

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING MAHASISWA BARU
TEKNIK ARSITEKTUR UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Setyani Alfinuha
13410056

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2017**

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING MAHASISWA BARU
TEKNIK ARSITEKTUR UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi (S.Psi)

Oleh:

SETYANI ALFINUHA

13410056

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

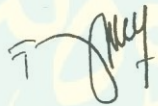
**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING MAHASISWA BARU
TEKNIK ARSITEKTUR UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Setyani Alfinuha
NIM. 13410056

Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 19760512200312 1 002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP 19730710 200003 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING MAHASISWA BARU
TEKNIK ARSITEKTUR UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh:
SETYANI ALFINUHA
NIM. 13410056

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Diterima sebagai
Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Tanggal 13 Maret 2017

SUSUNAN DEWA PENGUJI DAN TANDA TANGAN

- | | |
|---|------------|
| 1. Fina Hidayati, MA
(Ketua Penguji) | 1. (.....) |
| 2. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
(Sekretaris Penguji) | 2. (.....) |
| 3. Dr. Retno Mangestuti, M.Si
(Penguji Utama) | 3. (.....) |

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Setyani Alfinuha

NIM : 13410056

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi terhadap *Subjective Well-being* Mahasiswa Baru Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *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 sanksi.

Malang, 13 Maret 2017

Penulis,



Setyani Alfinuha

NIM. 13410056

MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan
(Q.S. Al-Insyirah 5 – 6)

Kita tidak pernah tahu apa yang akan terjadi hari esok, yang bisa kita lakukan sekarang adalah berusaha sebaik mungkin dan berbahagia hari ini.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini kepada:

1. Orang tuaku, Tohar Santosa & Setyanti Martiniasih, yang telah memberikan motivasi, doa, serta dukungan padaku
2. Kakak Adikku, Atik Ulinuha & Alkhusna Haryanti
3. Guru-guruku yang telah membimbing dengan sabar (guru TK Menang Kras, guru TK Dharmawanita Purwodadi, guru SDN Purwodadi 1, Guru MTsN Kediri 2, dan guru MAN Kota Kediri 3)
4. Dosen pembimbing skripsi, Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si dan semua dosen serta staff Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
5. Dan semua pecinta ilmu pengetahuan.

KATA PENGANTAR

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

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

1. Prof. Dr. Mudjia Raharjo, M.Si, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberi banyak arahan, nasihat, motivasi, dan berbagai pengalaman yang berharga pada penulis.
4. Achmad Gat Gautama, MT, selaku dosen Teknik Arsitektur yang telah banyak memberi arahan dan kesempatan pada penulis untuk melakukan penelitian.
5. Drs. H. Yahya, MA, selaku dosen penasehat akademik yang telah membimbing dari semester satu hingga akhir.
6. Ayahku, Tohar Santosa dan Ibuku, Setyanti Martiniasih, yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, dan kepercayaan.
7. Kakak dan adikku, Atik Ulinuha dan Alkhusna Haryanti, yang selalu memberi doa terbaik dan semangat.
8. Segenap dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang sabar dan selalu melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.

9. *Partner* terbaikku Rifqi Pratama Putra yang telah menemani berproses untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
10. Teman-teman pasukan Pandanlandung, Naufal, Mumtaz, Faiz , Nina, Amel, Kunti, Arnold, Dina, Lia dan Anwar.
11. Sahabat Kos Gunawiyah, Titis, Ifa, Azizah, Isna, Ika, Fia, Latus, Yuni, Alia, Mala, dan Kholi yang selalu menemani baik suka maupun duka.
12. Sahabatku sejak maba, Haniam Maria dan Mukhodatul Afidah yang selalu memberikan semangat sampai saat ini.
13. Sahabat seperjuangan, Nelly, Novita, dan Fina.
14. Keluarga asisten laboratorium Fakultas Psikologi, Mbak Ana, Mas Putut, dan teman-teman aslab yang lain.
15. Rekan-rekan Mega Putih *Outbound Provider*, Komunitas Psychonews dan Kelompok Penulis Muda yang telah berproses bersama.
16. Seluruh teman-teman angkatan 2013, yang berjuang bersama-sama untuk meraih mimpi.
17. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan penelitian ini baik secara moril maupun materiil.

Semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal atas segala bantuan dan jerih payah yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini selesai. Saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi menyempurnakan karya tulis ilmiah ini. Akhirnya penulis berharap semoga makalah ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 13 Maret 2017

Penulis,

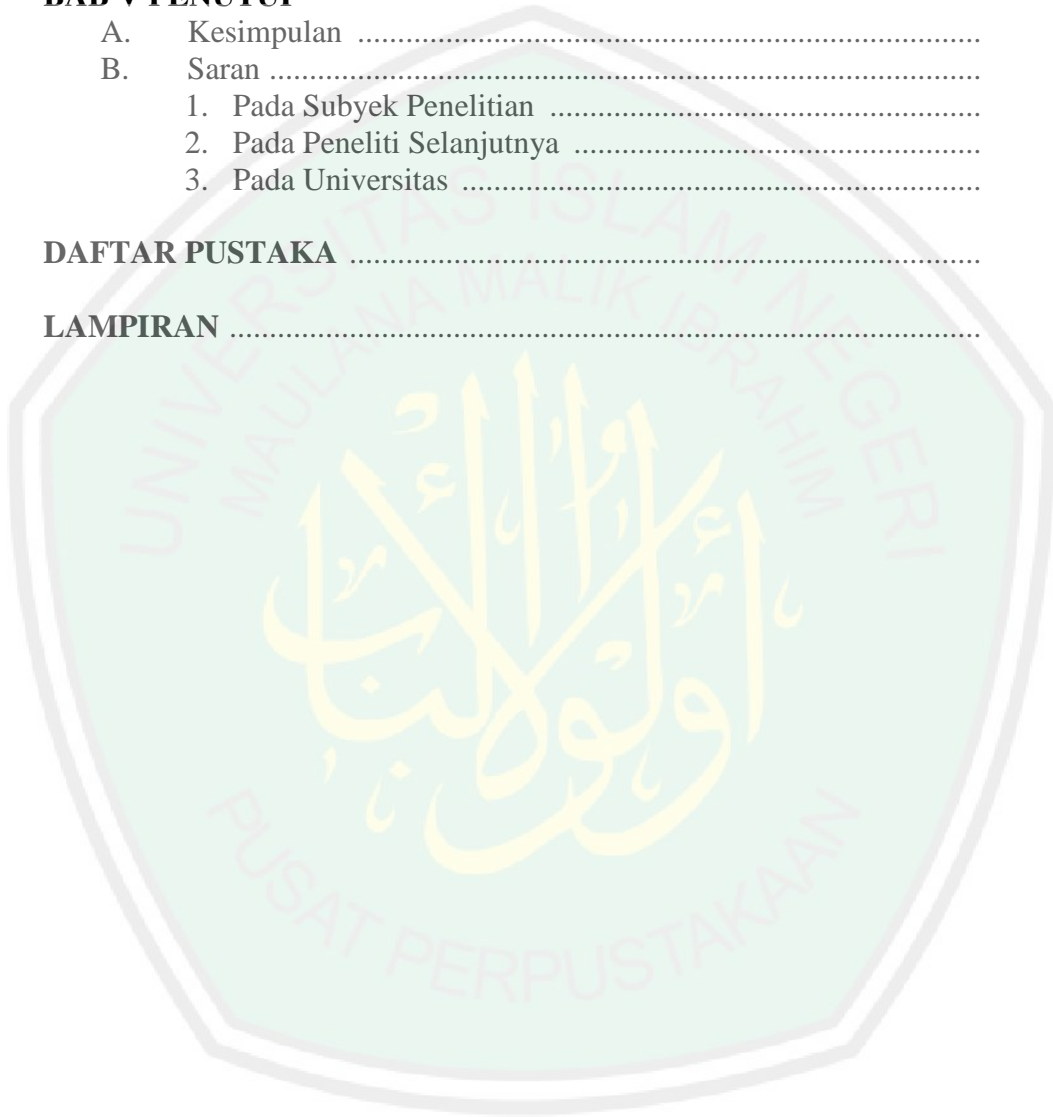
Setyani Alfinuha

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI	
A. <i>Subjective Well-being</i>	15
1. Definisi <i>Subjective Well-being</i>	15
2. Aspek <i>Subjective Well-being</i>	17
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-being</i>	18
4. <i>Subjective Well-being</i> Perspektif Islam	23
B. <i>Self Efficacy</i>	25
1. Definisi <i>Self Efficacy</i>	25
2. Aspek <i>Self Efficacy</i>	28
3. Dimensi <i>Self Efficacy</i>	30
4. Proses dalam <i>Self Efficacy</i>	31
5. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	33
6. <i>Self Efficacy</i> Perspektif Islam	37
C. Regulasi Emosi	39
1. Definisi Regulasi Emosi	39
2. Aspek Regulasi Emosi	41
3. Dimensi Regulasi Emosi	42
4. Cara Meningkatkan Regulasi Emosi	43
5. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	46
6. Regulasi Emosi Perspektif Islam	47
D. Pengaruh <i>Self Efficacy</i> terhadap <i>Subjective Well-being</i>	48
E. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap <i>Subjective Wel-being</i>	50

F.	Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Regulasi Emosi terhadap <i>Subjective Well-being</i>	50
G.	Hipotesis Penelitian	53
	1. Hipotesis Mayor	53
	2. Hipotesis Minor	53
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Rancangan Penelitian	54
B.	Identifikasi Variabel	55
	1. Variabel Bebas	55
	2. Variabel Terikat	55
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	55
	1. <i>Subjective Well-being</i>	55
	2. <i>Self Efficacy</i>	57
	3. Regulasi Emosi	57
D.	Populasi dan Sampel Penelitian	58
	1. Populasi	58
	2. Sampel	58
E.	Teknik Pengumpulan Data	58
	1. <i>Affect Schedule</i> (PANAS) dan <i>Satisfaction with Life Scale</i>	59
	2. <i>General Self Efficacy</i> (GSE)	60
	3. <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ)	61
F.	Validitas dan Reliabilitas	61
	1. Validitas	61
	2. Reliabilitas	65
G.	Metode Analisis	66
	1. Analisis Deskripsi	66
	2. Analisis Regresi Linier Berganda	68
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
A.	Gambaran Umum Objek Penelitian	69
	1. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang	69
	2. Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	73
B.	Pelaksanaan Penelitian	76
C.	Pemaparan Hasil Penelitian	77
	1. Deskripsi Data	77
	2. Uji Asumsi	82
	3. Uji Hipotesis	84
	4. Uji Beda	86
D.	Pembahasan	87
	1. Pengaruh <i>Self Efficacy</i> terhadap <i>Subjective Well-being</i>	94
	2. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap <i>Subjective Well-being</i>	97

3. Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Regulasi Emosi terhadap <i>Subjective Well-being</i>	99
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	103
B. Saran	104
1. Pada Subyek Penelitian	104
2. Pada Peneliti Selanjutnya	105
3. Pada Universitas	105
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN	112



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Blueprint Skala <i>Subjective Well-being</i>	60
Tabel 3.2: Blueprint <i>General Self Efficacy (GSE) Scale</i>	61
Tabel 3.3: Blueprint <i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	62
Tabel 3.4: Hasil Uji Validitas <i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	64
Tabel 3.5: Hasil Uji Validitas <i>Possitive and Negative Affect Schedule</i>	64
Tabel 3.6: hasil Uji Validitas <i>General Self Efficacy (GSE) Scale</i>	65
Tabel 3.7: Hasil Uji Validitas <i>Emotion Regulation Questionnaire</i>	66
Tabel 3.8: Hasil Uji Reliabilitas	67
Tabel 3.9: Rumus Kategorisasi	69
Tabel 4.1: Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik	78
Tabel 4.2: Norma Kategorisasi	79
Tabel 4.3: Kategorisasi <i>Subjective Well-being</i>	80
Tabel 4.4: Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	81
Tabel 4.5: Kategorisasi Regulasi Emosi	82
Tabel 4.6: Hasil Uji Normalitas Sebaran	84
Tabel 4.7: Hasil Uji Linieritas	85
Tabel 4.8: Hasil Uji Hipotesis Mayor	86
Tabel 4.9: Prosesntase Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Regulasi Emosi terhadap <i>Subjective Well-being</i>	86
Tabel 4.10: Uji Hipotesis Minor	87
Tabel 4.11: Uji Beda	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Regulasi Emosi terhadap <i>Subjective Well-being</i>	53
Gambar 3.1: Skema Penelitian	56
Gambar 4.1: Diagram Kategorisasi Tingkat <i>Subjective Well-being</i>	81
Gambar 4.2: Diagram Kategorisasi Tingkat <i>Self Efficacy</i>	82
Gambar 4.3: Diagram Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi	83



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Angket Asesmen Awal	112
Lampiran 2: Hasil Asesmen Awal	115
Lampiran 3: Skala Regulasi Emosi	119
Lampiran 4: skala <i>Self Efficacy</i>	121
Lampiran 5: Skala <i>Subjective Well-being</i>	122
Lampiran 6: Hasil Uji Validitas	125
Lampiran 7: Hasil Uji Reliabilitas	127
Lampiran 8: Hasil Uji Linieritas	128
Lampiran 9: Hasil Uji Normalitas	129
Lampiran 10: Hasil Uji Regresi	130
Lampiran 11: Dokumentasi Penelitian	131
Lampiran 12: Surat Pernyataan	134
Lampiran 13: Naskah Publikasi	135
Lampiran 14: Bukti Konsultasi	150
Lampiran 15: Hasil Uji Preliminer	152
Lampiran 16: Skor <i>Self Efficacy</i>	167
Lampiran 17: Skor Regulasi Emosi	171
Lampiran 18: Skor <i>Subjective Well-being</i>	175
Lampiran 19: Hasil Uji Beda	179

ABSTRAK

Alfinuha, Setyani. 2017. *Pengaruh Self Efficacy dan Regulasi Emosi terhadap Subjective Well-being Mahasiswa Baru Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*

Pembimbing: Dr. Fathul Lubabin Nuqul M.Si

Kata kunci: mahasiswa baru, regulasi emosi, *self efficacy*, *subjective well-being*

Subjective well-being merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif dan afeksi. Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami lebih banyak afeksi positif atau perasaan menyenangkan dan puas atas kehidupan yang dimiliki. Sebaliknya, orang yang memiliki *subjective well-being* rendah cenderung diliputi perasaan-perasaan negatif dalam dirinya. Oleh sebab itu, *subjective well-being* sangat penting dalam kehidupan setiap individu tidak terkecuali pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur yang memiliki beban tugas yang lebih dari mahasiswa lain.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* diantaranya *self efficacy* dan regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang diukur menggunakan empat skala yaitu *Affect Schedule* (PANAS) dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengukur *subjective well-being*. Masing-masing satu skala, yaitu *General Self Efficacy* (GSE) untuk mengukur *self efficacy* dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi.

