skor konsisten, dapat dipercaya, dan dapat diulang (Purwanto dalam Pramuaji dan Loekmono, 2018). Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila dapat dipakai selama beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang serupa. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah alat ukur atau instrumen penelitian dapat digunakan atau tidak.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 26 *for windows* dengan uji statistik *Cronbach's Alpha*. Hasil dari uji statistik *Cronbach's Alpha* akan menjadi penentu suatu instrumen yang digunakan dalam penelitian dikatakan reliabel atau tidak. Menurut Priyatno (2014) suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai koefisien *Cronbach's Alpha* > 0,6 dan seluruh data dinyatakan reliabel jika nilai di atas 0,6. Item yang digunakan dalam uji

realibilitas ini merupakan item-item yang telah dinyatakan valid pada uji validitas sebelumnya.

Tabel 3.10

Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	N of Items	α
Dukungan sosial	25	.955
<i>Positivity</i>	8	.799
Kesejahteraan Subjektif	5	.855

Berdasarkan tabel 3.10, nilai *Cronbach's Alpha* skala dukungan sosial, *positivity*, dan kesejahteraan subjektif memiliki nilai signifikansi $> 0,6$. Maka, semua skala yang digunakan dalam penelitian ini reliabel.

H. Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan bagian dari statistika yang berkaitan dengan pengumpulan data, penyajian, penentuan nilai, dan pembuatan diagram atau gambar. Dalam uji analisis deskriptif, data disajikan dalam bentuk yang lebih mudah untuk dipahami dan dibaca. Secara ringkas, uji analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan hasil penelitian secara umum dengan tujuan untuk mengetahui kategorisasi tingkatan pada variabel bebas dengan mengklasifikasikan skor subjek berdasarkan norma yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini analisis deskriptif yang digunakan meliputi penghitungan rata-rata (*mean*), standar deviasi (SD), dan kategorisasi data.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji asumsi yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas maupun variabel terikat memiliki distribusi yang normal atau tidak normal dalam model analisis regresi. Model regresi yang baik adalah model regresi yang memiliki distribusi normal atau mendekati normal (Ghozali, 2009). Dalam penelitian ini, uji normalitas yang digunakan berupa uji statistik

non-parametrik *One Sample Kolmogorov-Smirnov* (K-S). Adapun berikut dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas:

- 1) Apabila nilai *asymp.sig (2-tailed)* $< 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal.
- 2) Apabila nilai *asymp.sig (2-tailed)* $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji asumsi yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas merupakan salah satu prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Adapun berikut dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas:

- 1) Apabila nilai probabilitas (*deviation from linearity*) $< 0,05$, maka hubungan antar variabel adalah tidak linear.
- 2) Apabila nilai probabilitas (*deviation from linearity*) $> 0,05$, maka hubungan antar variabel adalah linear.

c. Uji Multikolinearitas

Menurut Ghazali (2009) uji multikolinearitas digunakan untuk menguji apakah model regresi antara variabel bebas dalam model regresi ditemukan adanya korelasi (hubungan). Apabila ditemukan korelasi yang sempurna atau mendekati sempurna antar variabel bebas, maka data memiliki problem multikolinearitas. Pada model regresi yang baik, seyogyanya tidak terdapat korelasi yang sempurna di antara variabel bebas yang diteliti. Adapun berikut dasar pengambilan keputusan dalam uji multikolinearitas:

- 1) Apabila nilai *tolerance* $> 0,10$ dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 , maka tidak terjadi multikolinearitas.
- 2) Apabila nilai *tolerance* $< 0,10$ dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) > 10 , maka terjadi multikolinearitas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas adalah lawan dari homoskedastisitas. Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan varian dari residual dari satu pengamatan ke pengamatan yang lain dalam analisis model regresi linear. Regresi yang baik seharusnya tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Apabila varian dari nilai residual satu pengamatan ke pengamatan lain memiliki nilai tetap, maka disebut dengan homoskedastisitas. Namun jika sebaliknya, maka disebut dengan heteroskedastisitas. Penelitian ini menggunakan uji heteroskedastisitas berupa uji glejser. Adapun berikut dasar pengambilan keputusan dalam uji heteroskedastisitas menggunakan uji glejser:

- 1) Apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka terjadi gejala heteroskedastisitas.
- 2) Apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel dukungan sosial dan *positivity* terhadap variabel kesejahteraan subjektif. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi. Analisis regresi merupakan suatu analisa statistika yang menjelaskan adanya hubungan antara dua variabel, yakni variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) (Prasetyo, 2022). Analisis regresi terbagi menjadi dua, yakni analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear berganda. Adapun penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda karena model penelitian memuat lebih dari satu variabel bebas dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS 26 for windows*. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 maka terdapat regresi (pengaruh) antar variabel.

Dalam melakukan uji analisis regresi linier berganda, dilakukan 3 tahap pengujian untuk memperoleh jawaban dari pertanyaan penelitian. Berikut tahapan uji analisis regresi linier berganda:

a. Uji t (Uji Parsial)

Menurut Sulistyono & Sulistiyowati (2017) uji t digunakan untuk mengetahui apakah dalam model regresi variabel bebas (X) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat (Y). Apabila nilai t hitung $< t$ tabel, atau nilai sig $> 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial. Sedangkan, jika nilai t hitung $> t$ tabel atau nilai sig $< 0,05$, berarti variabel bebas secara parsial memiliki pengaruh terhadap variabel terikat.

b. Uji F (Uji Simultan)

Uji F dilakukan untuk mengetahui apakah semua variabel bebas (X1 dan X2) memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat (Y) (Padilah & Adam, 2019). Jika nilai F hitung $< F$ tabel atau nilai sig $> 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh secara simultan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Namun, jika nilai F hitung $> F$ tabel atau nilai sig $< 0,05$, maka variabel X1 dan X2 berpengaruh secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel terikat sehingga model penelitian tersebut layak digunakan. Dapat disimpulkan bahwa variabel bebas secara simultan (bersama-sama) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2015).

c. Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi (*R-Squared*) adalah metode analisis statistik yang digunakan untuk mengukur seberapa baik model regresi mampu menjelaskan besaran variasi antar variabel. Koefisien determinasi memberikan hasil besaran variasi yang diperoleh dari pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian berlangsung selama kurang lebih dua bulan, dimulai dari tanggal 1 Oktober hingga 24 November 2023. Pengambilan data dilakukan secara daring (*online*) melalui aplikasi *WhatsApp* dengan menyebarkan kuesioner *Happiness* berupa *Google Form* kepada para mahasiswa yang menempuh pendidikan strata-1 (S1) di Kota Malang dengan melibatkan partisipasi responden secara personal maupun grup.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kolaborasi dari tiga tema besar penelitian Psikologi Positif meliputi tema *Stress*, *Leadership*, dan *Happiness* dalam penelitian kolaboratif bersama para dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan Professor Uichol Kim dari *Inha University*, Korea Selatan. Dalam pengisian jawaban, responden diminta untuk membaca halaman *informed consent* sebagai tanda persetujuan pengambilan data untuk proses penelitian. Selanjutnya, responden yang bersedia diminta untuk mengisi kuesioner secara teliti dan runtut hingga akhir halaman. Dari kuesioner yang telah dibagikan, peneliti memperoleh total 257 responden.

B. Gambaran Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 257 mahasiswa yang berasal dari beberapa universitas di Kota Malang yang diperoleh melalui teknik *quota sampling*. Responden dalam penelitian ini mencakup mahasiswa strata-1 (S1) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun rincian responden dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4.1
Karakteristik Subjek

Karakteristik	<i>F</i>	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	97	37.7
Perempuan	160	62.3
Usia		
18-25 tahun	252	98.05
>25 tahun	4	1.56
Tidak diketahui	1	0.39
Angkatan		
Tahun pertama	28	10.9
Tahun kedua	44	17.1
Tahun ketiga	117	45.5
Tahun keempat	45	17.5
Di atas tahun keempat	23	8.9
Jurusan		
Bisnis/ekonomi	45	17.5
Humaniora	16	6.2
Ilmu pengetahuan alam	3	1.2
Ilmu sosial	4	1.6
Kedokteran/kesehatan	8	3.1
Pendidikan	26	10.1
Psikologi	98	38.1
Teknik	6	2.3
Teknologi informasi	3	1.2
Lainnya	48	18.7

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan data hasil penelitian ke dalam bentuk yang lebih mudah dipahami. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menggambarkan karakteristik utama dari sekumpulan data melalui perhitungan ukuran yang meliputi rata-rata (*mean*), nilai maksimum dan nilai minimum, serta standar deviasi (*SD*) dari masing-masing variabel yang digunakan. Berikut hasil data skor hipotetik per variabel:

a. Rata-Rata (*Mean*) dan Standar Deviasi (*SD*)**Tabel 4.2***Data Skor Hipotetik*

Variabel	Min	Max	<i>M</i>	<i>SD</i>
Dukungan Sosial	25	175	100	25
<i>Positivity</i>	8	40	24	5.33
Kesejahteraan Subjektif	5	35	20	5

Setelah diperoleh data skor hipotetik untuk masing-masing variabel, kategorisasi responden untuk setiap variabel akan dilakukan menggunakan norma kategorisasi berikut:

Tabel 4.3*Norma Kategorisasi*

Kategori	Norma
Tinggi	$M + 1SD \leq X$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

b. Kategorisasi Data

Tabel 4.4*Kategorisasi Dukungan Sosial*

Kategori	Kriteria	<i>F</i>	%
Tinggi	$125 \leq X$	174	67.7
Sedang	$75 \leq X < 125$	80	31.13
Rendah	$X < 75$	3	1.17

Berdasarkan tabel 4.4, responden dengan tingkat dukungan sosial tinggi sebanyak 174 orang dengan presentase 67,7%, diikuti oleh kategori dukungan sosial sedang sebanyak 80 orang dengan presentase 31,13%, dan kategori rendah sebanyak 3 orang dengan presentase 1,17%. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat dukungan sosial tinggi.

Tabel 4.5
Kategorisasi Positivity

Kategori	Kriteria	F	%
Tinggi	$29.33 \leq X$	99	38.52
Sedang	$18.67 \leq X < 29.33$	144	56.03
Rendah	$X < 18.67$	14	5.45

Berdasarkan tabel 4.5, responden dengan tingkat *positivity* tinggi sebanyak 99 orang dengan presentase 38,52%, kategori sedang sebanyak 144 orang dengan presentase 56,03%, dan kategori rendah sebanyak 14 orang dengan presentase 5,45%. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *positivity* sedang.

Tabel 4.6
Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif

Kategori	Kriteria	F	%
Tinggi	$25 \leq X$	110	42.8
Sedang	$15 \leq X < 25$	130	50.58
Rendah	$X < 15$	17	6.61

Berdasarkan tabel 4.6, responden dengan tingkat kesejahteraan subjektif tinggi sebanyak 110 orang dengan presentase 42,8%, kategori sedang sebanyak 130 orang dengan presentase 50,58%, dan kategori rendah sebanyak 17 orang dengan presentase 17%. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek memiliki kesejahteraan subjektif sedang.

c. Analisis Aspek Pembentuk Utama Variabel

1) Variabel Dukungan Sosial

Aspek pembentuk utama pada variabel dukungan sosial akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4.7
Aspek Pembentuk Utama Dukungan Sosial

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Nilai
Dukungan emosional keluarga	7079		20,4%
Dukungan informasional keluarga	7290	34744	21%

Dukungan praktikal keluarga	7276	34744	20,9%
Dukungan emosional teman	6567		18,9%
Dukungan informasional teman	6532		18,8%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa aspek dukungan informasional keluarga memiliki nilai korelasi paling tinggi yakni sebesar 21%. Diikuti oleh aspek dukungan emosional keluarga sebesar 20,9%, aspek dukungan praktikal keluarga sebesar 20,4%, aspek dukungan emosional teman sebesar 18,9%, dan aspek dukungan informasional teman sebesar 18,8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan informasional yang berasal dari keluarga merupakan aspek dukungan sosial yang paling berkontribusi dalam membentuk variabel dukungan sosial mahasiswa.

2) Variabel *Positivity*

Aspek pembentuk utama pada variabel *positivity* akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4.8

Aspek Pembentuk Utama Positivity

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Nilai
Harga diri	2689		37,4%
Optimis	2639	7198	36,7%
Kepuasan hidup	1870		26%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa aspek harga diri yang memiliki nilai korelasi paling tinggi yakni sebesar 37,4%. Diikuti oleh aspek optimis sebesar 36,75 dan aspek kepuasan hidup sebesar 26%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan aspek *positivity* yang paling berkontribusi dalam membentuk variabel *positivity* mahasiswa.

3) Variabel Kesejahteraan Subjektif

Aspek pembentuk utama pada variabel kesejahteraan subjektif akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4.9*Aspek Pembentuk Utama Kesejahteraan Subjektif*

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Nilai
Afektif	2246	5967	37,6%
Kepuasan hidup	3721		62,4%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa aspek kepuasan hidup memiliki nilai korelasi paling tinggi yakni sebesar 62,4%. Sementara itu, aspek afek hanya sebesar 37,6%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup merupakan aspek kesejahteraan subjektif yang paling berkontribusi dalam membentuk variabel kesejahteraan subjektif mahasiswa.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah distribusi data dalam suatu sampel mengikuti distribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov* (K-S). Apabila nilai *asymp.sig (2-tailed)* $< 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal. Apabila nilai *asymp.sig (2-tailed)* $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Berikut tabel hasil uji normalitas.