Analisis yang dilakukan adalah analisis deskripsi dan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*. Secara bersama-sama, *self efficacy* dan regulasi emosi mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 32,5% terhadap *subjective well-being*. Secara terpisah, *self efficacy* memberikan sumbangan sebanyak 21,62% dan regulasi emosi sebanyak 3,53% terhadap *subjective well-being*.

ABSTRACT

Alfinuha, Setyani. 2017. The Influence of Self-Efficacy and Emotion Regulation toward Subjective Well-Being of Architectural Engineering Freshmen in UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Advisor: Dr. Fathul Lubabin Nuqul M.Si

Key Words: freshmen, emotion regulation, self-efficacy, subjective well-being

Subjective well-being is an individual evaluation regarding one's life including cognitive and affective assessment. An individual can be said to have high subjective well-being if he or she has experienced a lot of positive affective or the happiness and satisfaction upon their life. In opposite, an individual who has low subjective well-being tends to have negative feelings inside. Therefore, subjective well-being is very important in every individual's life including the life of architecture engineering freshmen. Moreover, they have a tough task from another freshmen.

There are a lot of factors which influence subjective well-being such as self-efficacy and emotion regulation. This study used quantitative approach which is measured using four scales which are Affect Schedule (PANAS) and Satisfaction with Life Scale (SWLS) to measure the subjective well-being. While the other scales are General Self Efficacy (GSE) to measure self-efficacy and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to measure emotion regulation.

The analysis used is descriptive analysis and multiple linear regressions. The result of this study shows the influence of self-efficacy and emotion regulation toward subjective well-being. Altogether, self-efficacy and emotion regulation influence subjective well-being for 32.5%. Separately, self-efficacy contributes 21.62% while emotion regulation contributes 3.53% on subjective well-being.

مستخلص البحث

ألف النهي، ستياي. 2017. تأثير كفاءة الذاتية وتنظيم العاطفة على الرفاه الشخصي (subjective well-being) الطلاب الجديد الهندسة المعمارية في جامعة

الاسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج

المشرف: الدكتور فتحالبوب النقول، الماجستير

كلمات الرئيسية: طلاب، تنظيم العاطفة، الكفاءة الذاتية، الرفاه الشخصي

الرفاه الشخصي هو تقييم الفرد للحياة والذي يتضمن تقييم المعرفة والوجدانية. ويقال الفرد أن يكون له الرفاه الشخصي العالى إذا كان له أكثر إيجابية أو مشاعر عاطفية وراض عن الحياة. وذلك، الشخص الذي لديه الرفاه الشخصي العالى تميل للتغلب على المشاعر السلبية فيه. لذلك، الرفاه الشخصي مهم جدا في حياة كل فرد وليس على الطلاب الجيد الهندسة المعمارية الذين يقعون على أكثر عبء المهمة من الطلاب الاخرى.

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في الرفاه الشخصي يعنى الكفاءة الذاتية وتنظيم العاطفة. تستخدم هذه الدراسة المنهج الكمي الذي يقاس باستخدام أربعة مقاييس: يعنى *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*، *Affect Schedule (PANAS)*، *General Self Efficacy (GSE)* لقيس الرفاه الشخصي. كل واحد مقياس، وهي لقيس فعالية الذات واستبيان التنظيم العاطفة (ERQ) لقيس تنظيم العاطفة.

واما التحليل في هذا البحث التحليل الوصفي ومنحنى الانحدار الخطي المتعدد. وأظهرت النتائج أن هناك تأثير فعالية الذات وتنظيم العاطفة على الرفاه الشخصي. معاً، الكفاءة الذاتية وتنظيم العواطف تؤثر الرفاه الشخصي يعنى 32.5٪ على الرفاه الشخصي. ومنفصلاً، الكفاءة الذاتية يساهم بقدر 21.62٪ وتنظيم العاطفة هي 3.53٪ على الرفاه الشخصي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Subjective well-being merupakan tingkat seseorang dalam menilai kualitas hidupnya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan. *Subjective well-being* dapat diukur melalui laporan diri tentang kepuasan hidup dan pengukuran yang komperhensif tentang kepuasan secara menyeluruh (Veenhoven, 2004: 24).

Subjective well-being juga diartikan sebagai label kepuasan hidup dan bergantung pada pencapaian tujuan hidup. Hal ini mengacu pada penilaian individu terhadap situasi hidupnya secara keseluruhan mencakup perasaan senang dan sakit, atau kualitas hidupnya (Diener, 1984).

Konsep *subjective well-being* sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif akan kepuasan hidup dan evaluasi terhadap afeksi dari *mood* dan emosi. Orang dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami lebih banyak afeksi positif atau perasaan menyenangkan dan puas atas kehidupannya yang dimiliki. Sebaliknya, orang yang memiliki *subjective well-being* rendah akan cenderung diliputi perasaan-perasaan negatif dalam dirinya (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999: 295). Oleh sebab itu, *subjective well-being* sangat penting dalam kehidupan setiap individu.

Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi cenderung memiliki tempramen positif, nampak berseri, tidak berlebihan dalam menceritakan peristiwa buruk, tinggal di sebuah masyarakat ekonomi yang berkembang, memiliki kepercayaan sosial dan memiliki sumber daya yang memadai untuk membuat kemajuan ke arah tujuan yang dihargai. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* sangat penting bagi setiap individu (Diener, dkk., 1999: 276).

Tidak terkecuali dengan mahasiswa baru, mereka juga sangat memerlukan *subjective well-being* guna menunjang proses pembelajaran di kampus. Bagi mahasiswa baru, kuliah merupakan masa yang berbeda sehingga terjadi masa transisi dan dibutuhkan penyesuaian pada beberapa aspek (Putri & Suprapti, 2014).

Penyesuaian yang harus dijalani oleh mahasiswa baru mulai dari sistem pendidikan yang menuntut untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab serta harus berpisah dengan teman-teman lama dan bertemu teman-teman baru, bahkan sebagian mahasiswa baru harus berpisah dari keluarganya dan tinggal di lingkungan yang baru. Mahasiswa baru harus mampu menyesuaikan diri dari siswa menjadi mahasiswa dan beradaptasi dengan lingkungan baru baik di lingkungan pendidikan maupun tempat tinggal (Putri & Suprapti, 2014).

Setiap mahasiswa baru mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi (Irfan & Suprapti, 2014). Proses transisi dari siswa menjadi mahasiswa di perguruan tinggi memicu adanya permasalahan. Permasalahan mahasiswa baru pada tahun pertama biasanya meliputi lima bidang

yaitu kondisi yang jauh dari rumah, kesehatan, sosial, emosional, dan pendidikan. Secara umum, mahasiswa baru mengalami beberapa kesulitan dalam hal pendidikan, penyesuaian sosial, dan emosional (Sharma, 2012).

Kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan tuntutan akademik juga menjadi permasalahan bagi mahasiswa baru. Penyesuaian dalam hal akademik yang sangat berbeda dari dunia akademik di sekolah dapat mengakibatkan mahasiswa baru menjadi cemas. Jika di sekolah, mereka bisa pasif dan hanya mengandalkan guru mata pelajaran yang memberikan materi, sedangkan di kampus mereka dituntut untuk lebih mandiri dalam belajar (Sharma, 2012).

Mahasiswa baru cenderung mengalami kegelisahan di awal perkuliahan. Mereka menjadi lebih gelisah dengan penampilan dan merasa kesulitan dalam menjalin relasi dengan mahasiswa lain dari latar belakang yang berbeda. Gaya mengajar di perguruan tinggi membuat mereka kesulitan dalam memahami pelajaran di dalam kelas dan membuat mereka kesulitan untuk berkonsentrasi. Mereka juga takut terhadap pola tugas yang diberikan dan cemas dengan permasalahan yang tidak terduga yang akan muncul (Irfan & Suprpti, 2014).

Penyesuaian diri dengan lingkungan baru juga menjadi masalah bagi mahasiswa baru. Mahasiswa baru harus beradaptasi dengan lingkungan yang tidak biasa bagi mereka pada tahun pertama, menyesuaikan diri dengan aturan yang berbeda, dan membangun hubungan dengan orang-orang baru. Masalah penyesuaian diri dengan lingkungan baru ini dialami oleh hampir seluruh mahasiswa baru, utamanya mereka yang harus tinggal jauh dari keluarga atau lingkungan pertemanannya (Ganai & Mir, 2013).

Mahasiswa baru yang datang dari kota-kota lain kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus karena adanya perbedaan lingkungan kampus dengan kota asalnya. Ketidakmampuan mahasiswa baru dalam beradaptasi juga disebabkan oleh adanya perasaan tidak nyaman karena harus meninggalkan orang tua dan teman-teman lamanya (Al-Qaisy, 2010).

Sama halnya dengan mahasiswa baru yang lain, mahasiswa baru Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang juga mengalami permasalahan-permasalahan tersebut. Jika dibandingkan dengan di kampus lain, mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki ciri khas yang jarang ditemukan di tempat lain, yaitu asrama atau yang lebih sering disebut *ma'had*. Semua mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diwajibkan tinggal di asrama selama satu tahun pertama dengan program belajar yang padat (Djalaluddin, Basid, Habib, & Rahman, 2012).

Guna menjalankan fungsi penyampaian ilmu agama yang memadai juga pengetahuan umum serta ilmu-ilmu terapan yang disampaikan secara tidak langsung melalui berbagai aktivitas, maka UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mewajibkan setiap mahasiswa baru untuk tinggal di *mah'ad* atau asrama selama satu tahun pertama. Asrama mahasiswa milik UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sering disebut dengan *Ma'had Sunan Ampel al-'Aly* juga menjalankan fungsi sebagai wahana pembinaan santri dalam bidang pengembangan ilmu keagamaan dan kebahasaan serta peningkatan dan pelestarian tradisi spiritual agama (Djalaluddin, dkk., 2012).

Asrama atau *ma'had* di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diharapkan mampu mengantarkan mahasiswanya untuk memiliki kemantapan *akidah* dan spiritual, keagungan akhlak atau moral, keluasan ilmu dan kematangan profesional. Guna mencapai hal tersebut, maka mahasiswa baru yang tinggal di *ma'had* diwajibkan mengikuti beberapa kegiatan *ma'had*. Guna mengembangkan kemampuan berbahasa, mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang juga dihadapkan pada tuntutan perkuliahan bahasa arab yang dimakan waktu mulai dari jam dua sing hingga jam delapan malam (Djalaluddin, dkk., 2012).

Survei awal yang diberikan pada 26 mahasiswa baru teknik arsitektur menunjukkan bahwa mereka mengalami beberapa permasalahan dalam menjalani kegiatan akademik. Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru tersebut beragam, yakni masing-masing 34,61% untuk permasalahan banyak kegiatan dan sulit mengatur waktu; 11,53% menyatakan terlalu lelah; masing-masing 7,69% menyatakan terbatasnya jam malam dan fasilitas yang minim; dan 3,85% sisanya menyatakan sering tertidur saat kegiatan akademik berlangsung (Survei, 4 Oktober 2016).

Perguruan tinggi memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memperluas wawasan mahasiswa dalam berinteraksi dengan orang yang memiliki latar bekalang kehidupan dan budaya yang berbeda. Mahasiswa yang tinggal di asrama harus beradaptasi dengan teman sekamarnya maupun teman asramanya yang bisa jadi sangat berbeda dengan lingkungan rumah asalnya. Relasi dengan teman sekamar atau seasrama bisa jadi berkembang menjadi persahabatan maupun

sebaliknya, tetapi komunikasi dan kompromi dapat membangun hubungan yang lebih baik (Ganai & Mir, 2013).

Kenyamanan tinggal di *ma'had* juga menjadi faktor penting dalam menunjang proses pembelajaran bagi mahasiswa baru. Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan pada 26 mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, didapatkan bahwa 53,84% menyatakan kurang nyaman; 23,08% menyatakan tidak nyaman; 19,23% menyatakan nyaman; dan 3,85% sisanya menyatakan lumayan nyaman. Berdasarkan data tersebut, didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang kurang nyaman tinggal di *ma'had* (Survei, 4 Oktober 2016).