Tabel 4.10*Hasil Uji Normalitas*

	Unstandardized Residual	Status
Test Statistic	.049	Normal
Asymp. Sig (2-tailed)	.200	

Berdasarkan tabel 4.10, diperoleh hasil nilai *test statistic Kolmogorov Smirnov* yaitu 0,055 dengan nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Artinya, data dari ketiga variabel dalam penelitian ini berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji asumsi yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Hubungan antara variabel bersifat linear apabila nilai

signifikansi $> 0,05$, namun apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan antara variabel adalah tidak linear. Berikut tabel hasil uji linearitas.

Tabel 4.11

Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Status
Dukungan sosial	.235	Linear
<i>Positivity</i>	.956	Linear

Berdasarkan tabel 4.11, diperoleh nilai signifikansi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 0,235 dan nilai signifikansi *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 0,956. Artinya, kedua variabel memiliki nilai signifikansi $> 0,05$. Maka, variabel dukungan sosial dan *positivity* masing-masing memiliki hubungan yang linear dengan variabel kesejahteraan subjektif.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk menguji apakah model regresi antara variabel bebas dalam model regresi ditemukan adanya korelasi (hubungan). Apabila nilai *tolerance* $> 0,10$ dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 , maka tidak terjadi multikolinearitas. Apabila nilai *tolerance* $< 0,10$ dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) > 10 , maka terjadi multikolinearitas. Berikut tabel hasil uji multikolinearitas.

Tabel 4.12

Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Dukungan sosial	.744	1.344
<i>Positivity</i>	.744	1.344

Berdasarkan tabel 4.12, diperoleh nilai *tolerance* untuk variabel dukungan sosial dan *positivity* adalah 0,744 $> 0,10$ dan nilai VIF 1,344 < 10 . Artinya, data dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan varian dari residual dari satu pengamatan ke pengamatan yang

lain dalam analisis model regresi linear. Apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka terjadi gejala heteroskedastisitas. Apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Tabel 4.13

Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.
Dukungan sosial	.308
<i>Positivity</i>	.047

Berdasarkan tabel 4.13, diperoleh nilai signifikansi variabel dukungan sosial sebesar $0,308 > 0,05$. Artinya, variabel dukungan sosial tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Sedangkan, pada variabel *positivity* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,047 < 0,05$. Artinya, variabel *positivity* menunjukkan gejala heteroskedastisitas.

3. Uji Hipotesis

a. Uji t (Parsial)

Dasar pengambilan keputusan dalam uji t yaitu apabila nilai sig $< 0,05$ atau nilai t hitung $> t$ tabel maka terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Sementara itu, apabila nilai sig $> 0,05$ atau t hitung $< t$ tabel maka tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Adapun dalam penelitian ini dasar pengambilan keputusan uji t menggunakan tingkat signifikansi 5% atau 0,05. Berikut tabel hasil uji t:

Tabel 4.14

Hasil Uji t

Model	β	<i>p</i>
Constant		.002
Dukungan Sosial	.198	.000
<i>Positivity</i>	.675	.000

Berdasarkan tabel 4.14, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Variabel dukungan sosial: diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,198 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (sig $< 0,05$). Artinya, variabel

dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

- 2) Variabel *positivity*: diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,675 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Artinya, variabel *positivity* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

b. Uji F (Simultan/Bersama-sama)

Uji F dilakukan untuk mengetahui apakah semua variabel bebas (X1 dan X2) memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat (Y) (Padilah dan Adam, 2019). Jika nilai $\text{sig} > 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh secara simultan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Namun, jika nilai $\text{sig} < 0,05$, maka variabel bebas berpengaruh secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel terikat sehingga model penelitian tersebut layak digunakan. Adapun dasar pengambilan keputusan uji F dalam penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% atau 0,05. Berikut tabel hasil uji F:

Tabel 4.15

Hasil Uji F

	Model	<i>Sum of Square</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	Sig.
1	Regression	5053.696	2	2526.848	216.093	.000
	Residual	2970.102	254	11.693		
	Total	8023.798	256			

Berdasarkan tabel 4.15, diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh variabel dukungan sosial (X1) dan *positivity* (X2) secara simultan terhadap variabel kesejahteraan subjektif (Y) adalah sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh dukungan sosial dan *positivity* secara simultan terhadap kesejahteraan subjektif.

c. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi berfungsi untuk mengetahui besarnya kontribusi atau besarnya tingkat pengaruh yang diberikan variabel dukungan sosial (X1) dan *positivity* (X2) terhadap variabel kesejahteraan subjektif (Y).

Tabel 4.16*Hasil Uji Koefisien Determinasi (R²)*

Model	R ²
1	.630

Berdasarkan tabel 4.16, diketahui nilai R Square (R²) sebesar 0,630, hal ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel dukungan sosial (X1) dan *positivity* (X2) secara simultan terhadap variabel kesejahteraan subjektif (Y) adalah sebesar 63%. Sedangkan 37% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

d. Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR)

Analisis sumbangan efektif dan sumbangan relatif bertujuan untuk mengetahui besar kontribusi yang diberikan oleh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Sumbangan efektif (SE) merupakan ukuran kontribusi suatu variabel bebas terhadap variabel terikat. Sedangkan sumbangan relatif (SR) adalah suatu ukuran yang menunjukkan besarnya kontribusi suatu variabel bebas terhadap jumlah kuadrat regresi. Berikut rumus untuk menghitung sumbangan efektif:

$$SE(X)\% = \text{Beta}_x \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

Sementara itu, untuk mengetahui sumbangan relatif menggunakan rumus berikut:

$$SR(X)\% = \frac{SE(X)\%}{R \text{ Square}}$$

Berikut merupakan hasil penghitungan sumbangan efektif (SE):

Tabel 4.17*Sumbangan Efektif*

Variabel	Koefisien Regrei (Beta)	Koefisien Korelasi	SE (%)
Dukungan Sosial (X1)	.198	.539	10.7
<i>Positivity</i> (X2)	.675	.775	52.3
Total (R Square)			63

Berdasarkan tabel 4.17, diketahui sumbangan efektif dukungan sosial sebesar 10,7% dan sumbangan efektif *positivity* sebesar 52,3%. Sehingga diperoleh sumbangan efektif variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat yaitu sebesar 63%.

Setelah memperoleh hasil sumbangan efektif, selanjutnya adalah penghitungan sumbangan relatif. Berikut hasil sumbangan relatif dalam penelitian ini:

Tabel 4.18

Sumbangan Relatif

Variabel	SE (%)	R Square	SR (%)
Dukungan Sosial (X1)	10.7	63	16.9
<i>Positivity</i> (X2)	52.3		83.04
Total			100

Berdasarkan tabel 4.18, diketahui sumbangan relatif dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif adalah sebesar 16,9% dan sumbangan relatif *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif adalah sebesar 83,04%.

4. Uji Pengaruh Tiap Aspek

- a. Hasil Uji Pengaruh Aspek-Aspek Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif

Tabel 4.19

Hasil Uji Pengaruh Aspek Dukungan Sosial

Variabel	Dukungan Sosial (X1)				
	Dukungan Emosional Keluarga	Dukungan Informasional Keluarga	Dukungan Praktikal Keluarga	Dukungan Emosional Teman	Dukungan Informasional Teman
Kesejahteraan Subjektif (Y)					
<i>r</i>	.430	.422	.319	.557	.548
<i>p</i> *	.097	.215	.126	.009	.238

*Catatan. r = Korelasi Pearson. *p < .05*

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa aspek dukungan emosional keluarga memiliki nilai signifikansi 0,097, aspek dukungan

informasional keluarga dengan nilai signifikansi 0,215, aspek dukungan praktikal keluarga dengan nilai signifikansi 0,126, aspek dukungan emosional teman dengan nilai signifikansi 0,009, dan aspek dukungan informasional teman dengan nilai signifikansi 0,238. Maka dapat disimpulkan bahwa hanya aspek dukungan emosional teman yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif.

b. Hasil Uji Pengaruh Aspek-Aspek *Positivity* terhadap Kesejahteraan Subjektif

Tabel 4.20

Hasil Uji Pengaruh Aspek Positivity

Variabel	<i>Positivity (X2)</i>		
	Harga Diri	Optimis	Kepuasan Hidup
Kesejahteraan Subjektif (Y)			
<i>r</i>	.670	.522	.731
<i>p</i> *	.000	.000	.000

*Catatan. r = Korelasi Pearson. *p < .05*

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa seluruh aspek *positivity* berupa aspek harga diri, optimis, dan kepuasan hidup memiliki nilai signifikansi 0,000. Sehingga dapat dikatakan bahwa seluruh aspek *positivity* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif.

D. Pembahasan

1. Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa di Kota Malang

Dukungan sosial adalah suatu bentuk bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok yang terlibat dalam bentuk bantuan emosional, instrumental, dan informasional (House, 1981, H. 15). Sumber penyedia dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu seperti keluarga atau teman. Mengacu pada penelitian Kim & Kim (2022) dukungan sosial memuat tiga aspek utama yakni dukungan emosional (*emotional/esteem support*), dukungan informasional

(*informational support*), dan dukungan praktikal (*practical/instrumental support*).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif untuk mengetahui kategori dukungan sosial pada 257 mahasiswa di Kota Malang, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi dengan jumlah 174 responden atau sebesar 67,7% dari total sampel penelitian. Tingkat dukungan sosial yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki ketersediaan sumber bantuan yang memadai dan mendapatkan perhatian serta kasih sayang dari keluarga atau teman. Hal ini dapat tercermin dari terpenuhinya dukungan sosial dari berbagai aspek, baik aspek dukungan emosional, informasional, maupun dukungan praktikal. Dalam aspek dukungan emosional, terwujud dalam perasaan diterima, dicintai, dan didengarkan oleh orang lain sehingga tercipta perasaan aman dan nyaman. Dukungan informasional terlihat dari ketersediaan sumber informasi yang memadai berupa pemberian nasihat, bimbingan, atau saran. Sedangkan pada aspek dukungan praktikal ditunjukkan dengan bentuk yang lebih nyata berupa bantuan finansial dan penyediaan fasilitas yang memadai dari keluarga sehingga memudahkan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial pada kategori sedang sebanyak 80 responden atau sebesar 31,13%. Dukungan sosial pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa menerima dukungan sosial yang cukup memadai dari keluarga maupun teman dan tidak sepenuhnya merasa sendirian. Berbeda dengan kategori dukungan sosial tinggi, individu yang memiliki dukungan sosial pada kategori sedang pada beberapa kondisi mendapatkan bantuan ketika sedang mengalami kesulitan atau hanya sekadar berbagi cerita, namun jumlah bantuan yang diberikan tidak cukup terpenuhi. Sementara itu, hanya terdapat 3 responden atau 1,17% mahasiswa yang memiliki dukungan sosial pada kategori rendah. Rendahnya tingkat dukungan sosial yang dimiliki menunjukkan keterbatasan individu dalam memperoleh dukungan dalam bentuk emosional, informasional, maupun praktikal. Hal ini membuat individu merasa sendirian dan menghadapi berbagai tantangan yang

dialami secara mandiri karena tidak tersedianya sumber dukungan sosial yang memadai.

Ditinjau dari analisis aspek-aspek dukungan sosial, aspek dukungan informasional keluarga memiliki presentase tertinggi yakni sebesar 21%, artinya keluarga memiliki peran yang sangat penting bagi mahasiswa khususnya sebagai sumber penyedia dukungan yang dibutuhkan dalam menghadapi berbagai masalah. Diikuti oleh dukungan praktikal dan dukungan emosional dari keluarga dengan masing-masing kontribusi sebesar 20,9% dan 20,4%. Sementara itu, dukungan emosional teman memberikan kontribusi sebesar 18,9% dan dukungan informasional teman menduduki presentase terendah dengan hanya 18,8%. Hal ini mungkin dapat disebabkan oleh adanya keterbatasan pengetahuan teman sebaya dalam memberikan solusi yang dibutuhkan atas masalah yang dihadapi. Berdasarkan hasil tersebut, keluarga menjadi sumber utama yang dapat dipercaya oleh individu untuk mendapatkan bantuan terutama berupa dukungan informasional.

2. Tingkat *Positivity* Mahasiswa di Kota Malang

Positivity merupakan kecenderungan individu untuk memandang kehidupan dan pengalaman yang terjadi dalam sudut pandang positif (Caprara et al., 2012). Konsep ini mencerminkan kemampuan individu untuk melihat sisi baik yang ada dalam berbagai situasi termasuk ketika dihadapkan pada suatu tantangan atau kesulitan. *Positivity* terdiri dari tiga aspek, meliputi aspek optimis (*optimism*), harga diri (*self-esteem*), dan kepuasan hidup (*life satisfaction*). Cakupan *positivity* tidak hanya berupa pandangan yang positif akan diri sendiri melainkan juga bagaimana individu memandang diri sendiri, orang lain, pengalaman yang terjadi di masa lalu dan masa kini, serta bagaimana individu melihat masa depan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, lebih dari separuh sampel penelitian memiliki *positivity* pada kategori sedang dengan jumlah 144 mahasiswa atau 56,03%. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pandangan yang cukup positif terhadap kehidupannya. Mahasiswa mampu melihat sisi positif dari suatu keadaan dan meyakini bahwa upaya yang dilakukan akan berakhir

dengan hasil yang baik. Namun, keyakinan ini tidak berlangsung setiap waktu karena pada saat-saat tertentu mahasiswa akan mudah dipengaruhi oleh pandangan negatif dan perasaan tidak berdaya atau tidak yakin terhadap hasil usaha yang dilakukan. Meskipun demikian, individu dengan tingkat *positivity* sedang berarti memiliki keseimbangan dalam menilai diri sendiri berdasarkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga dapat memutuskan suatu hal dengan lebih bijak.

Pada kategori tinggi, terdapat 99 mahasiswa atau 38,52% dari total sampel mahasiswa yang diteliti. Artinya sebanyak 99 mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai peristiwa yang akan dihadapi pada masa yang akan datang dan optimis dalam mencapai hasil yang diinginkan melalui usaha-usaha yang telah dilakukan. Sementara itu, terdapat 14 mahasiswa atau sebesar 5,45% dengan tingkat *positivity* rendah. Berbanding terbalik dengan mahasiswa yang memiliki *positivity* tinggi, mahasiswa dengan tingkat *positivity* yang rendah memandang pesimis diri sendiri dan meragukan kemampuannya sehingga sulit melihat celah untuk dapat mengembangkan potensi diri. Rendahnya *positivity* membuat mahasiswa sering merasa putus asa ketika dihadapkan pada tantangan karena mereka melihatnya sebagai suatu hambatan yang tidak bisa diatasi. Dalam menghadapi kegagalan, *positivity* yang rendah menjadikan kegagalan sebagai ketidakmampuan diri dalam belajar. Sikap ini membuat mahasiswa tidak ingin mencoba hal-hal baru karena mereka yakin akan ada kemungkinan kecil untuk mencapai keberhasilan.

Ditinjau dari aspek-aspek variabel *positivity* menunjukkan bahwa sumber *positivity* mahasiswa di Kota Malang yang paling tinggi diperoleh dari aspek harga diri dengan presentase sebesar 37,4%. Harga diri (*self-esteem*) merupakan cara individu untuk dapat menghargai diri sendiri dan yakin pada kemampuan yang dimilikinya. Hal ini merupakan salah satu kunci untuk dapat mewujudkan pandangan positif individu terhadap kehidupannya baik pada masa lalu, masa kini, maupun di masa depan. Aspek optimis memberikan kontribusi tertinggi kedua dengan presentase 36,7%. Artinya mahasiswa

memiliki keyakinan yang baik terhadap hal-hal yang akan terjadi di masa yang akan datang. Sementara itu, aspek kepuasan hidup memiliki sumbangan paling rendah dengan presentase 26% menunjukkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa belum memiliki kepuasan terhadap hal-hal yang terjadi dari masa lalu hingga masa kini dan masih ingin mengharapkan terwujudnya hal-hal yang lebih baik di masa depan.

3. Tingkat Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa di Kota Malang

Diener (1984, h. 542) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* adalah bagaimana seseorang menilai dan merasakan kebahagiaan atau ketidakpuasan akan kehidupannya berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kesejahteraan subjektif terdiri dari dua aspek, yakni aspek afektif dan afek kognitif. Aspek afektif merupakan respon emosional yang dirasakan oleh individu seperti perasaan bahagia, sedih, dan marah. Sedangkan aspek kognitif mencakup perasaan puas terhadap kehidupan. Secara sederhana, aspek afektif berhubungan dengan emosi yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari sementara aspek kognitif mencakup penilaian secara keseluruhan terhadap kehidupan.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada 257 mahasiswa di Kota Malang, diketahui bahwa 130 mahasiswa atau 50,58% dari total sampel penelitian memiliki kesejahteraan subjektif pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya merasa puas, tetapi juga tidak terlalu merasakan bahagia dalam hidupnya. Mahasiswa mungkin merasa cukup puas akan beberapa peristiwa atau pengalaman yang terjadi dalam kehidupan tetapi masih memiliki ketidakpuasan pada beberapa hal lainnya. Rasa kepuasan atau ketidakpuasan yang dirasakan oleh mahasiswa merupakan hasil dari penilaian yang dilakukan berdasarkan standar atau kriteria-kriteria tertentu yang telah mereka tetapkan.

Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi ditemukan sebanyak 110 responden atau 42,8%. Artinya, sebanyak 110 mahasiswa merasa puas dengan kehidupannya dan merasa bahwa peristiwa yang terjadi merupakan hal yang bermakna dan bahagia. Tingkat kesejahteraan

subjektif yang tinggi menjadi tanda bahwa seseorang mencapai situasi kehidupan sesuai atau hampir sama dengan apa yang diharapkan. Sebaliknya, pada kategori rendah terdapat 17 mahasiswa atau 6,61% dari total sampel. Rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa menandakan bahwa mereka memiliki perasaan kurang puas dalam menilai kehidupannya dan mengalami kesulitan dalam menemukan kebahagiaan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, masalah personal, maupun harapan atau kriteria yang tidak terpenuhi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa aspek kepuasan hidup merupakan aspek yang memberikan kontribusi paling tinggi dalam membentuk variabel kesejahteraan subjektif, dengan kontribusi sebesar 62,4%. Ini berarti kepuasan hidup berperan penting dalam menentukan seberapa bahagia atau sejahtera seseorang dalam hidupnya. Sementara itu, aspek afektif hanya menyumbang 37,6%. Aspek ini berhubungan dengan emosi atau perasaan yang dirasakan sehari-hari, misalnya seberapa sering seseorang merasakan emosi positif seperti bersemangat, bersyukur, dan optimis. Sedangkan afek negatif berhubungan dengan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan yang terkadang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti rasa sedih, takut, dan marah.

4. Pengaruh Dukungan Sosial dan *Positivity* terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa di Kota Malang

Fokus utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang. Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) merupakan penilaian individu terhadap hidupnya dengan menekankan pada penilaian kognitif dan afektif (Diener, 1984, h. 542). Individu dapat dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila merasa puas dengan hidupnya dan mengalami lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif. Sebaliknya, individu yang lebih sering merasakan afek negatif dan kurang puas dengan hidupnya dapat dikategorikan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah.

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial dan *positivity* mahasiswa maka individu tersebut juga memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial dan *positivity* yang rendah maka diikuti dengan kesejahteraan subjektif yang rendah pula.

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis data secara parsial menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif ($p = .000$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Xi et al. (2017) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh orang lain atau kelompok yang memiliki hubungan atau keterlibatan kepada individu. Dalam hal ini, dukungan yang diberikan oleh keluarga dan teman dengan cara memberikan perhatian lebih bagi mahasiswa membuat mereka dapat lebih percaya diri untuk menjalani kehidupan khususnya dalam bangku perkuliahan dan membantu mahasiswa untuk lebih mudah dalam mengambil keputusan.

Penelitian yang mendukung juga dikemukakan oleh Mahasneh (2022) dengan sampel 679 mahasiswa Yordania, hasil penelitiannya menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan subjektif. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang lebih tinggi lebih mampu memahami kelebihan dan kekurangan mereka. Sehingga ketika mahasiswa dihadapkan pada peristiwa-peristiwa yang kurang menyenangkan seperti kegagalan dan kesulitan ketika menghadapi suatu masalah maka mahasiswa lebih mampu untuk menerimanya dengan lapang dada. Hal ini dapat menghasilkan perasaan yang positif sehingga mahasiswa tidak merasa terganggu dan tidak dikendalikan oleh emosi negatif.

Dukungan sosial yang diterima mengacu pada fungsi bantuan yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki keterlibatan dengan individu seperti

keluarga dan teman. Dengan adanya dukungan yang diberikan, maka dapat tercipta hubungan interpersonal dan hubungan yang bersifat saling membantu yang berdampak pada terbentuknya perilaku yang lebih sehat. Cohen & Wills (1985, h. 311) menjelaskan pentingnya dukungan sosial sebagai sumber daya sosial yang berfungsi sebagai pendorong kesehatan fisik dan mental yang dapat memengaruhi kesejahteraan (*well-being*) individu di luar adanya situasi-situasi yang dapat menimbulkan stres. Menurut Baron & Branscombe (2017, h. 414) individu yang menerima dukungan sosial akan merasa bahwa ia dicintai, dirawat, dan dihargai oleh orang lain. Sebaliknya, individu yang menerima dukungan sosial rendah akan merasakan emosi-emosi negatif seperti perasaan tidak berharga, merasa kesepian dan terisolasi dari lingkungannya, serta cenderung tidak percaya diri.

Dukungan sosial dapat berbentuk bantuan berupa verbal maupun non-verbal. Bentuk dukungan sosial tersebut meliputi dukungan emosional, dukungan informasional, dan dukungan praktikal. Dalam dukungan emosional, bantuan yang diberikan dapat berbentuk sebuah perhatian, memberikan semangat dan motivasi, empati, dan memberikan kasih sayang. Individu yang menerima dukungan emosional akan merasakan perasaan yang nyaman, merasa aman dari situasi yang mengancam, dan mengurangi emosi-emosi negatif yang sedang mendominasi. Adapun dukungan informasional merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui nasihat atau saran agar individu dapat memilih tindakan yang benar dalam menyelesaikan masalah. Sementara itu, dukungan praktikal menjadi bentuk dukungan yang paling mudah didefinisikan karena pemberi dukungan memberikan bantuannya secara langsung atau dalam bentuk yang nyata. Contohnya adalah meminjamkan uang atau menyediakan fasilitas.

Menjadi seorang mahasiswa tentu sangat membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya. Semakin banyak orang yang memberikan dukungan sosial, maka kehidupan individu akan semakin sehat. Ketika individu didukung oleh orang-orang terdekatnya, individu juga akan lebih mudah dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi. Sumber dukungan sosial dapat berasal dari

keluarga atau teman. Dukungan sosial keluarga merupakan dukungan yang diperoleh mahasiswa dari orangtua, saudara kandung, kakek-nenek, maupun anggota keluarga lainnya. Keluarga memiliki peran penting dalam membangun kedekatan secara emosional dengan mahasiswa, terlebih jika mahasiswa menempuh pendidikan tinggi dengan jarak yang jauh dari keluarga.

Serupa dengan keluarga, teman juga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan khususnya dalam perkuliahan. Kehadiran teman menjadikan mahasiswa memiliki motivasi untuk dapat melangkah lebih maju dan semangat untuk menempuh kuliah. Dukungan sosial dari teman biasanya berupa bantuan dalam bentuk pemberi nasihat atau meluangkan waktu untuk menjadi tempat curhat mengenai masalah akademik. Antara dukungan dari keluarga maupun dari teman keduanya memberikan manfaat bagi mahasiswa. Dukungan dari keluarga dipilih sebagai pemberi sumber dukungan sosial intimasi dari dalam, sementara teman dipilih sebagai pemberi dukungan intimasi dari luar.

Lebih lanjut, pengaruh dukungan sosial juga dapat dijelaskan oleh analisis masing-masing aspek terhadap kesejahteraan subjektif. Berdasarkan analisis tersebut, diketahui bahwa hanya aspek dukungan emosional teman yang memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa ($p = .009$). Hal ini sejalan dengan penelitian Sardi & Ayriza (2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya memengaruhi kesejahteraan subjektif. Dalam hal ini, ketika individu menerima dukungan sosial dari teman sebayanya membuat individu merasa disayangi, diperhatikan, dan dipedulikan. Perasaan-perasaan tersebut menjadikan individu dapat berfungsi secara lebih baik dan akan mengembangkan sikap yang positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan membangun hubungan sosial sehingga menyebabkan tingginya kesejahteraan subjektif yang dimiliki.

Selain itu, hasil analisis data secara parsial juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif ($p = .000$). Calandri & Graziano (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *positivity* berkaitan dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian tersebut menjelaskan

pentingnya menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri, kehidupan saat ini, dan masa depan agar dapat menghasilkan perasaan-perasaan yang positif dan merasa puas dengan kehidupannya. Selain itu, temuan ini juga menemukan peran *positivity* sebagai variabel mediasi hubungan antara agama dan kesejahteraan subjektif yang mana *positivity* berperan penting dalam meningkatkan keyakinan agama dan kesejahteraan emosional serta kepuasan hidup.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Thartori et al. (2021) menyatakan bahwa *positivity* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental. Hal ini dibuktikan dengan individu yang mengevaluasi dirinya secara positif cenderung mengalami kecemasan dan gejala depresi yang lebih rendah. Dalam menghadapi ancaman berupa penyakit ataupun kondisi yang berubah secara mendadak, individu dengan *positivity* memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat melewati ancaman tersebut sehingga mereka mampu mengelola emosi-emosi negatif yang dirasakan dengan mengubahnya menjadi emosi positif. Sehingga dapat dikatakan bahwa *positivity* juga berperan penting bagi individu di saat berada pada kondisi yang mengancam, hal ini menjadi suatu cara individu untuk merasakan kesejahteraan subjektif.