Berbagai tuntutan juga harus dipenuhi oleh mahasiswa baru, terlebih bagi mahasiswa baru jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa baru Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang selain dibebani dengan permasalahan-permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, mereka juga harus mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik. Jurusan teknik arsitektur sedikit berbeda dengan jurusan-jurusan lain yang ada di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berbagai tuntutan akademik diberikan pada mahasiswa Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sama halnya dengan mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi yang lain, mahasiswa Teknik Arsitektur sebagai bagian dari Fakultas Sains dan Teknologi juga dibebani dengan tuntutan akademik yang berupa praktikum dan penyusunan laporan di samping kewajibannya

melaksanakan tugas-tugas perkuliahan yang lain seperti membuat makalah, presentasi, dan lain sebagainya.

Fakultas Sains dan Teknologi terdiri dari enam jurusan, yaitu matematika, biologi, kimia, fisika, teknik arsitektur, teknik informatika, dan farmasi. Secara umum, semua jurusan tersebut dibebani dengan minimal 160 Satuan Kredit Semester (SKS) yang terdiri dari lima pengelompokan mata kuliah. Mata kuliah yang dibebankan terdiri atas kelompok mata kuliah pengembangan kepribadian, mata kuliah keahlian dan keterampilan, mata kuliah keahlian berkarya, mata kuliah perilaku berkarya, dan mata kuliah kehidupan bermasyarakat (Pedoman Pendidikan Fakultas Sains dan Teknologi, 2015).

Kelompok mata kuliah perilaku berkarya menuntut mahasiswa untuk membuat atau menciptakan produk. Berdasarkan hasil perbandingan yang dilakukan, jurusan teknik arsitektur lebih banyak dibebani mata kuliah perilaku berkarya dari pada jurusan yang lain. Paparan jumlah SKS kelompok mata kuliah perilaku berkarya yaitu jurusan matematika 9 SKS, jurusan biologi 3 SKS, jurusan kimia 11 SKS, jurusan fisika 2 SKS, jurusan teknik arsitektur 57 SKS, jurusan teknik informatika 17 SKS, dan jurusan farmasi 13 SKS (Pedoman Pendidikan Fakultas Sains dan Teknologi, 2015).

Dapat disimpulkan bahwa jurusan teknik arsitektur memiliki jumlah beban terbanyak pada mata kuliah berkarya dan menciptakan produk yaitu sebesar 57 SKS dari pada jurusan yang lain. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan mahasiswa teknik arsitektur lebih berat daripada jurusan yang lain. Jika dibandingkan dengan jurusan yang lain, ditahun awal perkuliahan (semester satu dan dua) hanya

memuat mata kuliah pengembangan kepribadian dan beberapa mata kuliah keilmuan dan keterampilan, tetapi mahasiswa jurusan teknik arsitektur sudah dibebani dengan mata kuliah perilaku berkarya pada semester dua. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru teknik arsitektur memiliki tugas yang lebih berat dari jurusan yang lain yaitu membuat produk.

Berdasarkan data survei awal yang dilakukan pada 26 mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, didapatkan bahwa secara umum mereka tidak yakin dengan kegiatan *ma'had* mendukung kegiatan akademik. Sebanyak 65,38% menyatakan bahwa mahasiswa baru teknik arsitektur tidak yakin ada keterkaitan antara kegiatan *ma'had* dan kuliah; 23,08% menyatakan sedikit yakin; dan 11,54% sisanya menyatakan yakin (Survei, 4 Oktober 2016).

Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menuangkan ide dalam bentuk tulisan namun juga dituntut untuk terampil melakukan praktikum dalam laboratorium yang mana bisa memakan waktu sampai malam hari. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dibutuhkan keyakinan agar mahasiswa mampu dalam menghadapi segala tuntutan akademis. Bila mahasiswa memiliki keyakinan maka masalah dimasa transisi akan dihadapi sebagai tantangan bukan beban dan nantinya akan berdampak pada *subjective well-being* mahasiswa baru (Putri & Suprapti, 2014).

Mahasiswa baru dituntut untuk meningkatkan tanggung jawab, memiliki keterampilan mengatur waktu dengan baik, serta mampu mandiri dan mengurangi ketergantungan terhadap orang tua (Al-Qaisy, 2010). Berdasarkan hasil survei

awal yang telah dilakukan pada 26 mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, didapatkan bahwa permasalahan yang sering dialami oleh sebagian mahasiswa ini adalah kesulitan membagi waktu. Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut antara lain kesulitan membagi waktu sebanyak 50%; terlalu banyak kegiatan 30,77%; kelelahan sebanyak 11,53%; dan masing-masing 3,85% untuk permasalahan sulit bergaul dengan teman dan banyak tugas (Survei, 4 Oktober 2016).

Berbagai permasalahan yang harus dihadapi mahasiswa baru dapat menimbulkan perasaan negatif seperti stres, kesepian dan perasaan tidak senang yang berasal dari perasaan tidak yakin pada kemampuan diri (Putri & Suprapti, 2014). Survei yang dilakukan pada 26 mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur menunjukkan bahwa 88,46% mahasiswa mengalami kesulitan di awal perkuliahan; 7,69% menyatakan tidak kesulitan; dan 3,85% sisanya menyatakan lumayan kesulitan (Survei, 4 Oktober 2016).

Keyakinan seseorang atas kemampuannya menjalankan tuntutan menantang atas dirinya disebut dengan *self efficacy* (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Mahasiswa seharusnya memiliki *self efficacy* sehingga memiliki kemampuan untuk mengontrol peristiwa-peristiwa dalam kehidupan mereka. Usia mahasiswa baru yang berkisar antara 15 hingga 21 tahun harusnya memiliki kapasitas untuk mengontrol peristiwa kehidupan mereka sehingga akan menimbulkan rasa puas dalam hidup mereka (Santos, Magramo, Oguan, & Paat, 2014).

Terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi juga memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula. Penelitian tentang korelasi antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* mahasiswa sangat diperlukan karena ini dapat membantu konselor untuk mengembangkan rasa percaya diri remaja dan kemampuan mereka untuk mengontrol atau mengubah situasi hidup maupun sudut pandang mereka lebih kepada pikiran bisa melakukan dari pada pikiran tidak bisa melakukan, hal ini dapat membuat mahasiswa lebih santai dan mengurangi stres dalam bidang akademik maupun personalnya (Santos, dkk., 2014).

Di sisi lain, didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* mahasiswa baru Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS) yang tinggal di kos. Simpulan ini hanya bisa digeneralisasikan pada populasi mahasiswa baru PENS saja. Inkonsisten penelitian tentang *self efficacy* dan *subjective well-being* ini menarik untuk dikaji lebih lanjut (Putri & Suprapti, 2014). Jika berbicara tentang *subjective well-being* sangat erat kaitannya dengan kepuasan hidup. Di antara beberapa aktor yang mempengaruhi, *self efficacy* lah yang paling memberikan pengaruh terhadap kepuasan pekerjaan maupun kepuasan hidup (Judge, Kluger, Locke & Durham, 1998).

Pada pembahasan lain, mahasiswa baru diharapkan mampu menghadapi permasalahan utamanya yaitu dalam hal sosial dan emosional sehingga dapat menjalani proses akademik dengan baik. Mahasiswa baru yang memiliki keterampilan emosional kurang matang dan mengalami kesulitan emosional yang

menjadikan mereka kesulitan untuk menghadapi tuntutan akademik dibandingkan mahasiswa semester akhir (Sharma, 2012).

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterampilan mengelola emosi diperlukan bagi mahasiswa guna mencapai *subjective well-being*. Emosi tampak berubah-ubah, namun individu tersebutlah yang memiliki kekuasaan untuk mengatur emosinya. Keretampilan seseorang dalam mengatur emosinya disebut regulasi emosi (Gross, 2001).

Pelatihan regulasi emosi efektif digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* penderita diabetes militus. Ada perbedaan *subjective well-being* antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan pelatihan regulasi emosi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan regulasi emosi. Proses-proses yang dialami selama pelatihan regulasi emosi sangat berkaitan erat dengan peningkatan *subjective well-being* pada penderita diabetes mellitus (Rakhmawaty, Afiati, & Rini, 2011).

Emosi negatif seperti stres dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Keterampilan yang diajarkan selama pelatihan merupakan upaya dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, sehingga tercapai *subjective well-being* yang lebih baik (Rakhmawaty, dkk., 2011). Sama halnya dengan mahasiswa baru teknik arsitektur yang mengalami berbagai tuntutan sehingga tidak menutup kemungkinan menimbulkan stres atau emosi negatif yang lain dan berpengaruh pada *subjective well-beingnya*.

Paparan tersebut menjelaskan bahwa *subjective well-being* sangat dibutuhkan bagi setiap individu dalam menjalani kehidupannya, tidak terkecuali

bagi mahasiswa baru jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Namun pada kenyataannya, mahasiswa tersebut mengalami beberapa permasalahan yang harus dihadapi dan hal ini berdampak pada tingkat *subjective well-being*nya.

Apalagi mahasiswa teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tuntutan yang lebih berat dibandingkan mahasiswa baru yang lain. Hal ini tidak menutup kemungkinan lebih banyak sumber stres dan energi yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*nya. Hal inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh *self efficacy* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016?
2. Adakah pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016?
3. Adakah pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *self efficacy* terhadap *subjective well-being* mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis berupa pembuktian pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberi masukan teoritis mengenai peran *self efficacy* dan regulasi emosi dalam meningkatkan *subjective well-being*, khususnya pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis juga diharapkan dapat menjadi salah satu dasar pelaksanaan kegiatan bagi mahasiswa guna meningkatkan

subjective well-beingnya. Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk menentukan langkah yang sesuai dan efektif bagi usaha-usaha maupun program-program yang dibuat dengan tujuan meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa baru khususnya jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sehingga kegiatan pembelajaran dapat dioptimalkan.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara praktis berupa memberikan sajian data mengenai tingkat *self efficacy*, regulasi emosi, serta *subjective well-being* mahasiswa baru pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini juga menyajikan data tentang pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* mahasiswa baru pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan baik mahasiswa baru pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mampu mengetahui langkah apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan *subjective well-beingnya*.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Subjective Well-being*

1. Definisi *Subjective Well-Being*

Subjective well-being mengacu pada penilaian individu terhadap situasi dalam kehidupannya secara keseluruhan mencakup perasaan senang dan sakit, atau kualitas hidupnya. Konsep *subjective well-being* sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif akan kepuasan kehidupannya dan evaluasi terhadap afeksi yang berupa emosi (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999: 295).

Orang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika mengalami lebih banyak afeksi positif atau perasaan menyenangkan dan puas akan kehidupannya yang dimiliki. Sebaliknya, orang yang memiliki *subjective well-being* rendah akan cenderung diliputi perasaan-perasaan negatif dalam dirinya (Diener, dkk.,1999: 295). *Subjective well-being* merupakan cara seseorang mengevaluasi hidupnya yang meliputi kepuasan hidup, afeksi positif dan afeksi negatif (Diener, Suh, dan Oishi, 1997).

Banyak filosofi dan ilmuan sosial berupaya mencari tahu tentang *well-being*. *Subjective well-being* merupakan tingkat di mana seseorang menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan. *Subjective well-being* juga merupakan

laporan diri terhadap kepuasan, dan pengukuran secara komperhensif tentang kepuasan hidupnya yang singkatnya sering disebut dengan kepuasan hidup (Veenhoven, 2004: 24).

Subjective well-being merupakan label kepuasan hidup dan bergantung pada pencapaian tujuan hidup (Diener, 1984). Individu yang bahagia menunjukkan sikap positif, cenderung melihat ke sisi positif dari segala sesuatunya, tidak terlalu terpuruk pada kejadian buruk, hidup pada masyarakat dengan ekonomi yang berkembang, memiliki kecakapan bermasyarakat, dan memiliki kemampuan atau sumber yang cukup untuk membuat progres akan tujuan hidup (Diener, dkk., 1999: 295).

Subjective well-being diterima menjadi sebuah konsep yang luas yang meliputi aspek kognitif dan afektif. Konstrak tersebut mencakup variabel kepuasan hidup secara keseluruhan dan afeksi positif. *Subjective well-being* merupakan evaluasi kognitif maupun afektif atas kehidupan seseorang (Galinha & Pais-Ribeiro, 2008: 34). *Subjective well-being* didefinisikan sebagai cara individu mengevaluasi kehidupannya dan terdiri dari beberapa aspek, seperti kepuasan hidup, rendahnya tingkat depresi dan kecemasan, dan adanya emosi-emosi dan suasana hati yang positif (Diener, 1984: 543).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah penilaian positif individu mengenai kehidupannya, baik penilaian yang bersifat kognitif maupun penilaian yang bersifat afektif. Penilaian yang bersifat kognitif berkaitan

dengan kepuasan hidup, sedangkan penilaian afektif berkaitan dengan *mood* atau emosi positif yang dirasakan oleh individu tersebut.

2. Aspek *Subjective Well-Being*

Terdapat empat aspek *subjective well-being* yaitu kepuasan hidup, afeksi negatif, afeksi positif, dan *subjective well-being* global. Aspek kepuasan hidup dan *subjective well-being* global terdapat kesamaan yang konsisten dan keduanya mengukur hal yang sama. Aspek afektif positif dan aspek afektif negatif tidak terdapat kesamaan yang konsisten dan tidak begitu berkorelasi (Galinha & Pais-Ribeiro, 2008). Dapat disimpulkan bahwa aspek *subjective well-being* yaitu aspek kognitif yang meliputi kepuasan hidup dan aspek afektif yang meliputi afeksi positif maupun afeksi negatif (Galinha & Pais-Ribeiro, 2011).