Pada penelitian ini, semua aspek *positivity* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Adapun aspek yang memiliki pengaruh paling besar adalah aspek kepuasan hidup ($p = .000$). Kepuasan hidup (*life satisfaction*) berkaitan dengan sejauh mana individu merasa puas dengan hidupnya secara keseluruhan. Mahasiswa yang puas dengan hidupnya cenderung menunjukkan sikap yang positif melalui kemampuan mengelola stres yang baik dan kemampuan berinteraksi sosial dengan orang-orang di sekitarnya. Kepuasan hidup membuat mahasiswa dapat terlibat dengan baik dalam kegiatan-kegiatan yang bersifat akademik seperti perkuliahan, magang, dan praktikum serta kegiatan yang bersifat non-akademik seperti mengikuti organisasi, menjadi *volunteer*, dan mengambil pekerjaan paruh waktu di luar jam perkuliahan. Dengan perasaan puas, mahasiswa dapat menunjukkan rasa

syukur dan melihat tantangan sebagai sebuah peluang untuk terus berkembang.

Aspek selanjutnya yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa adalah aspek harga diri ($p = .000$). Harga diri (*self-esteem*) ditunjukkan dengan penilaian atau pandangan individu terhadap dirinya sendiri. Apabila mahasiswa memiliki harga diri yang baik maka mereka yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan dan bernilai. Harga diri membantu mahasiswa untuk dapat mengembangkan diri sesuai dengan kapasitas yang dimiliki dan tidak memandang kekurangan dengan berputus asa. Aspek terakhir yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif adalah aspek optimis ($p = .000$). Optimis (*optimism*) mencerminkan individu yang memiliki harapan positif terhadap masa depan. Dengan optimis, mahasiswa mempercayai bahwa banyak hal baik yang akan terjadi di masa yang akan datang dan segala usaha yang dilakukan saat ini pasti dapat berbuah manis. Mahasiswa juga menganggap kegagalan bukan sebagai akhir dari segalanya melainkan menjadi suatu hal yang perlu diperbaiki untuk dapat ditingkatkan di kesempatan selanjutnya. Optimis berperan penting dalam menghadirkan emosi positif, karena ketika mahasiswa tidak yakin bahwa di masa yang akan datang usaha yang dilakukan selalu gagal dan tidak membuahkan hasil maka mahasiswa cenderung berputus asa dan didominasi emosi negatif seperti sedih, khawatir, dan takut.

Temuan lain dalam penelitian ini adalah pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif adalah sebesar 16,9%, sedangkan pengaruh *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif adalah sebesar 83,04%. Dengan demikian dapat diketahui bahwa masing-masing variabel bebas yakni dukungan sosial maupun *positivity* berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Selain itu, dalam penelitian ini juga ditemukan pengaruh dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif secara bersama-sama sebesar 63%, yang artinya 63% faktor penyumbang kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang diperoleh dari dukungan sosial dan *positivity*,

sementara itu terdapat 37% faktor lain yang mampu memengaruhi kesejahteraan subjektif namun tidak menjadi bagian yang diteliti dalam penelitian ini.

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, bahwa dukungan sosial dan *positivity* memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan subjektif mahasiswa. Dengan adanya dukungan sosial, mahasiswa memiliki sumber daya yang membantu dirinya untuk menyelesaikan masalah dan memberikan semangat, melalui hal tersebut mahasiswa dapat menjalankan kehidupannya dengan lebih baik karena ia merasa didukung dan tidak diabaikan oleh orang-orang di sekitarnya. Adapun *positivity* ditandai dengan pandangan yang positif dalam melihat diri sendiri, kehidupan yang sedang terjadi saat ini, dan bagaimana individu memandang masa depannya dengan penuh harapan baik. Dengan *positivity*, mahasiswa dapat berfokus pada hal-hal yang membuat dirinya bersemangat dan bahagia tanpa berpikiran negatif dengan apa yang dimiliki orang lain. Hal ini membuat mahasiswa berusaha melakukan yang terbaik bagi dirinya dan menumbuhkan keadaan kesejahteraan subjektif yang tinggi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan mengenai pengaruh dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat dukungan sosial mahasiswa di Kota Malang sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan presentase 67,7% atau sebanyak 174 mahasiswa.
2. Tingkat *positivity* mahasiswa di Kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan presentase 56,03% atau sebanyak 144 mahasiswa.
3. Tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan presentase 50,58% atau sebanyak 130 mahasiswa.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan *positivity* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang, artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Kedua variabel juga memberikan kontribusi sebesar 63% terhadap kesejahteraan subjektif. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *positivity* menjadi prediktor bagi kesejahteraan subjektif mahasiswa di Kota Malang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka terdapat beberapa hal yang dapat direkomendasikan untuk berbagai pihak, di antaranya:

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa masih terdapat mahasiswa cukup banyak mahasiswa yang memiliki *positivity* dan kesejahteraan subjektif yang sedang. Oleh karena itu, diharapkan bagi para mahasiswa untuk dapat mengembangkan sikap yang positif dengan keluarga

maupun teman agar mahasiswa dapat memberikan kontribusi yang lebih baik terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif.

2. Bagi Keluarga dan Teman

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan bagi keluarga dan teman untuk lebih aktif dalam memberikan dukungan sosial yang positif kepada mahasiswa, serta penting juga untuk mendorong mahasiswa agar dapat mempertahankan sikap positif dalam melihat suatu tantangan sehingga kesejahteraan subjektif mereka dapat terus meningkat.

3. Bagi Universitas

Disarankan bagi pihak universitas terkait agar dapat membuat program-program berupa pelatihan atau seminar untuk mengembangkan lingkungan sosial yang positif, pengembangan positivity dan kesejahteraan mental agar dapat menciptakan individu yang berprestasi dan sukses dalam bidang akademik maupun non-akademik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mempeluas variabel yang diteliti dengan menggunakan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan subjek dan lokasi penelitian yang lebih spesifik sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. N., Dianingati, R. S., & Annisaa', E. (2022). Pengaruh jumlah responden terhadap hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan dan perilaku swamedikasi. *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.14710/genres.v2i1.12271>
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji validitas dan reliabilitas tingkat partisipasi politik masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), 179. <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>
- American Psychological Association. (2024). *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/subjective-well-being>
- Andrew, S., Salamonson, Y., Weaver, R., Smith, A., O'Reilly, R., & Taylor, C. (2008). Hate the course or hate to go: Semester differences in first year nursing attrition. *Nurse Education Today*, 28(7), 865–872. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2007.12.007>
- Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. In *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. In *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy*. (pp. 255–275). Oxford University Press.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). *Sejahtera*. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) VI Daring. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kesejahteraan>
- Baron, R. A. ., & Branscombe, N. R. . (2017). *Social psychology*. Pearson.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness*. McGraw-Hill Education.
- Buchwald, P. (2016). Social support. In *The Curated Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology* (pp. 435–441). Elsevier Science Ltd. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.05719-9>
- Calandri, E., & Graziano, F. (2022). Importance of religion and subjective well-being among Italian adolescents: The mediating role of positivity and the moderating role of age. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 3, 100064. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2022.100064>

- Caprara, G. V., Alessandri, G., & Caprara, M. (2019). Associations of positive orientation with health and psychosocial adaptation: A review of findings and perspectives. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(2), 126–132. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12325>
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G., Yamaguchi, S., Fukuzawa, A., & Abela, J. (2012). The positivity scale. *Psychological Assessment*, 24(3), 701–712. <https://doi.org/10.1037/a0026681>
- Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Sforza, L. L. C., & Stazi, M. A. (2009). Human optimal functioning: The genetics of positive orientation towards self, life, and the future. *Behavior Genetics*, 39(3), 277–284. <https://doi.org/10.1007/s10519-009-9267-y>
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203506035>
- Chang, H. K. (2020). Aging anxiety and subjective well-being of middle-aged women: Mediating effects of positive thinking and social support. *Journal of Health Informatics and Statistics*, 45(3), 223–230. <https://doi.org/10.21032/jhis.2020.45.3.223>
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033–1068. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9367-x>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. In *Psychological Bulletin* (Vol. 98, Issue 2).
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Thomson/Wadsworth.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. In *Psychological Bulletin* (Vol. 95, Issue 3).
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. In *Applied Research in Quality of Life* (Vol. 1, Issue 2, pp. 151–157). <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>

- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (E. Diener, Ed.; Vol. 37). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 54, pp. 403–425). <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33–37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. In *Psychological Bulletin* (Vol. 125, Issue 2).
- Dünder, A., & Yıldız, M. A. (2023). Multiple mediating role of perceived social support in the relationship between self-esteem and positivity. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 13 (75)(2), 215–226. <https://doi.org/10.51865/JESP.2023.2.17>
- Fisher, S. (1988). Leaving home: Homesickness and the psychological effects of change and transition. In *Handbook of life stress, cognition and health*. (pp. 41–59). John Wiley & Sons.
- Fredrickson, B. (2009). Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive. In *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown Publishers/Random House.
- Gan, S. W., Ong, L. S., Lee, C. H., & Lin, Y. S. (2020). Perceived social support and life satisfaction of Malaysian Chinese young adults: The mediating effect of loneliness. *Journal of Genetic Psychology*, 181(6), 458–469. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1803196>
- Ghozali, I. (2009). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS* (4th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Green, S., McQuaid, M., Purtell, A., & Dulagil, A. (2016). The psychology of positivity at work. In *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work* (pp. 9–33). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118977620.ch2>
- Hashimoto, K., & Koyasu, M. (2012). Influences of optimism and positive orientation on students' subjective well-being. *PSYCHOLOGIA*, *55*(1), 45–59. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2012.45>
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Sospedra-Baeza, M. J., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C., & Toledano-Toledano, F. (2024). Emotional intelligence and perceived social support: Its relationship with subjective well-being. *Healthcare (Switzerland)*, *12*(6). <https://doi.org/10.3390/healthcare12060634>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Publishing Company.
- Jayawickreme, E., & Pawelski, J. O. (2013). Positivity and the capabilities approach. *Philosophical Psychology*, *26*(3), 383–400. <https://doi.org/10.1080/09515089.2012.660687>
- Jung, J. Y., Oh, Y. H., Oh, K. S., Suh, D. W., Shin, Y. C., & Kim, H. J. (2007). Positive-thinking and life satisfaction amongst Koreans. *Yonsei Medical Journal*, *48*(3), 371. <https://doi.org/10.3349/ymj.2007.48.3.371>
- Kamila, T., & Ramadhani, A. (2024). Social support management and academic stress: Implications for students' subjective well-being. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *5*(3), 315–324. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v5i3.1353>
- Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi*, *15*(1), 85. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7128>
- Kim, U., & Kim, J. (2022). Economic development, sociocultural change and quality of life in Korea: Analysis of three generations growing up in colonial, industrial and digital age. *Psychology and Developing Societies*, *34*(2), 200–239. <https://doi.org/10.1177/09713336221115550>
- Kozma, A., Stone, S., & Stones, M. J. (2000). *Stability in components and predictors of subjective well-being (SWB): implications for SWB structure*. 3–30.
- Kupcewicz, E., Szypulska, A., & Doboszyńska, A. (2019). Positive orientation as a predictor of health behavior during chronic diseases. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph16183408>

- Litwic-Kaminska, K., Błachnio, A., Kapsa, I., Brzeziński, Ł., Kopowski, J., Stojković, M., Hinić, D., Krsmanović, I., Ragni, B., Sulla, F., & Limone, P. (2023). Resilience, positivity and social support as perceived stress predictors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph20196892>
- Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. The Penguin Group.
- Mahasneh, A. M. (2022). The relationship between subjective well-being and social support among Jordanian university students. *Psychology in Russia: State of the Art*, 2, 53–64. <https://doi.org/10.11621/pir.2022.0204>
- Martínez-Alvarado, J. R., Aguiar Palacios, L. H., Chávez-Flores, Y. V., Berengüí, R., Asadi-González, A. A., & Magallanes Rodríguez, A. G. (2021). Burnout, positivity and passion in young Mexican athletes: The mediating effect of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1757. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041757>
- Michalos, A. C. (Ed.). (2014). *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- O'connor, E. (2005). *Student well-being: A dimension of subjective well-being?*
- Orkibi, H., & Brandt, Y. I. (2015). How positivity links with job satisfaction: Preliminary findings on the mediating role of work-life balance. *Europe's Journal of Psychology*, 11(3), 406–418. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i3.869>
- Padilah, T. N., & Adam, R. I. (2019). Analisis regresi linier berganda dalam estimasi produktivitas tanaman padi di Kabupaten Karawang. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 5(2), 117. <https://doi.org/10.24853/fbc.5.2.117-128>
- Patnani, M. (2015). Upaya meningkatkan kemampuan problem solving pada mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 1(2), 130–142. <https://doi.org/10.24854/jps.v1i2.43>
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29(2), 113–135. <https://doi.org/10.1007/s12126-004-1013-4>
- Pinkerton, J., & Dolan, P. (2007). *Family support, social capital, resilience and adolescent coping*.