Secara umum terdapat tiga aspek dari *subjective well-being*, yaitu kepuasan hidup, afeksi positif, dan rendahnya tingkat afeksi negatif (Diener, dkk., 1997). Berikut ini merupakan penjelasan dari ketiga aspek tersebut.

a. Aspek kepuasan hidup

Kepuasan hidup dalam hal ini adalah kepuasan hidup secara umum. Kepuasan secara umum dapat dilihat dari berbagai segi seperti rekreasi, kasih sayang, perkawinan, persahabatan, dan lain sebagainya.

b. Aspek afeksi positif

Afeksi positif dapat juga didefinisikan sebagai perasaan-perasaan yang menyenangkan seperti suka cita, kasih sayang, bangga, dan lain sebagainya.

c. Aspek afeksi negatif yang rendah

Afeksi negatif diartikan sebagai perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan seperti perasaan malu, rasa bersalah, marah, sedih, cemas, dan lain sebagainya. Orang yang memiliki *subjective well-being* tinggi akan memiliki aspek afeksi yang rendah (Diener, dkk., 1997).

Berdasarkan pemaparan tentang aspek dari *subjective well-being* tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga aspek dari *subjective well-being*. Ketiga aspek tersebut yaitu kepuasan hidup, afeksi positif, dan rendahnya afeksi negatif.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-being*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Berikut ini merupakan penjelasan dari faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*.

a. Jenis kelamin

Terdapat penemuan menarik mengenai perbedaan jenis kelamin dan *subjective well-being*. Laki-laki lebih bahagia daripada wanita. Hal ini disebabkan karena wanita lebih banyak mengungkapkan afek negatif seperti depresi dibandingkan dengan pria (Diener, dkk., 1999).

b. Religiusitas

Secara umum orang yang religius cenderung untuk memiliki tingkat *well-being* yang lebih tinggi. Terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dan *subjective well-being*. Hal ini membuktikan bahwa religiusitas dapat mempengaruhi *subjective well-being* dan sebaliknya. Apabila tingkat religiusitas tinggi, maka tingkat *subjective well-being* juga tinggi (Colon-Baco, 2010).

c. Kesehatan

Kesehatan memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being*. Individu yang tidak sehat baik secara fisik maupun psikologis dapat menyulitkan individu tersebut dalam mencapai *subjective well-being* dikarenakan ia akan kesulitan dalam mencapai tujuannya. Di sisi lain, orang yang sehat akan memungkinkan untuk mencapai tujuan maupun keinginannya yang akan berdampak pada *subjective well-being* (Diner, 1999).

d. Pendapatan

Sedikit atau banyak pendapatan seseorang akan mempengaruhi kepuasan terhadap hidupnya dan nantinya akan berpengaruh pada *subjective well-being* orang tersebut. Orang miskin atau yang berpendapatan rendah cenderung memiliki *subjective well-being* yang rendah karena mereka tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga kepuasan terhadap kehidupannya menjadi rendah. Kepuasan hidup bertambah seiring meningkatnya pendapatan pribadi maupun

negara bersangkutan. Meski begitu, ketimbang uang, perasaan bahagia lebih banyak dipengaruhi faktor lain seperti merasa dihormati, kemandirian, keberadaan teman serta memiliki pekerjaan yang memuaskan (Diener, dkk., 1999).

e. Hubungan pernikahan

Pernikahan dapat memberikan penghargaan ekonomi maupun sosial. Pada budaya dan usia tertentu, berbagai kebutuhan dapat dipenuhi dengan pernikahan. Di daerah lain dengan stadart yang berbeda, di kebudayaan individualis menempatkan nilai yang tinggi pada pernikahan. Pernikahan dipandang sebagai sarana untuk membangun keintiman dengan pasangannya dan dapat memberikan *social support* sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being* (Diener, dkk., 1999).

f. Pendidikan

Pendidikan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Meskipun kecil, terdapat korelasi antara pendidikan dan *subjective well-being*. Pendidikan memiliki efek yang tidak langsung terhadap *subjective well-being* (Diener, dkk., 1999)

g. Kecerdasan

Hubungan antara kecerdasan dan *subjective well-being* bergantung pada tingkatan kecerdasan seseorang dalam bermasyarakat dan dalam membagi ekspektasi tinggi yang dapat diseimbangkan dengan kemampuannya. Semakin tinggi tingkat kecerdasan seseorang maka

semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being*nya (Diener, dkk., 1999).

h. *Self efficacy*

Self efficacy juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi juga memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula. Penelitian tentang *self efficacy* dan *subjective well-being* pada mahasiswa baru sangat diperlukan karena hal ini dapat membantu konselor untuk mengembangkan rasa percaya diri mahasiswa baru dan kemampuan mereka untuk mengontrol atau mengubah situasi hidup maupun sudut pandang mereka. Pemikiran yang coba dibangun lebih kepada pikiran bisa melakukan dari pada pikiran tidak bisa melakukan, hal ini dapat membuat mahasiswa lebih santai dan mengurangi stres dalam bidang akademik maupun personalnya (Santos, dkk., 2014).

i. Regulasi emosi

Regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Regulasi emosi terbukti efektif digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* penderita diabetes militus. Ada perbedaan *subjective well-being* antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan pelatihan regulasi emosi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan regulasi emosi. Regulasi emosi mampu menurunkan stres dan perasaan negatif

penderita diabetes militus sehingga dapat meningkatkan *subjective well-beingnya* (Rakhmawaty, Afiatin, & Rini, 2011).

Proses-proses yang dialami selama pelatihan regulasi emosi sangat berkaitan erat dengan peningkatan *subjective well-being* pada penderita diabetes mellitus. Keterampilan yang diajarkan selama pelatihan merupakan upaya dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, sehingga tercapai kepuasan hidup yang lebih baik (Rakhmawaty, Afiatin, & Rini, 2011).

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* diantaranya adalah jenis kelamin, religiusitas, kesehatan, pendapatan, hubungan pernikahan, pendidikan, kecerdasan, *self efficacy*, dan regulasi emosi.

Faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* di diantaranya adalah *self efficacy* dan regulasi emosi. *Self efficacy* memiliki hubungan yang positif dengan *subjective well-being* karena mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan membangun pemikiran yang lebih kepada bisa melakukan dari pada tidak bisa melakukan. Hal ini dapat membuat mahasiswa tersebut lebih santai dan mengurangi stres dalam bidang akademik maupun personalnya (Santos, dkk., 2014). *Self efficacy* juga disebut sebagai variabel yang paling mempengaruhi *subjective well-being* dibanding variabel lain (Judge, dkk., 1998).

Regulasi emosi juga menjadi salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Orang dengan regulasi emosi yang cukup baik akan mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan tepat sehingga akan cenderung merasakan afeksi positif dan tercapai kepuasan hidup yang baik (Rakhmawaty, Afiatin, & Rini, 2011).

4. *Subjective Well-being* Perspektif Islam

Kesejahteraan subjektif atau yang disebut dengan *subjective well-being* sudah dibahas dalam al-Quran. Berikut ini merupakan pemaparan ayat yang menjelaskan tentang kesejahteraan subjektif.

وَأَبْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ
 كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ
 الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (keni'matan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan (Al Qashash: 77).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam Islam tidak hanya ada kebahagiaan dunia saja, melainkan juga kebahagiaan akhirat. Kebahagiaan akhirat hanya dapat dicapai jika berbuat baik dan tidak berbuat kerusakan (Kemenag RI, 2011).

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ إِنَّ اللَّهَ
بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٦٢﴾

Allah melapangkan rezki (kesejahteraan) bagi siapa yang dikehendaki-Nya di antara hamba-hamba-Nya dan Dia (pula) yang menyempitkan baginya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu (Al Ankabuut: 62).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam Islam, kesejahteraan diberikan oleh Allah kepada siapapun yang dikehendaki. Sebaliknya, Allah juga dapat tidak menyejahterakan seseorang. Allah maha mengetahui segala sesuatu (Kemenag RI, 2011).

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾

أَرْجِعِ إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

Jiwa yang tenang (emosi positif) akan kembali pada Tuhan dengan kepuasan dan diridhai-Nya (Al Fajar: 27-28)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam Islam, orang yang banyak merasakan emosi positif (dalam hal ini ketenangan) akan lebih banyak merasa kepuasan (Kemenag RI, 2011). Hal ini sesuai dengan konsep *subjective well-being* bahwa semakin banyak merasakan emosi positif maka akan semakin tinggi kepuasan hidup sehingga tingkat *subjective well-being*nya pun meningkat.

B. *Self Efficacy*

1. Definisi *Self Efficacy*

Cara seseorang bertingkah laku dalam situasi tertentu tergantung pada hubungan timbal balik antara lingkungan dengan kondisi kognitif. Kondisi kognitif ini khususnya yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan atau yang sering disebut dengan *self efficacy* (Alwisol, 2009).

Self efficacy adalah pendapat seseorang tentang kemampuannya untuk merencanakan atau melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu (Mukhid, 2009: 106). *Self efficacy* juga didefinisikan sebagai keyakinan seseorang atas kemampuan untuk berhasil dalam situasi tertentu (Suharsono & Istiqomah, 2014).

Keyakinan seseorang atas kemampuannya menjalankan tuntutan menantang atas dirinya disebut dengan *self efficacy* (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). *Self efficacy* merupakan penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri (Alwisol, 2009: 287).

Seseorang dengan *self efficacy* tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya,

sedangkan seseorang dengan *self efficacy* rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Orang dengan tingkat *self efficacy* rendah cenderung akan mudah menyerah pada situasi yang sulit. Orang dengan *self efficacy* tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada (Ghufron & Riswana, 2010).

Self efficacy merupakan keyakinan diri terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan (Yusuf & Nurihsan, 2008: 135). Cara orang merasa, berpikir, memotivasi diri dan perilakunya ditentukan oleh tingkat *self efficacy* orang tersebut (Bandura, 1994). Efikasi diri sebagai evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghadapi hambatan yang terjadi (Baron & Byrne, 2005).

Terdapat korelasi yang negatif antara *self efficacy* dengan afeksi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah afeksi negatif maka semakin tinggi tingkat *self efficacy* (Luszczynska, dkk., 2005). Pelajar yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi cenderung menunjukkan aktivitas fisik yang lebih banyak daripada pelajar yang memiliki *self efficacy* rendah (Luszczynska, dkk., 2005).

Self efficacy mempengaruhi siswa dalam memilih kegiatannya. Siswa dengan *self efficacy* yang rendah mungkin menghindari pelajaran yang banyak tugasnya, khususnya untuk tugas-tugas yang menantang,

sedangkan siswa dengan *self efficacy* yang tinggi mempunyai keinginan yang besar untuk mengerjakan tugas-tugasnya (Hejazi, 2009).

Self efficacy merupakan sebutan bagi seseorang yang memiliki kapasitas untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Teori kognisi sosial memandang *self efficacy* sebagai kepercayaan seseorang untuk kapasitasnya dalam menyelesaikan tugas yang ditetapkan (Mukhid, 2009).

Self efficacy berkaitan dengan keyakinan yang optimis tentang kemampuan mengatasi berbagai stres. Orang dengan *self efficacy* tinggi memilih untuk melakukan tugas yang lebih menantang dan sulit. Orang yang memiliki *self efficacy* rendah biasanya terjangkit depresi, kecemasan, dan ketidakberdayaan (Siddiqui, 2015).

Mahasiswa yang menganggap diri mereka mampu dan efektif untuk menangani kesulitan dan permasalahan mereka memiliki kepuasan hidup yang sering disebut dengan *subjective well-being* (Natovova & Chylova, 2015). Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan *subjective well-being* (Singh & Udainiya, 2009). Siswa dapat mengembangkan *self efficacy* dalam bidang prestasi akademik di bawah bimbingan guru dan orang tua (Pastorelli, dkk., 2001).

Individu dengan *self efficacy* yang tinggi biasanya memiliki sikap untuk melihat tantangan sebagai masalah yang harus diselesaikan bukan ancaman yang harus dihindari. Bagi individu dengan tingkat *self efficacy* yang rendah biasanya melihat tugas yang sulit melalui lensa ketakutan

sehingga kurang kepercayaan terhadap kemampuan diri (Putri & Suprapti, 2014).

Self-efficacy tidak berkenaan dengan keterampilan, melainkan lebih kepada *judgement* atas apa yang dapat dilakukan dengan keterampilan yang dimiliki. *Self-efficacy* mempengaruhi bagaimana orang merasakan, berfikir, dan bertindak. Orang dengan *self-efficacy* rendah, cenderung merasa tertekan, depresi, dan kurang percaya diri. Sedang *self-efficacy* yang tinggi, membantu menciptakan perasaan tenang dalam menghadapi tugas yang sulit (Mukhid, 2009).

Schwarzer (2005) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan diri seseorang bahwa ia mampu mengeluarkan kemampuan atau menyelesaikan tugas yang sulit. *Self efficacy* juga membantu menentukan seberapa banyak usaha yang akan dihabiskan seseorang dalam suatu kegiatan, dan seberapa lama mereka akan tekun dalam menghadapi tantangan dan rintangan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, didapatkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melakukan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tertentu.