- Pramuaji, K., & Loekmono, A. (2018). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur penelitian: Questionnaire empathy. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 74–78. <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>
- Prasetyo, R. A. (2022). Analisis regresi linear berganda untuk melihat faktor yang berpengaruh terhadap kemiskinan di Provinsi Sumatera Barat. *Journal of Mathematics UNP*, 7(2), 62. <https://doi.org/10.24036/unpjomath.v7i2.12777>
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolah data terpraktis*. Andi Offset.
- Qamar, S., & Yaqoob, N. (2023). Positivity level predicts better health and mental health among adults. *Journal of Current Health Sciences*, 3(1), 13–20. <https://doi.org/10.47679/jchs.202345>
- Qolbi, F. H. (2020). Masa emerging adulthood pada mahasiswa: Kecemasan akan masa depan, kesejahteraan subjektif, dan religiusitas Islam. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 44. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>
- Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N., & Hall, L. A. (2016). Predictors of well-being among college students. *Journal of American College Health*, 64(2), 116–124. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1085057>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Acta Psychologica*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: Effects of optimism on well-being. In *Social Psychological Foundations of Health and Illness* (pp. 395–428). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470753552.ch15>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. In *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984a). Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11–36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984b). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11–36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Siswoyo, D., Sulistyono, T., & Dardiri, A. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY press.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Sulistyono, S., & Sulistiyowati, W. (2017). Peramalan produksi dengan metode regresi linier berganda. *PROZIMA (Productivity, Optimization and Manufacturing System Engineering)*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.21070/prozima.v1i2.1350>
- Thartori, E., Pastorelli, C., Cirimele, F., Remondi, C., Gerbino, M., Basili, E., Favini, A., Lunetti, C., Fiasconaro, I., & Caprara, G. V. (2021). Exploring the protective function of positivity and regulatory emotional self-efficacy in time of pandemic COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13171. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413171>
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66.
- Veenhoven, R. (1984). Conditions of happiness. In *Conditions of Happiness*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-009-6432-7>
- Veiel, H. O. F., & Baumann, U. (2013). *The meaning and measurement of social support*. Routledge.
- Xi, X., Wang, Y., & Jia, B. (2017). The effect of social support on subjective well-being: Mediator roles of self-esteem and self-efficacy. *Proceedings of the 2017 3rd International Conference on Humanities and Social Science Research (ICHSSR 2017)*. <https://doi.org/10.2991/ichssr-17.2017.101>
- Yildiz, M. A. (2017). Pathways to positivity from perceived stress in adolescents: Multiple mediation of emotion regulation and coping strategies. *Current Issues in Personality Psychology*, 5(4), 272–284. <https://doi.org/10.5114/cipp.2017.67894>

LAMPIRAN*Lampiran 1 Skala***a. Skala Dukungan Sosial**

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tahun Kuliah :

Jurusan :

Pilihlah rentang nilai yang menunjukkan seberapa banyak dukungan yang Anda terima dari orang tua dan teman-teman Anda, pilihlah jawaban sesuai dengan pilihan jawaban Anda.

Pilihan Jawaban:

1 = Tidak Sama Sekali

3 = Sedikit

5 = Agak Banyak

7 = Sangat Banyak

Skala Dukungan Sosial	
Orang tua membuat saya merasa aman dan nyaman	[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
Orang tua saya menasihati saya mengenai masa depan saya	[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
Orang tua saya bekerja keras untuk memberikan saya sumber daya keuangan yang diperlukan	[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
Teman-teman saya membuat saya merasa aman dan nyaman	[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
Teman memberi tahu saya mengenai hobi dan tempat yang menarik untuk dituju	[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
Orang tua mengetahui dan memahami saya	[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]
Orang tua memberikan saya saran yang berguna tentang kehidupan pendidikan saya	[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

Orang tua saya membiayai biaya hidup dan uang belanja saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Teman-teman saya tahu dan mengerti saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Teman-teman saya memberikan saya saran yang bermanfaat untuk tugas sekolah saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Orang tua saya baik dan hangat	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Orang tua saya menyediakan informasi yang bermanfaat tentang peluang pekerjaan	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Orang tua saya menyediakan rumah dan meja yang bagus sehingga saya dapat berkonsentrasi dalam belajar	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Teman-teman saya baik dan hangat	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Teman-teman saya menyediakan informasi yang bermanfaat tentang peluang pekerjaan	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Orang tua saya mendengarkan kekhawatiran saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Orang tua saya membantu saya dalam mempersiapkan karier saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Orang tua saya mengurus pekerjaan rumah tangga sehingga saya tidak perlu melakukannya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Teman-teman saya mendengarkan kekhawatiran saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Teman-teman saya membantu saya dalam pengembangan karier saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Orang tua saya menghibur saya ketika saya dalam masalah	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Orang tua saya mengajari saya bagaimana berperilaku sopan	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Orang tua saya membiayai biaya pendidikan dan persediaan untuk tugas sekolah saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Teman-teman saya menghibur ketika saya dalam masalah	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Teman-teman saya menunjukkan bagaimana untuk mengembangkan kemampuan sosial	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]

b. Skala *Positivity*

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tahun Kuliah :

Jurusan :

Pilihlah rentang nilai yang menggambarkan keadaan Anda saat ini dan pilihlah jawaban sesuai dengan pilihan jawaban Anda.

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Di antara keduanya

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

<i>Skala Positivity</i>					
Saya memiliki keyakinan yang sangat baik tentang masa depan	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
Saya merasa puas dengan kehidupan saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
Biasanya, orang lain ada di sini untuk saya ketika saya Membutuhkan mereka	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
Saya menantikan masa depan dengan harapan dan antusias	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan diri saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
Terkadang, masa depan terlihat belum jelas bagi saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
Saya merasa memiliki banyak hal yang bisa dibanggakan	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
Secara umum, saya merasa percaya diri	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]

c. Skala Kesejahteraan Subjektif

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tahun Kuliah :

Jurusan :

Pilihlah rentang nilai sesuai dengan pernyataan yang mungkin Anda setuju atau tidak setuju dan pilihlah jawaban yang sesuai dengan pilihan jawaban Anda.

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Sedikit Tidak Setuju

4 = Tidak Ada yang Setuju atau Tidak Setuju

5 = Sedikit Setuju

6 = Setuju

7 = Sangat Setuju

Skala Kesejahteraan Subjektif							
Dalam banyak hal, hidup saya dekat dengan harapan ideal saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Kondisi hidup saya sungguh luar biasa baik	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Saya merasa puas dengan diri saya	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]
Jika saya bisa menjalani hidup lagi, saya tidak ingin merubah apapun	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas

a. Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

		SS1	SS2	SS3	SS4	SS5	SS6	SS7	SS8	SS9	SS10	SS11	SS12	SS13	SS14	SS15	SS16	SS17	SS18	SS19	SS20	SS21	SS22	SS23	SS24	SS25	Skor_Total		
SS1	Pearson Correlation	1	.706**	.624**	.375**	.452**	.701**	.653**	.548**	.312**	.314**	.700**	.618**	.566**	.381**	.275**	.687**	.617**	.284**	.331**	.278**	.639**	.539**	.544**	.361**	.343**	.736**		
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS2	Pearson Correlation	.706**	1	.690**	.452**	.450**	.599**	.715**	.573**	.254**	.300**	.603**	.602**	.544**	.418**	.423**	.609**	.631**	.263**	.288**	.297**	.599**	.567**	.544**	.295**	.388**	.730**		
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS3	Pearson Correlation	.624**	.690**	1	.361**	.412**	.497**	.544**	.750**	.164**	.224**	.594**	.460**	.481**	.333**	.261**	.507**	.521**	.215**	.263**	.166**	.478**	.599**	.726**	.253**	.235**	.645**		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.008	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.008	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS4	Pearson Correlation	.375**	.452**	.361**	1	.672**	.412**	.445**	.264**	.640**	.637**	.430**	.361**	.417**	.662**	.620**	.409**	.390**	.156**	.596**	.627**	.365**	.285**	.182**	.604**	.560**	.675**		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.012	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.000	.000		
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS5	Pearson Correlation	.452**	.450**	.412**	.672**	1	.455**	.415**	.359**	.583**	.652**	.429**	.418**	.477**	.711**	.540**	.363**	.471**	.225**	.582**	.585**	.342**	.426**	.361**	.600**	.549**	.709**		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS6	Pearson Correlation	.701**	.599**	.497**	.412**	.455**	1	.673**	.528**	.391**	.410**	.705**	.561**	.564**	.416**	.375**	.698**	.621**	.352**	.430**	.392**	.632**	.430**	.402**	.381**	.453**	.753**		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS7	Pearson Correlation	.653**	.715**	.544**	.445**	.415**	.673**	1	.572**	.348**	.439**	.699**	.633**	.607**	.393**	.453**	.645**	.654**	.261**	.358**	.392**	.596**	.571**	.495**	.396**	.407**	.764**		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257

SS23	Pearson Correlation	.544**	.544**	.726**	.182**	.361**	.402**	.495**	.766**	.115	.190**	.516**	.463**	.493**	.324**	.236**	.412**	.520**	.177**	.270**	.152*	.457**	.723**	1	.283**	.273**	.603**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.065	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.014	.000	.000		.000	.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS24	Pearson Correlation	.361**	.295**	.253**	.604**	.600**	.381**	.396**	.311**	.646**	.697**	.390**	.411**	.449**	.613**	.608**	.445**	.483**	.227**	.782**	.699**	.385**	.344**	.283**	1	.676**	.703**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
SS25	Pearson Correlation	.343**	.388**	.235**	.560**	.549**	.453**	.407**	.322**	.610**	.601**	.389**	.519**	.514**	.650**	.616**	.411**	.532**	.288**	.635**	.632**	.442**	.348**	.273**	.676**	1	.708**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257
Skor_Total	Pearson Correlation	.736**	.730**	.645**	.675**	.709**	.753**	.764**	.659**	.644**	.689**	.759**	.740**	.749**	.718**	.698**	.767**	.797**	.447**	.715**	.683**	.742**	.643**	.603**	.703**	.708**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	257	

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

b. Hasil Uji Validitas Skala *Positivity*

		Correlations								
		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	Skor_Total
P01	Pearson Correlation	1	.500**	.405**	.481**	.464**	.163**	.477**	.375**	.752**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.009	.000	.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257
P02	Pearson Correlation	.500**	1	.443**	.377**	.685**	.024	.489**	.419**	.758**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.697	.000	.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257
P03	Pearson Correlation	.405**	.443**	1	.434**	.467**	-.077	.468**	.321**	.671**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.217	.000	.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257
P04	Pearson Correlation	.481**	.377**	.434**	1	.338**	-.005	.390**	.383**	.649**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.939	.000	.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257
P05	Pearson Correlation	.464**	.685**	.467**	.338**	1	-.044	.520**	.418**	.749**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.486	.000	.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257
P06	Pearson Correlation	.163**	.024	-.077	-.005	-.044	1	-.064	-.016	.190**
	Sig. (2-tailed)	.009	.697	.217	.939	.486		.308	.801	.002
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257
P07	Pearson Correlation	.477**	.489**	.468**	.390**	.520**	-.064	1	.471**	.734**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.308		.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257
P08	Pearson Correlation	.375**	.419**	.321**	.383**	.418**	-.016	.471**	1	.655**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.801	.000		.000
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257
Skor_Total	Pearson Correlation	.752**	.758**	.671**	.649**	.749**	.190**	.734**	.655**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	
	N	257	257	257	257	257	257	257	257	257

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

c. Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Subjektif

		Correlations					
		SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	Skor_Total
SW1	Pearson Correlation	1	.666**	.655**	.611**	.465**	.829**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257
SW2	Pearson Correlation	.666**	1	.638**	.678**	.441**	.829**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257
SW3	Pearson Correlation	.655**	.638**	1	.582**	.469**	.818**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257
SW4	Pearson Correlation	.611**	.678**	.582**	1	.492**	.813**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	257	257	257	257	257	257
SW5	Pearson Correlation	.465**	.441**	.469**	.492**	1	.751**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000
	N	257	257	257	257	257	257
Skor_Total	Pearson Correlation	.829**	.829**	.818**	.813**	.751**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	257	257	257	257	257	257

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

*Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	25

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.799	8

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.855	5

Lampiran 4 Hasil Uji Analisis Deskriptif

a. Rata-Rata (*Mean*) dan Standar Deviasi (*SD*)

VARIABEL	MEAN HIPOTETIK	MAX	MIN	SD HIPOTETIK	RANGE
Dukungan Sosial	100	175	25	25	150
<i>Positivity</i>	24	40	8	5,33	32
SWB	20	35	5	5	30

b. Kategorisasi Data

KATEGORISASI DUKUNGAN SOSIAL			
KATEGORI	KRITERIA	FREKUENSI	PRESENTASE
TINGGI	$125 \leq X$	174	67,70%
SEDANG	$75 \leq X < 125$	80	31,13%
RENDAH	$X < 75$	3	1,17%
TOTAL		257	100%

KATEGORISASI <i>POSITIVITY</i>			
KATEGORI	KRITERIA	FREKUENSI	PRESENTASE
TINGGI	$29.33 \leq X$	99	38,52%
SEDANG	$18.67 \leq X < 29.33$	144	56,03%
RENDAH	$X < 18.67$	14	5,45%
TOTAL		257	100%