2. Aspek *Self Efficacy*

Terdapat empat aspek *self efficacy*. Orang yang memiliki *self efficacy* tinggi dicirikan dengan memiliki perasaan-perasaan antara lain *goal setting*, *effort invesment*, *persistance in face of barriers*, dan *recovery*

from setback (Schwarzer, 2005). Berikut merupakan penjelasan dari keempat aspek tersebut.

a. *Goal setting*

Goal setting merupakan penetapan tujuan seseorang. Orang yang memiliki *self efficacy* tinggi mampu menetapkan tujuan yang akan dicapai.

b. *Effort investment*

Effort investment berarti perasaan untuk berusaha. Individu yang memiliki *self efficacy* maka ia akan cenderung diliputi perasaan ingin berusaha untuk mencapai tujuannya.

c. *Persistence in face of barriers*

Persistence in face of barriers berarti perasaan seseorang untuk mampu menghadapi hambatan. Orang yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi salah satunya dicirikan dengan memiliki perasaan untuk mampu menghadapi hambatan yang menghalangi tercapainya tujuan.

d. *Recovery from setback*

Recovery from setback adalah perasaan mampu untuk bangkit dari keterpurukan. Perasaan untuk mampu bangkit dari keterpurukan atau kemunduran menjadi salah satu indikator seseorang memiliki *self efficacy* (Schwarzer, 2005).

3. Dimensi *Self Efficacy*

Terdapat tiga dimensi *self-efficacy*. Ketiga dimensi tersebut yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Berikut merupakan penjelasan dari ketiga dimensi tersebut (Bandura, 1997).

a. *Level*

Level berkaitan dengan tingkat kesulitan yang dihadapi. Penerimaan dan keyakinan seseorang terhadap suatu tugas berbeda-beda, mungkin orang hanya terbatas pada tugas yang sederhana, menengah atau sulit. Persepsi setiap individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas.

b. *Generality*

Generality merupakan perasaan mampu yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda, baik itu melalui tingkah laku, kognitif dan afektifnya. Dimensi *generality* ini berhubungan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri dapat berbeda dalam hal generalisasi. Maksudnya seseorang mungkin menilai keyakinan dirinya untuk aktivitas-aktivitas tertentu saja.

c. *Strength*

Strength merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas akan terus bertahan dalam usahannya

meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan. Pengalaman memiliki pengaruh terhadap *self-efficacy* yang diyakini seseorang. Pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinan individu itu pula. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka akan teguh dalam usaha untuk menyampaikan kesulitan yang dihadapi (Bandura, 1997).

4. Proses dalam *Self Efficacy*

Terdapat empat proses *self efficacy* yaitu proses kognitif, motivasional, afektif, dan selektif (Bandura, 1997). Banyak penelitian yang telah dilakukan pada proses-proses psikologis yang utama tentang manfaat *self efficacy* dalam mempengaruhi fungsi manusia. Berikut merupakan memaparan dari proses psikologis yang dipengaruhi oleh keyakinan diri.

a. Proses kognitif (*cognitive processes*)

Proses kognitif merupakan kemampuan seseorang memikirkan cara-cara yang digunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Agar tujuannya tercapai maka setiap orang mempersiapkan diri dengan pemikiran-pemikiran awal, sehingga dapat dilakukan tindakan yang tepat. Fungsi utama berpikir memungkinkan seseorang untuk memprediksi kejadian sehari-hari yang akan berdampak pada masa depan. Asumsi yang muncul pada aspek kognitif adalah semakin efektif kemampuan seseorang dalam berpikir analisis dan berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan

maka akan mendukung seseorang bertindak dengan cepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

b. Proses motivasional (*motivational processes*)

Kemampuan seseorang memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan suatu tindakan dan keputusan dapat membantu orang tersebut mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi seseorang timbul dari pemikiran optimis dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Motivasi dalam efikasi diri digunakan untuk memprediksi kesuksesan dan kegagalan seseorang.

c. Proses afektif (*affective processes*)

Proses afektif merupakan kemampuan mengatasi perasaan emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi terjadi secara alami pada diri seseorang dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditunjukkan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola pikir yang benar untuk mencapai suatu tujuan.

d. Proses selektif (*selection processes*)

Proses selektif merupakan kemampuan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Seleksi tingkah laku ini dapat mempengaruhi perkembangan personal. Asumsi yang muncul dari proses selektif ini adalah ketiakkampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku

sehingga membuat seseorang tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi situasi sulit (Bandura, 1997).

Berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* mempunyai efek pada perilaku manusia melalui empat proses yaitu proses kognitif, motivasional, afektif, dan selektif.

5. Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy*. Berikut penjelasan faktor yang mempengaruhi *self efficacy*.

a. Kepuasan hidup

Terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kepuasan hidup. Semakin tinggi kepuasan hidup seseorang maka *self efficacy*-nya juga semakin tinggi. *Self efficacy* dapat membantu seseorang untuk memenuhi tugas perkembangannya, hal ini sangat penting untuk perkembangan kesehatan dan kepuasan hidupnya (Cakar, 2012).

b. *Subjective Well-being*

Terdapat hubungan antara *subjective well-being* dengan *self efficacy*. Semakin tinggi tingkat *subjective well-being* seseorang maka akan lebih tinggi pula tingkat *self efficacy*-nya (Maujean & Davis, 2013; Santos, dkk. 2014). *Self efficacy* berkorelasi secara positif dengan aspek kepuasan hidup dan afeksi positif. Pada aspek afeksi negatif, *self efficacy* berkorelasi negatif (Maujean & Davis, 2013).

c. *Psychological Well-Being*

Self efficacy berkorelasi positif dengan *psychological well-being*. Jika tingkat *self efficacy* seseorang tinggi maka *psychological well-being* orang tersebut cenderung tinggi. Sebaliknya, jika tingkat *self efficacy* rendah maka tingkat *psychological well-being* orang tersebut cenderung rendah (Dogan, Totan, & Sapmaz, 2013).

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self efficacy* (Efendi, 2013). Terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial keluarga dengan *self efficacy*. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial keluarga, maka semakin tinggi pula tingkat *self efficacy*-nya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial keluarga seseorang, maka semakin rendah pula tingkat *self efficacy*-nya (Widanarti & Indati, 2002).

e. Prestasi belajar

Terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan prestasi belajar pada siswa akselerasi. Siswa akselerasi dengan *self efficacy* tinggi akan yakin dapat menyelesaikan tugas sulit serta yakin atas usaha mereka pada berbagai situasi. Siswa akselerasi dengan *self efficacy* tinggi lebih memiliki keyakinan untuk dapat meningkatkan prestasi belajar dibanding dengan teman sebaya yang memiliki kecerdasan yang sama (Handayani & Nurwidawati, 2013).

f. Motivasi

Motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self efficacy*. Semakin tinggi tingkat motivasi seseorang akan semakin tinggi pula tingkat *self efficacy*-nya (Efendi, 2013).

Terdapat beberapa faktor penting yang mempengaruhi *self-efficacy*. Berikut ini merupakan faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* (Bandura, 1997).

a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Pengalaman keberhasilan merupakan sumber yang sangat berpengaruh dalam *efficacy*, karena hal tersebut memberikan bukti secara otentik apakah seseorang akan sukses. Pengalaman keberhasilan akan meningkatkan *self-efficacy* seseorang sedangkan kegagalan menurunkan *self-efficacy*-nya. Keberhasilan menghasilkan kekuatan dan kepercayaan diri bagi seseorang.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience or modeling*)

Individu tidak dapat hanya mengandalkan pengalaman keberhasilan sebagai sumber informasi tentang kemampuan mereka. *Self efficacy* merupakan bagian yang dipengaruhi oleh pengalaman orang lain sebagai contoh untuk mencapai keberhasilan. *Modelling* merupakan cara lain yang efektif untuk memunculkan *self efficacy*. *Self efficacy* ini dihasilkan dari aktifitas yang dihasilkan dengan indikator memuaskan.

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Persuasi verbal berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki individu dalam mencapai tujuan. Individu yang diyakinkan secara verbal bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menguasai tugas-tugas yang diberikan cenderung berusaha secara maksimal dan mempertahankannya.

d. Keadaan fisiologis dan afektif (*physiological and affective state*)

Informasi kemampuan individu sebagian besar didapatkan dari somatik yang diteruskan ke fisiologis dan afektif. Indikator somatik individu sangat relevan dalam kesehatan fisik, fungsi kesehatan, dan *coping*. *Treatment* yang dapat menghilangkan reaksi emosional salah satunya melalui pengalaman keberhasilan yang dapat meningkatkan keyakinan keberhasilan dengan memperbaiki perilaku yang sesuai pada kinerja (Bandura, 1997).

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi *self efficacy*. Faktor yang mempengaruhi *self efficacy* diantaranya yaitu kepuasan hidup, *subjective well-being*, *psychological well-being*, dukungan sosial, prestasi belajar, motivasi, pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience or modeling*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan keadaan fisiologis dan afektif (*physiological and affective state*).

6. *Self Efficacy* Perspektif Islam

Keyakinan diri atau yang sering disebut dengan *self efficacy* telah dibahas dalam al-Qur'an. Perspektif Islam tentang keyakinan diri dijelaskan pada ayat-ayat berikut ini.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخُذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdo'a): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir (Al Baqarah: 286).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah memberikan beban sesuai dengan kesanggupan hamba-Nya. Agama Islam adalah agama yang tidak memberati manusia dengan beban yang berat dan sukar. Mudah, ringan, dan tidak sempit adalah asas pokok dari agama Islam (Kemenag RI, 2011).

Allah memberikan kemampuan kepada individu di dunia ini berdasarkan kemampuannya sehingga dalam menjalani suatu tugas dalam kehidupan seperti dalam menyelesaikan masalah haruslah dengan penuh

keyakinan karena Allah maha menepati janji. Sama halnya dengan mahasiswa, mereka memiliki kemampuan yang berbeda-beda dan permasalahan yang berbeda pula, maka dari itu mereka harus yakin bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi dan menjalani permasalahan yang mereka hadapi. Yakin pada kemampuan yang dimiliki agar semua masalah yang terjadi dapat dihadapi dengan baik sehingga menjadi orang yang lebih baik.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَىٰ ۗ وَإِن كُنْتُمْ
 مُّؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman (Al Imra: 139).

Ayat ini menghendaki agar kaum muslimin tidak bersifat lemah dan bersedih hati meskipun mereka mengalami kekalahan dan penderitaan yang cukup pahit pada perang Uhud karena kalah atau menang dalam sesuatu peperangan adalah soal biasa yang termasuk dalam ketentuan Allah. Hal demikian itu hendaklah dijadikan pelajaran. Kaum muslimin dalam peperangan sebenarnya mempunyai mental yang kuat dan semangat yang tinggi jika mereka benar-benar beriman (Kemenag RI, 2011).

Jadi ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dengan kelebihan yang sempurna dari makhluk lainnya yang telah diciptakan-Nya sehingga manusia hendaknya yakin bahwa dirinya mampu

menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapinya dengan berbagai kelebihan yang telah Allah berikan. Sama halnya dengan mahasiswa baru, mereka harus kuat dan memiliki pikiran positif serta keyakinan diri dalam memenuhi tugas-tugas perkuliahan.

C. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi menekankan pada cara emosi mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian dan pemecahan masalah. Ada dua jenis fenomena pengaturan, yaitu emosi sebagai pengatur dan emosi yang diatur. Emosi sebagai pengatur berarti adanya perubahan yang tampak sebagai hasil dari jenis emosi yang aktif, misalnya ketakutan akan tampak melalui ekspresi wajah dan perilaku (Cole, Martin, & Dennis, 2004).

Emosi yang telah diatur berkaitan dengan perubahan pada jenis emosi, termasuk di dalamnya perubahan intensitas serta durasi emosi yang terjadi dalam diri individu itu sendiri, seperti mengurangi stres dengan menenangkan diri, atau antar individu, seperti seorang anak yang membuat kedua orang tuanya yang sedang sedih menjadi tersenyum. Pengertian regulasi yang digunakan dalam penelitian ini lebih cenderung kepada pengertian yang kedua yaitu emosi yang telah diatur (Cole, Martin, & Dennis, 2004).

Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi ini merujuk pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya. Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai proses permulaan, pemeliharaan, modulating, intensitas atau lamanya perasaan dan proses emosi yang berhubungan dengan fisiologis, hal-hal tersebut berperan dalam mencapai suatu tujuan (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000).

Regulasi emosi juga diartikan sebagai cara individu mempengaruhi, merasakan, serta cara mengekspresikan emosi yang dimiliki (Gross, 1998). Regulasi emosi merupakan pencapaian suatu tujuan melalui usaha mengatur perhatian meliputi mengubah gangguan dan memfokuskan perhatian dan menyadari situasi yang mengarah ke emosi dengan membangun pemikiran positif (Eisenberg, dkk., 2000). Regulasi emosi sebagai suatu cara individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998).

Cara seseorang dalam mengatur emosinya tersebut meliputi menurunkan dan meningkatkan emosi yang positif maupun negatif (Gross, 1999). Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan cara seseorang mengatur emosinya. Regulasi emosi sebagai suatu cara individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya,

kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.

2. Aspek Regulasi Emosi

Terdapat dua aspek regulasi emosi, yaitu *reappraisal* dan *suppression* (Gross, 2003). Berikut ini merupakan penjelasan dari kedua aspek tersebut.

a. *Reappraisal*

Reappraisal atau penilaian kembali merupakan salah satu aspek dari regulasi emosi. *Reappraisal* yaitu cara mengatur emosi melalui merubah cara berpikir ketika menghadapi situasi tertentu (Gross, 2003). *Reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu untuk mengubah cara pikir tentang situasi yang dapat berpotensi akan memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya. *Reappraisal* merupakan *antecedent-focused strategy* yang terjadi lebih awal sebelum kecenderungan respon emosi diaktifkan secara penuh dan mengubah perilaku (Gross, 2002).

b. *Suppression*

Suppression atau penindasan yaitu proses penindasan perasaan yang tidak ingin dilakukan. *Suppression* ini mengatur emosi dengan cara tidak mengekspresikan perasaan-perasaan yang tidak diinginkan. Bentuk perilaku *suppression* antara lain tidak mengekspresikan perasaan kecewa, sedih, dan lain sebagainya (Gross, 2003).