KATEGORISASI KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF			
KATEGORI	KRITERIA	FREKUENSI	PRESENTASE
TINGGI	$25 \leq X$	110	4,80%
SEDANG	$15 \leq X < 25$	130	50,58%
RENDAH	$X < 15$	17	6,61%
TOTAL		257	100%

Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi

a. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		257
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.40616514
Most Extreme Differences	Absolute	.049
	Positive	.027
	Negative	-.049
Test Statistic		.049
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

b. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan_Subjektif * Dukungan_Sosial	Between Groups	(Combined)	4307.620	82	52.532	2.460	.000
		Linearity	2332.909	1	2332.909	109.232	.000
		Deviation from Linearity	1974.711	81	24.379	1.141	.235
	Within Groups		3716.177	174	21.357		
	Total		8023.798	256			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan_Subjektif * Positivity	Between Groups	(Combined)	5013.862	27	185.699	14.128	.000
		Linearity	4819.746	1	4819.746	366.693	.000
		Deviation from Linearity	194.116	26	7.466	.568	.956

	Within Groups	3009.936	229	13.144		
	Total	8023.798	256			

c. Hasil Uji Multikolinearitas

		Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients				
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	-4.549	1.417		-3.210	.002		
	Dukungan_Sosial	.047	.010	.198	4.473	.000	.744	1.344
	Positivity	.766	.050	.675	15.254	.000	.744	1.344

a. Dependent Variable: Kesejahteraan_Subjektif

d. Hasil Uji Heteroskedastisitas

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	3.520	.853		4.124	.000
	Dukungan Sosial	.006	.006	.074	1.022	.308
	Positivity	-.060	.030	-.144	-1.992	.047

a. Dependent Variable: Abs_Res

Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis

		Coefficients^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	-4.549	1.417		-3.210	.002
	Dukungan Sosial	.047	.010	.198	4.473	.000
	Positivity	.766	.050	.675	15.254	.000

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif

		ANOVA^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5053.696	2	2526.848	216.093	.000 ^b
	Residual	2970.102	254	11.693		
	Total	8023.798	256			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif

b. Predictors: (Constant), Positivity, Dukungan Sosial

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.794 ^a	.630	.627	3.420

a. Predictors: (Constant), Positivity, Dukungan Sosial

Lampiran 7 Perolehan Skor Responden

Dukungan Sosial (X1)																							Total		
7	7	7	3	4	2	7	4	5	2	5	7	7	6	4	4	5	5	2	2	6	7	7	2	3	120
7	7	6	6	6	6	7	7	6	7	7	7	6	5	6	5	5	6	6	5	6	6	6	6	6	153
7	7	7	5	6	6	6	6	5	6	7	6	6	6	6	7	7	6	5	5	7	7	7	5	5	153
7	7	6	6	6	5	6	7	5	6	7	6	7	6	6	6	7	1	6	6	6	7	7	6	7	152
6	7	7	5	6	5	6	7	5	5	7	6	6	6	5	7	7	6	2	5	7	7	7	3	5	145
7	7	7	5	6	6	7	7	6	5	7	7	7	5	5	7	7	5	5	5	7	7	7	6	6	156
3	4	6	4	5	4	4	5	6	5	4	3	3	5	5	2	4	6	6	5	3	6	6	6	5	115
3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	2	3	5	5	2	3	4	4	4	2	5	5	3	3	87
5	7	4	5	5	3	6	3	5	5	3	3	2	5	5	3	3	4	5	5	3	6	6	6	5	112
6	5	7	6	6	5	5	7	6	6	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	7	7	6	6	137
5	5	5	6	4	4	4	4	6	5	4	4	4	4	4	5	4	6	6	5	5	5	3	5	6	118
2	3	1	4	5	2	3	1	4	5	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	4	1	4	4	59
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	145
5	5	7	5	4	6	5	6	3	3	7	6	5	3	3	4	5	4	3	3	4	6	6	3	4	115
7	7	7	6	4	6	6	7	5	5	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	7	7	7	4	6	147
7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	150
7	7	7	5	5	7	7	7	5	5	7	7	7	5	5	7	7	7	5	5	7	7	7	5	5	155
6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	5	130
7	3	7	6	6	4	4	4	6	5	7	4	3	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
7	6	7	6	6	7	7	7	5	5	6	7	7	6	5	6	6	6	5	5	6	7	7	6	5	153
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	6	7	6	7	6	3	7	7	7	7	7	7	166
5	2	2	4	4	3	5	1	5	7	2	4	6	2	3	3	6	2	3	7	2	2	2	6	2	90
7	7	7	6	6	6	6	7	5	5	7	7	6	6	5	6	7	2	5	6	6	7	7	5	5	149
5	5	6	5	4	5	5	6	4	5	5	5	5	5	5	4	5	1	4	4	5	5	5	5	4	117
5	6	4	4	5	5	5	5	4	5	7	7	7	6	6	6	5	4	4	6	4	4	4	6	6	130
7	7	7	5	5	7	7	7	5	5	7	7	7	5	5	5	5	3	5	5	6	7	7	5	5	146
5	7	7	3	5	7	7	7	5	5	7	7	7	5	5	3	7	7	5	5	3	7	7	5	5	143
5	6	7	4	6	5	6	7	3	5	6	5	4	5	4	5	5	3	5	4	6	6	7	6	6	131
5	5	7	5	5	5	5	7	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	6	7	5	5	134
7	6	6	5	5	6	6	6	5	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6	6	7	6	5	6	142
3	5	7	5	7	3	5	7	4	5	4	2	7	6	5	4	4	7	7	4	2	7	7	5	4	126
5	6	7	4	5	7	6	7	5	5	6	5	4	4	4	3	4	4	3	5	3	5	4	6	5	122
6	7	7	6	6	6	7	7	5	6	7	6	7	6	5	5	6	5	6	5	5	7	7	5	5	150
7	7	7	7	6	7	6	7	6	6	7	6	7	6	6	7	7	7	6	6	7	7	7	6	6	164
6	6	7	4	3	5	5	7	2	2	5	5	5	3	5	5	5	5	3	2	5	6	7	7	7	122
7	6	5	4	6	6	5	6	5	5	5	5	6	5	4	6	5	5	4	4	6	6	6	5	5	132
7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	6	7	6	7	7	7	1	7	7	7	7	7	6	6	161
7	6	7	5	6	6	6	6	5	6	7	4	6	6	5	6	5	4	5	4	5	7	7	5	4	140
7	7	7	7	7	6	7	7	4	6	7	7	7	7	7	6	7	4	5	6	4	7	7	7	7	160
5	6	7	6	5	5	6	7	5	6	6	5	7	6	6	6	7	5	5	5	5	6	7	6	6	146

6	6	7	5	5	5	5	7	3	5	7	6	4	4	4	5	5	3	4	4	4	7	7	4	3	125
7	6	7	1	2	5	5	7	4	2	7	3	2	1	2	7	3	6	1	2	7	7	7	1	2	104
6	7	7	5	6	6	7	5	4	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	6	7	7	6	5	146	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	125
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
7	7	7	7	5	7	7	7	6	6	7	7	7	6	6	7	6	6	4	5	6	7	7	5	5	157
7	7	7	4	4	5	5	7	4	5	5	4	6	5	4	7	5	6	7	4	6	7	7	6	5	139
3	7	7	7	7	3	7	7	7	7	3	7	7	7	7	3	7	1	7	5	3	7	7	7	7	147
7	7	7	5	6	6	6	7	5	6	7	7	7	6	6	7	7	6	6	6	6	6	7	7	5	158
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	125
2	7	4	7	2	4	2	3	5	2	2	2	4	5	7	6	3	4	3	5	6	2	3	4	5	99
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	123
4	5	3	4	5	2	4	3	5	4	4	4	5	5	5	5	3	4	4	4	5	5	4	4	4	104
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	150
4	1	7	4	4	2	1	7	4	2	4	1	2	5	2	1	1	2	5	2	1	1	7	6	1	77
6	6	6	5	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	145
6	7	7	6	5	5	6	7	6	5	6	6	7	6	5	6	7	5	5	5	5	7	7	6	5	148
7	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	5	137
7	7	7	7	7	7	7	7	5	6	7	7	7	7	5	7	7	5	7	7	7	7	7	7	6	167
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101
2	2	4	3	3	2	2	2	5	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	5	4	2	4	67
6	6	7	7	7	7	5	7	7	7	6	4	7	7	6	6	5	5	7	6	5	7	7	7	7	158
5	7	7	7	6	5	7	7	7	7	7	7	5	7	7	5	6	1	7	7	7	7	7	7	7	159
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	6	7	7	7	7	7	6	6	5	7	6	168
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175
7	7	7	5	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	169
6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	6	5	6	6	6	6	6	6	7	6	6	151
1	1	1	1	2	2	2	4	5	7	3	4	4	4	4	1	1	5	6	5	5	6	6	5	6	91
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104
7	6	7	5	5	7	6	7	5	5	7	5	6	5	5	7	5	6	4	4	6	7	7	4	5	143
6	5	6	6	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	141
6	6	6	6	6	6	6	5	4	4	6	5	6	6	5	4	5	5	5	6	4	4	5	5	4	130
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	108
6	6	7	5	5	6	6	7	5	5	6	6	6	5	5	6	6	3	4	4	5	6	7	5	4	136
7	7	7	5	5	7	7	7	5	5	7	5	7	5	5	7	7	3	6	6	5	7	7	6	6	151
2	6	7	4	5	1	3	5	2	2	4	3	1	3	6	3	5	7	2	4	4	6	6	3	2	96
7	7	7	5	3	7	7	7	3	3	7	7	7	3	5	7	7	5	5	5	5	7	7	7	5	145
6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	5	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	5	5	142
6	7	7	5	5	5	7	7	4	5	7	5	6	4	5	6	5	4	4	5	6	7	7	4	5	138
5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	6	3	4	4	4	4	4	6	4	103

6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	150	
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	
5	7	6	6	6	5	5	3	3	4	6	5	5	6	4	5	4	3	4	4	5	2	5	3	3	114
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175
4	6	4	5	4	4	4	3	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	112
7	7	6	7	6	7	7	7	5	5	7	5	7	7	6	7	7	7	6	5	7	7	6	6	6	160
3	3	3	4	4	4	6	5	4	4	2	4	5	3	2	3	3	4	3	4	2	6	5	4	3	93
7	6	7	6	7	6	5	6	5	7	7	6	7	5	4	6	6	6	6	7	5	5	7	7	6	152
5	3	5	6	4	5	4	3	4	6	6	5	7	5	4	5	3	5	4	3	5	4	3	5	5	114
3	5	5	5	2	3	6	7	3	5	4	2	2	4	4	3	5	4	3	4	2	4	3	3	2	93
7	7	7	6	7	4	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	6	6	6	163
5	5	5	4	5	7	6	7	7	6	6	5	5	6	5	7	6	3	7	5	5	6	6	6	4	139
7	7	7	7	7	6	7	7	6	5	7	7	7	7	5	6	7	5	5	5	7	7	7	7	6	161
7	7	5	5	5	7	7	7	3	5	7	7	7	5	5	5	7	7	5	5	7	7	7	5	5	149
5	4	5	4	5	6	5	7	6	6	6	5	5	6	7	6	6	6	7	7	5	6	5	6	5	141
5	5	5	5	1	2	2	5	3	4	4	4	2	4	4	2	2	1	3	3	2	5	5	3	3	84
3	5	5	4	5	5	4	3	3	5	6	5	5	4	5	3	6	6	4	3	6	3	6	5	5	114
3	5	6	5	4	5	6	5	4	6	5	4	6	5	5	6	5	4	4	5	6	5	4	3	5	121
3	5	4	5	3	7	7	5	3	4	7	4	7	7	5	2	3	6	4	4	4	3	3	2	7	114
6	5	6	6	6	5	5	6	6	6	6	4	6	6	6	5	5	5	6	5	5	7	6	6	5	140
5	4	6	5	5	3	5	6	4	5	3	5	6	5	5	3	4	6	5	4	3	6	7	5	4	119
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	5	6	6	1	4	5	6	6	6	5	5	137
7	6	6	4	4	7	7	7	5	5	7	7	7	4	7	7	7	7	4	3	7	7	7	7	7	153
7	7	7	6	7	7	7	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5	4	5	5	5	7	6	5	6	144
7	7	7	7	7	5	5	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	7	7	5	5	139
7	7	7	2	3	7	7	7	3	3	7	7	7	3	3	7	7	5	3	3	7	7	7	3	3	132
6	6	7	5	4	6	6	7	5	4	6	4	4	5	4	6	5	6	5	4	5	7	7	5	4	133
6	7	7	5	5	6	7	7	5	5	6	7	7	5	5	6	6	2	5	5	6	6	7	5	5	143
6	6	7	6	6	4	6	7	4	3	6	7	7	5	5	5	7	3	4	3	5	7	7	5	5	136
6	6	7	5	5	5	6	7	3	4	7	7	6	5	5	5	5	4	4	4	5	5	7	4	4	131
7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	7	7	7	5	4	7	7	4	4	4	7	7	7	7	6	156
6	7	7	6	6	7	7	7	5	6	7	7	7	6	6	7	7	4	5	5	6	7	7	5	5	155
7	6	5	7	4	7	7	5	7	6	7	6	6	4	6	6	6	7	7	6	7	6	2	7	7	151
7	7	7	1	7	7	1	7	1	1	1	7	7	7	1	1	7	7	1	1	1	7	7	1	7	109
4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	4	3	4	5	5	4	4	108
7	7	7	6	5	6	6	7	5	3	7	5	7	6	2	5	6	1	6	6	7	6	6	5	6	140
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175
5	5	6	5	5	5	6	6	4	5	6	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	136
7	7	7	6	6	7	7	7	6	6	7	7	7	6	6	7	7	7	6	6	7	7	7	6	6	165
6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	140
4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	118

6	6	6	5	7	7	7	7	6	5	7	7	7	5	5	7	7	7	7	5	7	7	7	5	5	157
5	6	5	6	6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	6	6	7	4	138
7	7	6	6	7	6	6	6	7	7	6	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	6	6	7	7	159
5	4	5	5	6	6	6	7	6	4	7	6	6	5	6	6	6	5	5	5	5	6	5	6	5	138
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
5	6	4	4	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	95
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	124
7	7	7	7	7	7	6	7	5	6	7	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	7	6	155
5	5	7	4	3	3	5	7	3	3	5	5	7	3	3	3	6	2	5	2	2	7	7	5	3	110
7	7	7	5	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	5	7	7	3	5	5	7	7	7	7	5	159
7	5	7	4	4	5	5	7	3	3	5	4	5	3	3	4	4	3	3	4	5	7	7	3	2	112
6	6	6	5	5	5	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	6	5	5	5	6	6	6	5	5	139
7	5	5	5	5	5	5	4	4	4	7	5	6	5	4	5	4	2	4	4	5	7	6	5	4	122
6	6	6	6	6	5	6	7	5	6	6	7	5	5	6	5	7	3	5	6	5	7	7	6	6	145
5	6	6	6	7	5	5	7	6	6	6	5	7	7	7	7	7	1	6	6	7	7	7	6	7	152
5	6	7	4	4	5	6	7	4	4	6	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	7	7	4	4	125
4	4	4	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	118
6	7	7	4	5	6	6	7	3	5	7	4	5	4	4	5	5	2	4	4	4	7	7	5	4	127
4	3	4	3	5	4	4	5	5	3	6	4	4	5	2	3	5	4	6	5	6	5	4	6	6	111
7	7	7	3	3	7	7	6	3	4	7	4	4	3	3	7	4	4	4	1	7	7	7	3	1	120
4	4	7	4	4	4	4	7	3	4	6	4	7	4	3	5	5	6	4	4	4	7	7	4	4	119
7	7	7	4	6	6	7	7	4	4	7	7	7	5	4	7	7	4	4	4	7	7	7	4	4	144
6	4	4	1	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	103
6	5	6	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	6	4	5	6	5	5	5	5	118
5	5	6	4	4	5	5	5	2	3	6	5	6	3	4	5	5	4	3	4	5	6	7	4	4	115
6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	2	6	6	6	6	6	6	144
4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	102
6	6	7	7	6	6	7	6	6	6	7	6	7	6	6	7	6	1	5	5	5	7	7	6	7	151
4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	3	5	5	2	3	3	3	2	2	7	5	3	3	99
6	5	5	5	5	6	7	7	5	4	7	5	5	5	5	7	5	4	5	5	5	7	7	5	5	137
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175
3	5	6	4	4	3	4	5	3	4	5	3	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	109
5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	4	5	5	6	7	7	5	6	138
7	7	7	4	5	6	6	7	5	5	6	5	5	4	6	7	6	4	5	3	7	7	7	4	4	139
6	6	7	4	5	4	5	6	4	5	4	6	6	6	6	4	3	2	2	3	4	5	6	4	4	117
4	6	7	5	6	4	4	7	5	5	5	5	4	5	5	2	6	4	4	4	3	7	7	5	5	124
5	5	5	7	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7	7	4	5	1	7	7	6	7	7	7	7	155
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175
5	5	6	4	6	4	4	6	3	3	4	2	3	4	3	5	4	3	3	2	4	5	7	3	3	101
6	6	7	5	5	4	7	7	4	5	5	5	6	5	5	5	6	7	4	4	5	7	7	4	4	135
6	7	7	6	6	6	6	7	5	6	7	7	7	6	6	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	161

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	125		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	97		
5	6	7	5	6	5	6	7	2	5	5	3	6	5	4	3	3	4	3	5	4	7	7	5	4	122	
7	6	7	7	7	7	6	7	7	7	7	5	6	7	7	7	5	3	7	7	6	7	7	7	7	163	
7	7	7	4	4	7	6	7	3	3	7	4	6	3	3	6	4	2	4	1	7	7	7	3	3	122	
6	7	7	7	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	7	7	3	6	7	7	7	7	7	7	166	
7	7	7	5	5	4	5	6	5	5	7	7	5	6	5	5	4	6	5	4	7	5	6	5	6	139	
6	6	7	6	4	6	7	7	5	7	7	7	7	7	7	7	7	6	4	6	5	7	7	6	6	157	
7	7	7	5	4	7	7	7	4	4	7	7	7	5	4	7	7	6	4	4	7	7	7	4	4	146	
5	7	7	5	5	5	7	7	5	5	7	5	7	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	5	5	143	
6	7	7	4	5	4	6	6	4	5	7	5	4	5	4	4	4	1	5	1	6	7	7	5	4	123	
5	7	7	6	6	5	6	7	5	6	5	4	7	6	5	4	6	4	5	5	5	6	7	5	6	140	
5	5	7	6	5	4	6	2	5	6	6	6	6	6	6	6	6	2	5	5	6	6	5	5	6	133	
6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	7	5	3	5	4	5	4	4	5	4	5	7	7	4	5	128	
6	7	7	4	6	5	7	7	3	4	7	6	7	4	5	5	7	7	3	3	7	7	7	3	5	139	
7	6	6	7	7	6	6	7	5	6	6	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	7	7	6	4	145	
5	5	6	6	5	5	6	5	5	5	6	6	5	4	4	4	5	4	4	6	5	5	4	4	4	123	
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175	
7	5	7	5	7	7	5	7	7	7	7	5	7	7	7	7	5	7	7	5	7	7	7	7	7	163	
5	6	7	5	5	3	5	7	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	3	3	3	5	7	5	5	120	
5	7	7	6	5	5	5	6	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	5	4	6	6	2	3	109	
5	6	7	4	3	6	7	7	4	4	6	5	5	5	6	6	6	5	4	4	6	7	7	5	4	134	
5	4	3	6	5	4	5	3	5	5	5	3	4	7	5	4	3	3	4	4	4	6	5	4	4	110	
6	5	5	5	6	6	5	6	5	5	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	137	
7	7	7	3	5	7	7	7	3	5	7	5	5	5	5	7	7	3	5	5	7	7	7	5	5	143	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	126
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	3	5	7	6	6	7	5	7	7	6	7	162	
6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	147	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	125	
5	5	7	6	6	4	4	6	5	6	7	6	7	6	5	5	4	3	6	5	5	7	7	6	7	140	
7	6	7	6	6	4	5	7	5	7	7	6	7	6	6	6	6	7	6	6	6	7	7	6	6	155	
6	7	7	7	6	6	7	6	7	6	7	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	7	165	
6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	7	5	6	5	5	4	5	5	5	4	4	3	3	3	2	124	
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175	
6	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	6	6	5	6	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	138	
6	7	7	6	7	6	7	7	5	7	7	7	7	7	6	7	7	4	6	7	7	7	7	7	7	165	
4	4	6	4	4	3	5	5	3	5	4	3	6	5	4	7	6	4	6	6	7	7	7	7	4	126	
7	7	7	6	6	6	7	7	5	5	7	7	7	6	5	7	7	5	5	5	7	7	7	5	5	155	
4	5	7	5	6	3	3	7	4	3	5	5	7	6	4	2	4	5	3	5	5	7	7	3	1	116	
4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	114	
6	6	6	5	5	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	143	
5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	4	4	6	5	5	4	4	5	4	4	6	6	5	5	124	

7	7	7	1	1	7	7	7	1	1	7	7	3	3	3	7	7	7	1	1	7	7	7	1	1	115
7	7	7	7	6	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	172
7	7	7	6	6	7	7	6	6	6	7	6	6	5	5	6	7	5	6	6	7	7	6	5	6	155
7	7	7	5	5	5	7	7	5	7	5	5	7	5	5	7	7	5	5	5	5	5	7	5	7	147
7	7	7	7	6	7	7	7	7	5	5	5	7	7	7	6	6	3	7	6	7	7	7	7	7	161
6	6	7	6	5	6	6	6	5	4	7	2	1	6	4	4	2	7	6	5	4	7	7	5	4	128
6	5	5	6	6	5	5	5	6	5	6	6	5	5	5	5	6	5	6	6	5	6	6	6	6	138

<i>Positivity (X2)</i>							Total
5	5	5	5	1	5	5	36
4	3	4	3	2	4	3	28
2	4	3	3	2	4	2	23
4	3	3	4	1	5	3	26
4	4	5	2	1	4	2	24
4	5	3	5	1	3	4	29
4	2	2	4	2	2	4	23
4	2	3	4	2	4	4	26
4	4	4	4	2	4	3	26
4	3	4	3	3	3	3	27
5	5	5	4	2	4	4	32
3	2	4	4	3	4	4	28
4	5	5	3	3	3	5	33
4	3	4	4	4	3	3	29
4	4	3	4	3	4	4	31
4	3	4	4	4	4	4	31
4	4	4	4	2	4	4	29
4	4	3	4	2	4	4	29
4	4	4	4	3	3	3	29
3	4	4	4	2	3	4	27
4	4	5	4	3	4	4	32
3	3	3	3	3	3	3	24
4	4	4	4	2	4	3	29
4	3	4	4	2	3	3	27
4	3	3	5	3	3	4	29
4	4	4	4	2	3	4	29
4	3	4	4	3	3	3	28
4	3	4	3	2	3	2	26
3	3	4	4	3	3	3	27
4	3	4	4	3	3	4	29
4	4	3	2	4	1	1	22
4	3	3	3	3	3	4	27
4	4	4	4	2	3	4	29

5	5	5	5	2	4	3	34
4	2	4	4	2	4	4	28
3	3	4	3	2	3	3	26
4	4	5	5	1	4	5	33
5	4	4	3	2	5	4	32
4	5	5	5	2	3	5	34
3	3	3	3	3	2	2	23
3	3	4	3	2	3	3	24
3	1	3	3	2	2	2	18
3	3	4	3	2	3	3	24
3	3	3	4	2	4	3	26
2	1	4	2	2	2	3	18
2	3	4	2	1	2	2	19
4	4	4	3	3	4	3	28
5	3	5	3	3	1	4	29
5	2	4	5	3	4	4	32
4	4	4	4	2	4	4	30
2	4	3	2	4	3	2	23
4	3	4	3	5	3	3	30
4	3	3	3	3	3	2	24
4	4	4	4	2	4	4	30
1	2	1	1	1	1	5	13
4	4	4	4	2	4	4	30
4	3	3	4	3	3	2	27
5	5	5	5	1	5	5	36
5	5	5	5	3	5	5	38
2	3	2	2	3	2	4	20
5	2	5	4	3	3	5	32
3	5	5	3	2	2	3	27
5	5	5	5	4	4	4	37
5	5	5	5	1	5	5	36
5	5	5	5	1	5	5	36
4	3	3	3	3	3	3	26
3	4	5	3	3	3	4	30
4	4	4	3	2	4	4	29
3	3	4	1	3	2	5	26
3	3	3	3	3	3	3	24
3	3	3	3	3	3	3	25
3	4	4	3	2	3	3	25
4	3	5	4	4	4	5	34
4	5	5	4	3	4	4	34
3	3	3	3	3	3	3	24

4	4	4	4	2	3	3	28
4	3	4	4	2	3	4	28
1	2	1	1	1	2	3	12
5	3	5	4	3	4	5	34
4	4	4	4	3	4	4	31
3	3	4	4	2	4	4	28
3	4	4	4	2	4	4	28
3	3	5	3	1	5	3	27
4	4	4	4	2	4	5	32
3	2	4	2	3	3	4	24
4	3	5	4	3	3	3	30
4	3	4	4	3	4	3	29
5	3	4	4	2	5	5	33
5	5	4	5	2	4	5	35
2	4	4	3	2	2	2	23
3	2	3	3	2	3	4	25
4	4	4	4	3	4	4	31
3	3	3	3	2	4	4	26
3	3	4	3	1	4	3	24
4	4	4	3	3	4	4	31
4	4	5	4	3	5	4	34
3	2	4	4	3	4	4	28
4	3	4	4	3	4	3	29
5	4	5	4	3	4	4	34
5	5	5	5	1	5	5	36
3	3	4	3	2	3	3	24
4	3	4	3	1	4	4	27
3	3	3	4	3	4	3	28
4	3	3	4	3	4	4	30
5	5	5	5	1	5	5	36
4	2	5	3	3	4	4	30
3	3	4	3	3	3	3	26
5	5	4	5	1	3	2	30
4	3	5	4	2	3	2	27
4	3	4	3	3	3	3	27
4	3	5	4	3	4	5	33
2	2	5	1	1	5	5	24
3	4	4	3	2	3	3	25
2	4	5	3	2	4	4	27
3	3	3	3	3	3	3	24
4	4	4	4	1	3	3	27
4	4	5	4	4	4	5	35