Suppression merupakan sebuah bentuk modulasi respon yang melibatkan individu mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu dalam keadaan emosional. *Suppression* merupakan *respose-focused strategy* yang datangnya relatif lambat dalam proses pembangkitan emosi dan memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respon emosi. *Suppression* dapat efektif dalam mengurangi ekspresi perilaku oleh emosi negatif, akan tetapi juga memiliki efek samping yang tidak diharapkan yaitu mengawasi ekspresi emosi positif yang ketat (Gross, 2002).

3. Dimensi Regulasi Emosi

Terdapat empat dimensi yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu sebagai berikut ini (Gross, 2007).

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi

yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut (Gross, 2007).

4. Cara Meningkatkan Regulasi Emosi

Beberapa cara dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi emosi.

Cara-cara tersebut sebagai berikut ini (Gross, 1998).

a. *Situation selection*

Situation selection yaitu suatu cara dimana individu mendekati atau menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Contohnya, seseorang yang lebih memilih menonton film komedi daripada membiarkan perasaan marah yang berlebihan saat diputuskan pacar. Tipe regulasi emosi ini melibatkan mengambil tindakan yang memperbesar atau memperkecil kemungkinan bahwa seseorang akan sampai pada sebuah situasi yang diperkirakan akan memunculkan emosi yang diharapkan atau tidak diharapkan.

b. *Situation modification*

Situation modification merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan. Situasi-situasi tersebut adalah situasi yang berpotensi membangkitkan

emosi. Modifikasi situasi ini dapat dilakukan oleh pihak eksternal maupun internal. Dari pihak internal yaitu usaha yang dilakukan oleh diri sendiri dalam rangka memodifikasi situasi. Sedangkan usaha modifikasi situasi dari pihak eksternal merupakan usaha yang dapat dilakukan oleh orang lain untuk menurunkan signifikansi emosi. Upaya untuk memodifikasi situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat.

c. *Attentional deployment*

Attentional deployment adalah cara seseorang mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. Contohnya, seseorang yang sedih karena baru putus cinta maka ia akan mengalihkannya dengan berbagai cara seperti memikirkan bahwa akan ada lagi pasangan yang lebih baik dari sebelumnya.

Pengalihan perhatian merupakan cara bagaimana individu mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya. Terdapat dua strategi pengalihan perhatian yaitu distraksi dan konsentrasi. Distraksi merupakan cara pengalihan perhatian dengan memindahkan fokus internal dari satu situasi ke situasi lain. Sedangkan konsentrasi merupakan cara pengalihan perhatian dengan memfokuskan diri pada ancaman-ancaman atau kemungkinan terburuk yang akan terjadi dari sebuah situasi, dengan kata lain seseorang akan lebih fokus pada rencana untuk memecahkan masalah.

d. *Cognitive change*

Cognitive change merupakan suatu strategi individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif. *Cognitive change* merupakan perubahan cara seseorang dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah emosinya. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara individu menilai situasi di mana individu tersebut terlibat di dalamnya untuk mengubah kondisi emosinya, dengan mengubah pemikirannya dengan tentang kapasitasnya untuk menangani tuntutan-tuntutannya.

e. *Response modulation*

Response modulation atau modulasi respon mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsung mungkin. Upaya untuk meregulasi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi adalah hal yang lazim dilakukan. Obat mungkin digunakan untuk mentarget respon-respon fisiologis seperti ketegangan otot (*anxiolytics*) atau hiperaktivitas (sistem-syaraf) simpatik (*beta blockers*). Olahraga dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif, contohnya, seseorang yang berpikir bahwa kegagalan yang dihadapi adalah keberhasilan yang tertunda.

5. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Berikut merupakan penjelasan dari faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.

a. Resiliensi

Resiliensi berkorelasi positif dengan regulasi emosi. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi pula. Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah juga cenderung memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah (Khoirunnisa' & Jannah, 2014).

b. Kecemasan

Terdapat buhungan yang negatif antara kecemasan dan regulasi emosi. Semakin tinggi kecemasan seseorang, maka semakin rendah regulasi emosinya. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan seseorang, maka semakin tinggi regulasi emosinya (Mayangsari & Ranakusuma, 2014).

c. Penerimaan kelompok teman sebaya

Penerimaan kelompok teman sebaya berkorelasi positif dengan regulasi emosi. Individu dengan tingkat penerimaan kelompok sebaya tinggi cenderung memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi pula. Sebaliknya, individu dengan tingkat penerimaan kelompok rendah cenderung memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah pula (Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Faktor-faktor tersebut diantaranya resiliensi, kecemasan, dan penerimaan kelompok teman sebaya.

6. Regulasi Emosi Perspektif Islam

Cara seseorang dalam mengatur emosinya atau yang sering disebut dengan regulasi emosi sudah dijelaskan dalam al-Qur'an. Islam telah mengajarkan beberapa hal terkait dengan regulasi emosi yaitu mengatur perasaan yang ada pada dirinya sehingga dapat mencapai keseimbangan emosional. Berikut merupakan penjelasan regulasi emosi menurut Islam.

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ
الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٦﴾

Apa yang di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan (An Nahl: 96).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah memerintahkan hamba-Nya untuk bersabar (Kemenag RI, 2011). Bersabar merupakan salah satu cara mengelola emosi karena sabar dapat mengurangi perasaan negatif.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا الْكَبِيرَةُ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' (Al Baqarah: 45).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah memerintahkan hamba-Nya untuk bersabar dan menjalankan sholat sebagai penolong. Sabar dan shalat dapat menjadikan seseorang lebih stabil emosinya.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ
وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui (Al Baqarah: 216).

Ayat tersebut mengajarkan seseorang untuk selalu berpikir positif. Allah yang maha tahu apa yang terbaik untuk hamba-Nya sehingga Allah memerintahkan kepada hamba-Nya untuk selalu berprasangka baik terhadap ketetapan Allah (Kemenag RI, 2011). Sabar, shalat, syukur, dan berpikir positif serta berprasangka baik menjadikan seseorang dapat mengontrol emosinya sehingga merasakan perasaan-perasaan yang positif.

D. Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Subjective Well-being*

Terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula (Santos, dkk., 2014; Singh & Udainiya, 2009). Penelitian tentang *self efficacy* dan *subjective well-being* mahasiswa sangat diperlukan karena ini dapat membantu konselor untuk mengembangkan rasa

percaya diri mahasiswa dan kemampuan mereka untuk mengontrol atau mengubah situasi hidup maupun sudut pandang mereka lebih kepada pikiran bisa melakukan dari pada pikiran tidak bisa melakukan, hal ini dapat membuat mahasiswa lebih santai dan mengurangi stres dalam bidang akademik maupun personalnya (Santos, dkk., 2014).

Relasi antara *self efficacy* dan *subjective well-being* tidak selamanya berkorelasi positif. Putri & Suprapti (2014) dalam penelitiannya memaparkan bahwa tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* mahasiswa baru Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS) yang tinggal di kos. Namun, simpulan ini hanya bisa digeneralisasikan pada populasi mahasiswa baru PENS yang kos saja (Putri & Suprapti, 2014).

Pada beberapa penelitian, *self efficacy* terbukti mempengaruhi *subjective well-being* (Santos, dkk., 2014; Singh & Udainiya, 2009). Efikasi diri sebagai evaluasi terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghadapi hambatan yang terjadi (Baron & Byrne, 2005).

Self efficacy dapat mempengaruhi *subjective well-being* karena terdapat korelasi yang negatif antara *self efficacy* dengan afeksi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah afeksi negatif maka semakin tinggi tingkat *self efficacy* (Luszczynska, dkk., 2005). Jika afeksi negatif rendah maka *subjective well-being* tinggi (Diener, dkk., 1997). *Self efficacy* juga disebut sebagai variabel yang paling mempengaruhi *subjective well-being* daripada variabel yang lain (Judge, dkk., 1998).

E. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Subjective Well-being*

Regulasi emosi efektif digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* pada penderita diabetes militus. Ada perbedaan *subjective well-being* antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan pelatihan regulasi emosi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan regulasi emosi. Proses-proses yang dialami selama pelatihan regulasi emosi sangat berkaitan erat dengan peningkatan *subjective well-being* pada penderita diabetes mellitus (Rakhmawaty, Afiati, & Rini, 2011).

Emosi negatif seperti stres dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang (Diener, dkk., 1997). Keterampilan yang diajarkan selama pelatihan merupakan upaya dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, sehingga tercapai kepuasan hidup yang lebih baik (Rakhmawaty, Afiati, & Rini, 2011). Sama halnya dengan mahasiswa baru teknik arsitektur yang mengalami berbagai tuntutan sehingga tidak menutup kemungkinan menimbulkan stres atau emosi negatif yang lain dan berpengaruh pada *subjective well-beingnya*.

F. Pengaruh *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi terhadap *Subjective Well-being*

Self efficacy dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Secara konsep, keduanya mempengaruhi *subjective well-being*. Aspek *subjective well-being* yaitu kognisi dan afeksi (Galinha & Pais-Ribeiro, 2011). *Self efficacy* berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada aspek kognisi

(Alwisol, 2009) sementara regulasi emosi berpengaruh pada *subjective well-being* pada aspek afeksi (Rakhmawaty, Afiatin, & Rini, 2011).

Cara seseorang bertindak laku dalam situasi tertentu tergantung pada resiprokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif. Kondisi kognitif ini khususnya yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan atau yang sering disebut dengan *self efficacy* (Alwisol, 2009). Tingkat *self efficacy* dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula (Santos, dkk., 2014; Singh & Udainiya, 2009).

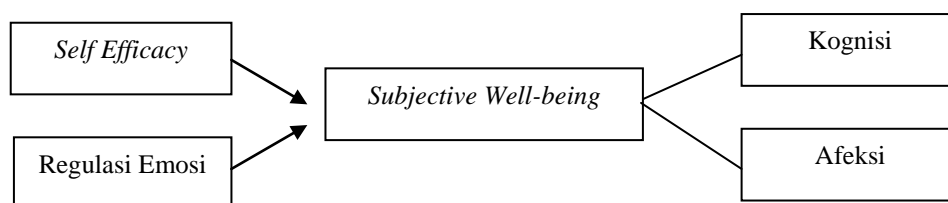
Regulasi emosi berpengaruh terhadap aspek afeksi dari *subjective well-being* (Rakhmawaty, Afiatin, & Rini, 2011). Regulasi emosi berkaitan dengan cara mengatur emosi sehingga akan mempengaruhi afeksi seseorang. Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi ini merujuk pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000).

Pelatihan regulasi emosi terbukti efektif digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being*. Keterampilan yang diajarkan dalam penelitian ini yaitu mengenali emosi baik positif maupun negative; mengekspresikan emosi baik secara lisan maupun tulisan; mengelola emosi; dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif (Rakhmawaty, Afiati, & Rini, 2011).

Regulasi emosi merupakan pencapaian suatu tujuan melalui usaha mengatur perhatian meliputi mengubah gangguan dan memfokuskan perhatian dan menyadari situasi yang mengarah ke emosi dengan membangun pemikiran positif (Eisenberg, dkk., 2000). Semakin banyak afeksi positif yang dirasakan maka tingkat *subjective well-being* juga akan meningkat (Diener, dkk., 1997). Regulasi emosi sebagai suatu cara individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998).

Cara seseorang dalam mengatur emosinya tersebut meliputi menurunkan dan meningkatkan emosi yang positif maupun negatif (Gross, 1999). Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan cara seseorang mengatur emosinya. Regulasi emosi sebagai suatu cara individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.

Emosi negatif seperti stres dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Keterampilan yang diajarkan selama pelatihan merupakan upaya dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, sehingga tercapai kepuasan hidup yang lebih baik (Rakhmawaty, Afiati, & Rini, 2011). Bagan teoritik penelitian ini dijelaskan pada gambar 2.1 berikut.



Gambar 2.1: Pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*

Gambar 2.1 menjelaskan bahwa berdasarkan kajian teori didapatkan bahwa *self efficacy* berpengaruh terhadap *subjective well-being* (Santos, dkk., 2014; Singh & Udainiya, 2009). Regulasi emosi juga berpengaruh terhadap *subjective well-being* (Rakhmawaty, Afiatin, & Rini, 2011). Aspek *subjective well-being* yaitu kognisi dan afeksi (Galinha & Pais-Ribeiro, 2011). *Self efficacy* berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada aspek kognisi (Alwisol, 2009) sementara regulasi emosi berpengaruh pada *subjective well-being* pada aspek afeksi (Rakhmawaty, Afiatin, & Rini, 2011).

G. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Mayor

Terdapat pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Hipotesis Minor

- a. Terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *subjective well-being* mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- b. Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam usaha menguji hipotesis yang telah disusun. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Pada umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian sampel besar (Azwar, 2009).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi. Analisis deskriptif bertujuan untuk memaparkan atau mendeskripsikan data hasil penelitian. Analisis regresi bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan yang lain. Analisis regresi yang dipakai adalah jenis regresi linear berganda yaitu regresi yang memiliki satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen (Sujarweni & Endrayanto, 2012).

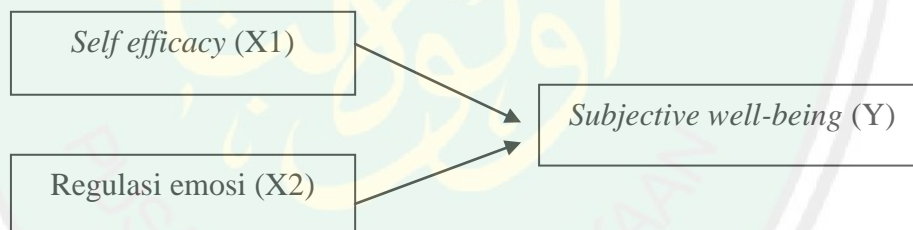
B. Identifikasi Variabel

1. Variabel bebas

Variabel bebas atau variabel *independent* merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab berubahnya tingkat variabel *dependent* (terikat). Terdapat dua variabel bebas pada penelitian ini, yaitu *self efficacy* (X1) dan regulasi emosi (X2).

2. Variabel terikat

Variabel terikat atau variabel *dependent* merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah *subjective well-being*. Skema penelitian ini dijelaskan pada gambar 3.1 berikut.



Gambar 3.1: Skema Penelitian

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Subjective well-being*

Subjective well-being adalah evaluasi positif individu mengenai kehidupannya, baik penilaian yang bersifat kognitif dan penilaian yang bersifat afektif. Penilaian yang bersifat kognitif berkaitan dengan kepuasan hidupnya, sedangkan penilaian afektif berkaitan dengan *mood* atau emosi

positif yang dirasakan oleh individu tentang kehidupannya. Penilaian kognitif diindikasikan dengan adanya pikiran bahwa kehidupannya mendekati sesuai dengan apa yang diinginkan; merasa kondisi hidupnya sangat baik; puas dengan kehidupannya; merasa mendapatkan hal-hal penting yang diinginkan dalam hidup; dan jika diberi kesempatan mengulangi hidup, hampir tidak ada yang ingin dirubah. Penilaian kognitif tersebut dapat diukur melalui *Satisfied with Life Scale* (SWLS) yang diadaptasi dari skala yang dibuat oleh Diener (1985). SWLS telah digunakan di beberapa penelitian untuk mengukur aspek kepuasan hidup pada *subjective well-being* (Galinha & Pais-Rebeiro, 2008; Galinha & Pais-Rebeiro, 2011; Santos, 2014)

Penilaian afektif terdiri dari dua jenis, yaitu afeksi positif dan afeksi negatif. Afeksi positif meliputi perasaan tertarik, gembira, kuat, antusias, bangga, waspada, terinspirasi, bertekad, penuh perhatian, dan aktif. Afeksi negatif meliputi perasaan sedih, kacau, merasa bersalah, terkejut, bermusuhan, cepat marah, malu, gelisah, gugup, dan takut. Orang dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi jika memiliki tingkat afeksi negatif yang rendah. Penilaian afeksi ini diukur melalui *The Positive and Negative Schedule* (PANAS) yang diadaptasi dari skala yang dibuat oleh Watson (1988). PANAS telah digunakan untuk mengukur *subjective well-being* (Galinha & Pais-Rebeiro, 2008; Galinha & Pais-Rebeiro, 2011).

2. *Self efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi tertentu. Orang yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi dicirikan dengan memiliki tujuan hidup, perasaan mampu berusaha, perasaan mampu menghadapi hambatan, dan perasaan mampu untuk bangkit dari keterpurukan. *Self efficacy* pada penelitian ini diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari *General Self Efficacy Scale* (GSE) yang disusun oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). GSE telah diadaptasi dalam 25 bahasa dan dinyatakan sebagai skala yang universal untuk mengukur *self efficacy* (Scholz, dkk., 2002).

3. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah cara seseorang dalam menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi dengan tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Hal ini diindikasikan dengan mampu merubah cara pikir ketika mengalami emosi negatif, menjaga emosi, merubah emosi negatif ke emosi positif, merasakan emosi yang positif, ketika stres berupaya tetap tenang, mengontrol emosi, merubah pola pikir agar dapat emosi positif, tidak mengekspresikan emosi negatif, dan merubah pola pikir negatif ke positif. Regulasi emosi diukur melalui skala yang diadaptasi dari Gross & John (2003) yang terdiri dari 10 aitem.

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 kesimpulan (Sujarweni & Endrayanti, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 sejumlah 107 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif atau mewakili kondisi populasi yang sebenarnya (Sujarweni & Endrayanti, 2012). Jenis sampel pada penelitian ini yaitu sampel populasi dimana peneliti mengambil semua populasi sebagai sampel penelitian. Peneliti mengambil sampel sebanyak 107 mahasiswa baru teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 dengan rincian perempuan 56 dan laki-laki 51.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala. Skala yang digunakan berjumlah empat, dengan rincian dua skala untuk mengukur *subjective well-being*, dan masing-masing satu skala untuk mengukur *self efficacy* dan

regulasi emosi. Berikut merupakan rincian skala yang digunakan pada penelitian ini.

1. *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) dan Satisfaction with Life Scale (SWLS)*

Kedua skala ini yaitu *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* dan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* digunakan untuk mengukur variabel *subjective well-being*. Terdapat dua aspek *subjective well-being* yaitu aspek kognitif dan afektif. *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* digunakan untuk mengukur aspek afeksi dan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* digunakan untuk mengukur kepuasan hidup. Model pemberian skor pada *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* menggunakan jenis likert dengan rentang satu hingga lima sedangkan pada skala *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* juga menggunakan skala model likert dengan rentang satu hingga tujuh. *Blueprint* dari alat ukur *subjective well-being* dijelaskan pada tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1: Blueprint Skala *Subjective Well-being*

Aspek	Skala	Nomor item	Jumlah
Kepuasan hidup	<i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	1, 2, 3, 4, 5	5
Afeksi positif	<i>Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)</i>	1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19	10
Afeksi negatif		2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20	10
Total			25

Berdasarkan pemaparan tabel 3.1 didapatkan bahwa aspek dari *subjective well-being* yaitu kepuasan hidup, afeksi positif, dan afeksi negatif dengan total 25 aitem.

2. *General Self Efficacy* (GSE)

General Self Efficacy (GSE) *Scale* digunakan untuk mengukur variabel *self efficacy*. *Self efficacy* diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari *General Self Efficacy* (GSE) *Scale* (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Skala GSE dipilih karena skala GSE merupakan skala universal yang sering digunakan dalam berbagai penelitian (Luszczynsk, Scholz, & Schwarzer, 2005). Model pemberian skor pada skala *General Self Efficacy* (GSE) adalah jenis likert. *Blueprint General Self Efficacy* (GSE) *Scale* dijelaskan pada tabel 3.2 berikut.

Tabel 3.2: Blueprint General Self Efficacy (SGE) Scale

Aspek	Nomor Item	Jumlah
Menetapkan tujuan	3, 4	2
Merasa mampu berusaha	2, 10	2
Merasa mampu menghadapi hambatan	1, 5, 7, 9	4
Merasa mampu untuk bangkit	6, 8	2
Total		10

Berdasarkan tabel 3.2 didapatkan bahwa skala GSE terdiri dari empat aspek yaitu menetapkan tujuan, merasa mampu berusaha, merasa mampu menghadapi hambatan, dan merasa mampu untuk bangkit yang terdiri dari 10 aitem.

3. *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) digunakan untuk mengukur regulasi emosi. pada penelitian ini, tingkat regulasi emosi diukur menggunakan adaptasi skala dari *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang disusun oleh Gross dan John (2003). Model pemberian skor pada skala *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* adalah jenis likert. *Blueprint* dari skala *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* dijelaskan pada tabel 3.3 berikut.

Tabel 3.3: Blueprint *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*

Aspek	No item	Jumlah
<i>Reappraisal</i>	1, 3, 5, 7, 8, 10	6
<i>Suppression</i>	2, 4, 6, 9	4
Total		10

Emotional Regulation Questionnaire terdiri dari dua aspek, yaitu *reappraisal* dan *suppression* yang berjumlah 10 aitem.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas dikonsepsikan sebagai sejauhmana alat ukur mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur. Suatu alat ukur yang tinggi tingkat validitasnya akan menghasilkan eror pengukuran yang kecil, artinya skor setiap subyek yang diperoleh alat ukur tersebut tidak jauh berbeda dari skor yang sesungguhnya (Azwar, 2005). Validitas melihat

sejauh mana ketepatan alat ukur melakukan fungsi pengukurannya (Periantalo, 2015).

Guna mengontrol validitas pada penelitian ini, peneliti melakukan uji *pre liminer* dengan tujuan mempermudah pemahaman subyek dalam memberikan respon aitem-aitem yang ada pada skala dan mengurangi aitem yang terlalu mirip. Tujuan dari uji *pre liminer* yaitu: 1) untuk menghindari pernyataan-pernyataan yang kurang jelas maksudnya; 2) meniadakan penggunaan kata-kata yang terlalu asing, terlalu akademik, atau kata-kata yang menimbulkan kecurigaan; 3) memperbaiki pertanyaan yang biasa dilewati atau hanya menimbulkan jawaban-jawaban dangkal; 4) menghilangkan aitem yang tidak perlu atau meniadakan aitem yang tidak relevan dengan tujuan riset (Hadi, 2015).

Peneliti mengadaptasi skala yang sudah ada. Skala yang telah diadaptasi kemudian dikonfirmasi pada tiga subyek penelitian. Ketiga subyek penelitian diminta untuk mengisi skala tersebut kemudian subyek diminta menceritakan terkait dengan setiap aitem yang ada pada skala yang telah diisi. Peneliti menilai apakah cerita subyek sesuai dengan apa yang dimaksud peneliti atau tidak .

Jika subyek memberikan keterangan atau cerita sesuai dengan aitem pada variabel yang akan diukur, maka aitem tersebut dinyatakan valid. Peneliti juga meminta saran atau masukan pada subyek penelitian terkait skala yang telah diadaptasi. Penghitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS)

20.0 for windows. Syarat suatu aitem dikatakan *reliable* apabila $r \geq 0,03$. Hasil pengukuran validitas instrumen pada penelitian ini dijelaskan pada tabel 3.4 berikut.

Tabel 3.4: Hasil Uji Validitas *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

Aspek	Nomor Item		Jumlah Item Valid
	Valid	Gugur	
Kepuasan hidup	1, 2, 3, 4, 5	-	5
Total Item Valid			5

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) terdiri dari lima aitem. Berdasarkan hasil uji validitas instrumen menunjukkan bahwa tidak ada aitem yang gugur dan jumlah aitem valid sebanyak lima aitem atau dengan kata lain aitem pada skala ini valid seluruhnya karena mencapai standar yang telah ditetapkan. Berikut ini merupakan hasil uji validitas *Positive and Negative Affect Schedule*.

Tabel 3.5: Hasil Uji Validitas *Positive and Negative Affect Schedule*

Aspek	Nomor Item		Jumlah Item Valid
	Valid	Gugur	
<i>Positive Affect</i>	1, 3, 5, 9, 10, 14, 16, 19	12, 17	8
<i>Negative Affect</i>	2, 4, 15	6, 7, 8, 11, 13, 18, 20	3
Total Item Valid			11

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) terdiri dari 20 aitem, masing-masing 10 aitem

untuk *positive affect* dan *negative affect*. Berdasarkan hasil uji validitas instrumen menunjukkan bahwa terdapat sembilan aitem yang gugur, dengan rincian dua aitem dari aspek *positive affect* dan tujuh aitem dari aspek *negative affect*. Jumlah aitem yang valid dan mencapai standar yang telah ditetapkan sebanyak 11 aitem. Hasil uji validitas *General Self Efficacy* (GSE) *Scale* dijelaskan pada tabel 3.6 berikut.

Tabel 3.6: Hasil Uji Validitas *General Self Efficacy* (GSE) *Scale*

Aspek	Nomor Item		Jumlah Item Valid
	Valid	Gugur	
Menetapkan tujuan	3, 4		2
Merasa mampu berusaha	10	2	1
Merasa mampu menghadapi hambatan	5, 7, 9	1	3
Merasa mampu untuk bangkit	6, 8		2
Total Item Valid			8

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa *General Self Efficacy* (GSE) *Scale* terdiri dari 10 aitem yang tersebar pada empat aspek. Berdasarkan hasil uji validitas instrumen menunjukkan bahwa terdapat dua aitem yang gugur, dengan rincian satu aitem dari aspek usaha dan satu aitem lagi dari aspek kemampuan menghadapi hambatan. Jumlah aitem yang valid dan mencapai standar yang telah ditetapkan sebanyak delapan aitem.

Tabel 3.7: Hasil Uji Validitas *Emotion Regulation Questionnaire*

Aspek	Nomor Item		Jumlah Item Valid
	Valid	Gugur	
<i>Reappraisal</i>	1, 5, 7, 8, 10	3	5
<i>Suppression</i>	6, 9	2, 4	2
Total Item Valid			7

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) terdiri dari 10 aitem yang tersebar pada dua aspek. Berdasarkan hasil uji validitas instrumen menunjukkan bahwa terdapat tiga aitem yang gugur, dengan rincian satu aitem dari aspek *reappraisal* dan dua aitem dari aspek *suppression*. Jumlah aitem yang valid dan kmencapai standar yang telah ditetapkan sebanyak tujuh aitem.

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keakuratan skor kumpulan aitem (Periantalo, 2015). Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius yaitu mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Reliabel artinya dapat dipercaya dan diandalkan. Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang dibantu dengan program SPSS 20.0 *for windows*. Koefisien reabilitas berbeda dalam rentang antara 0 sampai dengan 1,00. Berikut merupakan hasil uji reliabilitas dari skala yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian.