4	4	3	2	3	3	2	24
3	3	5	5	1	2	5	28
3	3	4	3	3	3	4	26
3	4	3	3	3	3	3	25
3	3	3	3	3	3	3	24
4	5	5	4	1	4	4	32
5	5	5	5	2	4	5	33
4	4	4	4	2	4	4	30
5	5	5	5	1	5	5	36
3	3	3	3	3	3	3	24
4	4	2	4	3	3	2	26
5	5	5	5	1	5	5	36
4	4	4	4	2	4	4	31
5	5	5	5	3	5	5	38
3	3	3	3	2	4	4	25
4	5	4	5	1	4	4	32
4	2	5	4	3	2	4	27
4	4	5	2	2	5	4	27
4	5	5	5	1	4	5	33
5	3	4	4	2	4	3	30
5	4	5	5	1	3	4	32
4	3	4	4	3	3	3	28
4	3	5	2	3	3	4	27
3	2	5	1	5	1	3	23
5	3	3	4	1	4	4	28
4	3	4	3	2	3	4	27
4	4	4	4	1	5	4	31
3	4	3	3	1	2	2	21
3	3	4	3	3	3	3	26
4	4	4	4	2	3	3	27
4	3	5	3	3	1	4	27
4	4	5	4	2	3	3	27
3	3	3	4	3	3	4	26
3	3	5	3	2	2	4	27
4	3	3	4	3	3	3	27
3	2	4	3	2	3	3	23
5	4	4	5	4	3	3	32
4	3	4	3	3	3	3	27
4	3	5	3	2	4	4	29
4	3	5	3	2	3	4	28
3	4	5	3	2	5	4	31
5	1	1	5	1	1	5	20

4	4	4	4	4	4	3	32
4	5	5	2	4	4	5	34
5	5	5	5	1	5	5	36
3	4	5	3	3	5	4	32
4	4	4	4	2	4	4	30
4	4	4	4	2	4	4	30
4	3	4	4	3	3	4	29
4	4	5	4	1	4	5	31
4	5	4	5	3	4	3	33
4	5	4	4	1	4	4	30
5	4	5	3	2	3	4	30
3	5	5	3	2	3	5	31
2	2	2	2	3	1	3	18
3	3	3	3	3	3	3	25
5	4	5	3	2	3	4	31
1	4	2	1	1	2	1	14
4	4	4	4	3	2	3	27
2	1	4	1	1	2	2	17
4	4	4	4	2	4	3	29
3	4	5	5	3	3	5	33
4	3	4	4	3	4	4	31
5	5	4	4	2	4	5	34
3	3	4	3	3	3	3	25
4	4	4	4	2	4	3	28
3	3	4	2	2	3	2	23
4	5	3	2	3	5	3	29
3	3	3	2	5	2	3	24
3	3	4	3	2	2	2	22
4	3	3	4	1	2	3	23
4	2	3	4	2	3	3	24
5	5	4	5	2	4	3	33
4	2	4	4	4	4	4	30
3	3	4	3	2	2	3	23
5	2	4	5	5	5	5	36
3	4	5	4	2	4	4	30
3	2	4	3	2	2	2	22
4	4	4	4	4	4	4	32
5	5	5	5	5	5	5	40
2	2	3	2	2	2	2	18
3	3	3	3	4	3	4	27
3	4	4	4	2	3	3	27
3	2	2	2	1	2	3	17

3	3	3	2	4	1	3	22
2	4	5	3	1	1	1	20
5	5	5	5	3	5	5	38
5	5	5	5	5	4	5	39
3	3	5	4	3	3	2	27
4	4	5	4	3	3	3	31
4	3	5	4	1	4	4	30
3	3	3	3	4	3	4	26
3	3	3	3	3	3	3	24
4	4	5	3	2	4	2	28
5	5	5	5	4	5	5	39
2	2	3	2	2	2	3	18
4	4	5	3	3	2	2	28
4	3	4	4	3	4	3	29
4	3	5	1	2	1	4	24
4	4	5	4	5	4	4	35
3	3	5	3	3	5	5	31
4	4	4	3	2	3	4	28
3	3	4	3	1	4	3	25
3	4	3	3	4	2	3	26
3	3	3	3	2	3	4	24
3	2	4	2	2	2	2	19
3	3	5	3	3	3	4	29
5	4	4	4	2	4	4	32
5	4	3	3	1	5	5	31
5	5	5	4	2	2	4	31
4	2	2	1	1	2	4	18
5	2	4	4	3	4	3	30
4	4	4	4	3	4	4	31
3	4	4	2	1	3	3	22
5	4	4	4	2	4	4	32
4	2	4	4	1	3	2	24
4	3	4	4	2	4	4	29
4	4	4	4	2	4	4	30
4	4	4	4	2	4	4	30
5	5	5	5	1	5	5	36
3	4	4	3	2	3	3	25
3	3	5	3	1	1	5	22
4	4	5	4	2	5	4	33
4	3	4	4	2	4	4	29
5	5	5	5	1	5	5	36
4	4	4	4	2	4	4	30

5	3	4	5	1	3	4	28
2	2	2	2	2	2	1	16
4	4	5	5	2	4	4	30
2	2	4	1	1	2	1	17
2	2	3	2	3	2	3	19
4	4	3	4	2	4	3	28
4	1	3	4	1	2	1	18
1	3	5	2	2	3	5	26
3	4	4	4	2	2	4	27
4	4	5	4	2	4	5	33
4	4	3	3	3	2	3	26
5	5	5	5	2	5	4	36
4	3	2	3	2	2	4	24
4	4	4	4	2	4	4	30

Kesejahteraan Subjektif (Y)					Total
5	6	6	4	6	27
7	6	5	6	6	30
5	5	5	5	3	23
4	3	5	6	3	21
5	5	3	5	1	19
5	6	5	5	7	28
2	4	5	6	6	23
3	3	5	4	5	20
5	6	6	5	5	27
5	4	5	5	5	24
6	5	5	5	5	26
3	4	6	4	2	19
5	5	5	5	1	21
6	6	6	4	4	26
5	6	6	5	4	26
6	4	6	6	5	27
6	6	6	6	6	30
6	5	5	5	5	26
4	5	4	3	2	18
5	5	5	5	4	24
6	6	6	6	4	28
3	3	3	3	3	15
5	5	5	5	3	23
5	5	4	5	4	23

4	2	3	3	4	16
4	5	5	5	4	23
5	5	5	5	4	24
5	6	4	6	5	26
5	5	5	5	4	24
5	6	5	5	5	26
5	6	2	6	5	24
4	7	4	4	4	23
5	6	6	6	5	28
6	6	6	6	6	30
5	5	5	5	3	23
4	3	6	5	5	23
6	6	6	6	5	29
5	6	3	6	2	22
7	7	7	6	7	34
5	5	4	4	4	22
5	6	4	5	5	25
2	4	3	2	2	13
5	4	4	5	1	19
5	5	5	5	4	24
3	1	1	2	2	9
3	2	2	3	5	15
5	5	4	4	4	22
6	4	4	4	1	19
6	6	6	6	2	26
5	5	5	5	5	25
5	3	5	3	4	20
6	7	5	6	4	28
4	4	3	5	4	20
6	6	6	6	6	30
1	1	1	4	1	8
5	5	5	6	5	26
6	6	6	6	4	28
5	5	5	5	5	25
6	7	7	7	4	31
3	4	4	4	4	19
4	4	3	4	4	19
5	3	3	4	1	16
5	6	7	6	3	27
6	6	6	5	5	28
7	7	7	7	7	35
5	5	5	5	1	21

6	5	3	6	3	23
5	5	6	6	6	28
4	4	4	4	4	20
4	4	4	4	4	20
4	4	4	4	4	20
3	3	4	4	2	16
6	6	5	6	5	28
5	5	6	6	6	28
4	4	4	4	4	20
4	5	4	5	4	22
4	3	5	5	1	18
1	1	1	2	1	6
6	6	6	6	7	31
5	6	6	6	6	29
5	5	5	4	3	22
4	4	4	4	4	20
5	4	4	4	2	19
6	7	6	6	6	31
5	4	4	3	2	18
6	5	5	5	2	23
5	5	5	5	4	24
6	6	6	6	6	30
7	6	6	7	7	33
3	3	3	3	1	13
5	5	5	4	4	23
6	6	6	6	4	28
5	5	5	5	5	25
5	5	5	5	3	23
5	5	5	6	1	22
6	5	6	5	7	29
5	5	6	5	4	25
5	4	4	5	5	23
5	6	6	6	4	27
5	7	7	7	7	33
3	4	3	4	2	16
3	4	3	4	2	16
6	5	4	6	5	26
5	5	6	6	5	27
6	6	7	6	4	29
5	5	6	5	5	26
4	5	5	5	1	20
3	4	4	4	6	21

5	6	4	5	3	23
5	6	6	5	4	26
6	5	5	5	5	26
1	4	1	5	1	12
4	3	3	5	4	19
5	4	6	4	5	24
4	4	4	4	4	20
6	5	5	5	5	26
6	6	6	6	6	30
4	3	4	3	4	18
5	5	6	5	1	22
4	5	4	4	2	19
4	4	4	4	4	20
3	3	4	4	4	18
7	6	5	6	6	30
6	6	7	7	1	27
6	6	6	6	6	30
7	7	7	7	7	35
4	4	4	4	4	20
7	6	6	6	6	31
7	7	7	7	7	35
5	4	5	4	4	22
6	6	7	6	6	31
3	3	3	4	4	17
6	6	7	5	7	31
6	4	3	5	4	22
6	2	4	1	1	14
6	5	6	6	6	29
4	6	5	5	4	24
6	7	7	7	5	32
5	5	6	6	5	27
6	3	5	5	4	23
4	6	7	3	1	21
4	6	4	5	4	23
6	5	6	4	6	27
5	6	7	5	3	26
4	5	4	3	2	18
5	4	4	5	4	22
5	5	5	4	5	24
3	3	3	5	1	15
5	5	5	5	3	23
4	5	5	4	4	22

5	5	4	4	3	21
5	5	5	5	4	24
4	5	4	4	3	20
5	6	5	7	6	29
4	4	4	4	4	20
3	4	5	6	3	21
5	6	6	6	5	28
6	4	6	7	6	29
1	1	7	1	1	11
6	6	6	6	6	30
6	5	6	3	2	22
7	7	7	7	7	35
5	4	4	5	4	22
5	5	5	5	5	25
5	5	5	5	5	25
5	5	4	5	4	23
7	5	6	5	7	30
6	7	5	5	6	29
6	6	6	6	6	30
6	5	5	6	6	28
4	4	4	4	4	20
3	2	4	4	2	15
4	4	4	4	4	20
3	7	7	7	7	31
1	3	1	3	1	9
5	4	4	5	3	21
3	1	2	3	1	10
4	5	5	6	5	25
4	4	6	4	6	24
5	5	5	5	4	24
5	5	6	6	5	27
3	2	4	3	3	15
3	4	5	5	1	18
5	4	5	5	2	21
4	4	6	5	4	23
2	2	2	2	2	10
2	3	3	3	1	12
4	5	5	4	1	19
5	6	5	6	4	26
5	4	7	6	5	27
6	6	6	4	3	25
2	5	4	5	3	19

4	4	7	7	7	29
6	6	5	7	1	25
2	2	4	3	2	13
5	5	5	5	5	25
7	7	7	7	4	32
3	5	4	4	5	21
5	5	5	5	4	24
4	5	5	6	6	26
4	3	3	4	4	18
4	5	3	4	2	18
2	2	2	2	2	10
7	7	7	7	7	35
6	7	6	7	5	31
3	4	4	5	4	20
5	5	5	6	5	26
5	4	5	5	5	24
4	5	5	4	4	22
4	5	5	5	5	24
5	6	5	5	3	24
7	6	7	7	3	30
2	4	2	5	2	15
5	4	4	6	7	26
6	5	6	5	5	27
3	5	3	3	1	15
6	6	5	6	5	28
3	5	3	5	2	18
5	5	5	5	1	21
5	5	5	6	4	25
5	5	5	4	1	20
5	4	4	5	4	22
2	6	3	5	2	18
5	4	4	5	2	20
5	5	4	4	7	25
6	6	5	5	1	23
5	5	4	6	6	26
1	2	3	4	2	12
5	4	6	3	1	19
5	5	4	5	3	22
3	2	3	4	3	15
5	4	5	5	2	21
6	6	6	6	3	27
5	4	5	6	6	26

6	6	6	6	6	30
5	5	5	5	5	25
6	6	6	6	6	30
4	4	4	5	6	23
7	4	5	7	1	24
6	6	6	6	1	25
5	6	5	5	5	26
7	7	7	7	7	35
5	5	4	6	5	25
4	5	6	4	1	20
1	2	2	2	2	9
5	4	5	6	5	25
3	4	2	5	1	15
6	4	4	4	3	21
5	6	5	4	5	25
5	5	6	6	1	23
3	3	2	2	1	11
5	5	5	6	1	22
6	6	6	6	5	29
4	5	4	5	5	23
6	5	7	6	7	31
2	5	4	5	2	18
6	5	5	5	6	27