Tabel 3.8: Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Skala	Alpha	Keterangan
<i>Subjective Well-being</i>	<i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	0,717	Realiabel
	<i>Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)</i>	0,822	Realiabel
<i>Self Efficacy</i>	<i>General Self Efficacy Scale</i>	0,796	Realiabel
Regulasi Emosi	<i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	0,737	Realiabel

Hasil uji reliabilitas terhadap keempat skala tersebut dapat dikatakan reliabel karena keempat skala tersebut memiliki nilai *alpha* yang mendekati 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa keempat skala tersebut reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

G. Metode Analisis

Penelitian ini menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis deskripsi dan analisis regresi linier berganda. Kedua analisis tersebut dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Excel* dan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20.0 for windows*. Berikut ini merupakan penjabaran dari kedua analisis tersebut.

1. Analisis Deskripsi

Analisis deskripsi bertujuan untuk memaparkan data hasil penelitian. Data mentah yang sudah diperoleh dianalisis dalam beberapa tahap sebagai berikut ini.

a) *mean* hipotetik

mencari nilai *mean* hipotetik dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini.

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{ aitem}$$

keterangan:

M : *mean* hipotetik

i Max : skor tertinggi aitem

i Min : skor terendah aitem

\sum aitem : jumlah aitem dalam skala

b) *mean* empirik

mencari nilai *mean* empirik dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini

$$M = \frac{\sum \text{ skor subyek}}{\sum \text{ subyek}}$$

keterangan:

M : *mean* empirik

\sum skor : jumlah skor total semua subyek

\sum subyek : jumlah subyek penelitian

c) standar deviasi

setelah nilai *mean* diketahui, langkah selanjutnya yaitu mencari standar deviasi (SD), adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut ini

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

i Max : Skor tertinggi subyek

i Min : Skor terendah subyek

d) kategorisasi

tingkat *subjective well-being*, *self efficacy*, dan regulasi emosi mahasiswa baru teknik arsitektur dapat dilihat melalui kategorisasi dengan rumus sebagai berikut ini

Tabel 3.9: Rumus kategorisasi

No	Kategori	Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1 SD)$
2	Sedang	$(M - 1 SD) \leq X \leq (M + 1 SD)$
3	Rendah	$X < (M - 1 SD)$

2. Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan variabel yang lain. Analisis regresi linier berganda merupakan regresi yang memiliki satu variabel *dependent* dan dua atau lebih variabel *independent* (Sujarweni & Endrayanti, 2012). Analisis ini digunakan untuk mengetahui bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel *dependent* (*subjective well-being*), bila dua atau lebih variabel independen (*self efficacy* dan regulasi emosi) sebagai faktor prediktor dimanipulasi (dinaikturunkan nilainya).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Bermula dari gagasan para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama, dibentuklah Panitia Pendirian IAIN Cabang Surabaya melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 17 Tahun 1961 yang bertugas untuk mendirikan Fakultas Syari'ah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah yang berkedudukan di Malang. Keduanya merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan diresmikan bersamaan oleh Menteri Agama pada 28 Oktober 1961. Pada 1 Oktober 1964 didirikan juga Fakultas Ushuluddin yang berkedudukan di Kediri melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 66/1964.

Ketiga fakultas cabang tersebut dalam perkembangannya digabung dan secara struktural berada di bawah naungan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel yang didirikan berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama No. 20 tahun 1965. Sejak saat itu, Fakultas Tarbiyah Malang merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Ampel. Melalui Keputusan Presiden No. 11 Tahun 1997, pada pertengahan 1997 Fakultas

Tarbiyah Malang IAIN Sunan Ampel beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang bersamaan dengan perubahan status kelembagaan semua fakultas cabang di lingkungan IAIN se-Indonesia yang berjumlah 33 buah. Sejak saat itu pula STAIN Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi Islam otonom yang lepas dari IAIN Sunan Ampel.

Di dalam rencana strategis pengembangannya sebagaimana tertuang dalam Rencana Strategis Pengembangan STAIN Malang Sepuluh Tahun ke Depan (1998/1999-2008/2009), pada paruh kedua waktu periode pengembangannya STAIN Malang mencanangkan mengubah status kelembagaannya menjadi universitas. Melalui upaya yang sungguh-sungguh usulan menjadi universitas disetujui Presiden melalui Surat Keputusan Presiden RI No. 50, tanggal 21 Juni 2004 dan diresmikan oleh Menko Kesra Prof. H. A. Malik Fadjar, M.Sc atas nama Presiden pada 8 Oktober 2004 dengan nama Universitas Islam Negeri (UIN) Malang dengan tugas utamanya adalah menyelenggarakan program pendidikan tinggi bidang ilmu agama Islam dan bidang ilmu umum. Dengan demikian, 21 Juni 2004 dijadikan sebagai hari kelahiran Universitas ini.

Sempat bernama Universitas Islam Indonesia-Sudan (UIIS) sebagai implementasi kerjasama antara pemerintah Indonesia dan Sudan dan diresmikan oleh Wakil Presiden RI, Dr. (Hc) H. Hamzah Haz pada 21 Juli 2002 yang juga dihadiri oleh para pejabat tinggi pemerintah Sudan. Secara spesifik akademik, Universitas ini mengembangkan ilmu pengetahuan

tidak saja bersumber dari metode-metode ilmiah melalui penalaran logis seperti observasi, eksperimentasi, survei, wawancara, dan sebagainya. Tetapi, juga dari al-Qur'an dan Hadits yang selanjutnya disebut paradigma integrasi. Oleh karena itu, posisi matakuliah studi keislaman: al-Qur'an, Hadits, dan Fiqih menjadi sangat sentral dalam kerangka integrasi keilmuan tersebut.

Secara kelembagaan, sampai saat ini Universitas ini memiliki enam fakultas dan satu Program Pascasarjana, yaitu: (1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, menyelenggarakan Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI), Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), dan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), (2) Fakultas Syari'ah, menyelenggarakan Jurusan al-Ahwal al-Syakhshiyah dan Hukum Bisnis Syari'ah (3) Fakultas Humaniora, menyelenggarakan Jurusan Bahasa dan Sastra Arab, dan Jurusan Bahasa dan Sastra Inggris, dan Jurusan Pendidikan Bahasa Arab (4) Fakultas Ekonomi, menyelenggarakan Jurusan Manajemen, Akuntansi, Diploma III Perbankan Syariah, dan S-1 Perbankan Syariah (5) Fakultas Psikologi, dan (6) Fakultas Sains dan Teknologi, menyelenggarakan Jurusan Matematika, Biologi, Fisika, Kimia, Teknik Informatika, Teknik Arsitektur dan Farmasi. Adapun Program

Pascasarjana mengembangkan enam program studi magister, yaitu: (1) Program Magister Manajemen Pendidikan Islam, (2) Program Magister Pendidikan Bahasa Arab, (3) Program Magister Agama Islam, (4) Program

Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), (5) Program Magister Pendidikan Agama Islam, dan (6) Program Magister al-Ahwal al-Syakhshiyah. Sedangkan untuk program doktor dikembangkan dua program yaitu (1) Program Doktor Manajemen Pendidikan Islam dan (2) Program Doktor Pendidikan Bahasa Arab.

Ciri khusus lain UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai implikasi dari model pengembangan keilmuannya adalah keharusan bagi seluruh anggota sivitas akademika untuk menguasai bahasa Arab dan bahasa Inggris. Melalui bahasa Arab, diharapkan mereka mampu melakukan kajian Islam melalui sumber aslinya, yaitu al-Qur'an dan Hadis, dan melalui bahasa Inggris mereka diharapkan mampu mengkaji ilmu-ilmu umum dan modern, selain sebagai piranti komunikasi global. Karena itu pula, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang disebut *bilingual university*. Guna mencapai maksud tersebut, dikembangkan *ma'had* atau pesantren kampus di mana seluruh mahasiswa tahun pertama harus tinggal di *ma'had*. Karena itu, pendidikan di Universitas ini merupakan sintesis antara tradisi universitas dan *ma'had* atau pesantren.

Melalui model pendidikan semacam itu, diharapkan akan lahir lulusan yang berpredikat ulama yang intelek profesional dan/atau intelek profesional yang ulama. Ciri utama sosok lulusan demikian adalah tidak saja menguasai disiplin ilmu masing-masing sesuai pilihannya, tetapi juga menguasai al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber utama ajaran Islam.

Terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar, Universitas ini memodernisasi diri secara fisik sejak September 2005 dengan membangun gedung rektorat, fakultas, kantor administrasi, perkuliahan, laboratorium, kemahasiswaan, pelatihan, olah raga, *business center*, poliklinik dan tentu masjid dan *ma'had* yang sudah lebih dulu ada, dengan pendanaan dari *Islamic Development Bank* (IDB) melalui Surat Persetujuan IDB No. 41/IND/1287 tanggal 17 Agustus 2004.

Pada tanggal 27 Januari 2009, Presiden Republik Indonesia Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono berkenan memberikan nama Universitas ini dengan nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Mengingat nama tersebut cukup panjang diucapkan, maka pada pidato dies natalis ke-4, Rektor menyampaikan singkatan nama Universitas ini menjadi UIN Maliki Malang (Pedoman Pendidikan, 2016).

2. Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Salah satu jurusan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang adalah Jurusan Teknik Arsitektur. Jurusan Teknik Arsitektur didirikan berdasarkan Keputusan bersama Menteri Pendidikan Nasional dan Menteri Agama RI Nomor 1/0/SKB/2004 dan ND/B.VI/Hk.00.1/058/04 tentang Peubahan Bentuk Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIN) Malang menjadi UIN Malang dan keputusan Dirjen Kelembagaan Agama Islam No DJ.II/54/2005 tentang izin penyelenggaraan program studi jenjang Strata

satu (S-1) pada Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang Jawa Timur.

Jurusan Teknik Arsitektur mengemban tugas untuk mengembangkan keilmuan arsitektur, tidak terlepas dari perkembangna ilmu pengetahuan, teknologi dan seni (IPTEKES) sebagai salah satu syarat dalam berkopetisi di era globalisasi, tanggapan terhadap persoalan dalam masyarakat yang diwujudkan dalam disain lingkungan binaan yang inovatif, kreatif, dan imajinatif serta berkelanjutan. Selain itu Jurusan Teknik Arsitektur merupakan bagian dari lembaga pendidikan tinggi Islam berperan aktif dalam mengangkat keilmuan arsitektur yang terintegrasi dengan Islam berdasarkan al-Qur'an dan Hadits berupa Pusat Studi Arsitektur Islam.

Pada akhir tahun 2006 jurusan mengajukan akreditasi pada Badan Akreditasi Nasional (BAN). Keberadaan jurusan saat ini telah mendapat pengakuan secara nasional sebagai bagian dari Pendidikan Tinggi di Indonesia berdasarkan Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor: 003/BAN-PT/Ak-X/S1/IV/2012 dengan masa berlaku dari 18 April 2013 sampai dengan 18 April 2017 dengan nilai akreditasi B.

a) Visi

Visi jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang adalah menjadi jurusan teknik arsitektur terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat untuk menghasilkan lulusan di bidang arsitektur yang

memiliki kedalaman spiritual, keagungan akhlak, keluasan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, serta menjadi kekuatan penggerak kemajuan masyarakat dan keberlanjutan lingkungan alam.

b) Misi

1. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan arsitektur yang profesional, islami dan berwawasan kebangsaan;
2. menghasilkan sarjana teknik arsitektur yang islami dan memiliki kompetensi dalam mengembangkan diri secara profesional;
3. meningkatkan mutu penelitian dalam pengembangan keilmuan arsitektur, teknologi dan seni yang sesuai dengan nilai-nilai Islam; dan
4. meningkatkan partisipasi dalam perancangan lingkungan binaan islami dan memperbaiki kualitas lingkungan binaan (masyarakat dan alam).

c) Tujuan

1. Menjadikan Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai pusat studi arsitektur Islam yang mengembangkan keilmuan arsitektur berdasarkan nilai-nilai Islam yang mencerminkan universalitas sekaligus mewadahi lokalitas dan jati diri keindonesiaan, sehingga mampu memberikan manfaat terhadap keberlanjutan masyarakat dan keberlanjutan alam;

2. mengembangkan upaya penerapan arsitektur Islam sebagai salah satu aspek pembentuk peradaban yang menjadi rahmat bagi semesta alam, yang seluruhnya bertujuan untuk meraih *ridha* Allah swt.; dan
3. menghasilkan lulusan sarjana Teknik Arsitektur yang islami dan kompeten (menguasai pengetahuan arsitektur dan teknologi desain dalam melaksanakan profesinya, mengekspresikan gagasan arsitektural secara kreatif, inovatif, imajinatif, adaptif, dan sistematis; memiliki kemampuan manajerial, memiliki kepekaan dan kepedulian terhadap kondisi masyarakat dan lingkungan alam).

Mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur dibebankan dengan minimal 160 Satuan Kredit Semester (SKS) yang terdiri dari lima pengelompokan mata kuliah. Mata kuliah yang dibebankan terdiri atas kelompok mata kuliah pengembangan kepribadian, mata kuliah keahlian dan keterampilan, mata kuliah keahlian berkarya, mata kuliah perilaku berkarya, dan mata kuliah kehidupan bermasyarakat. (Pedoman Pendidikan Fakultas Sains dan Teknologi, 2015).

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti menyebar skala kepada semua mahasiswa baru jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 dengan cara membagikan skala dari kelas ke kelas kepada 107 mahasiswa. Proses penelitian dilakukan mulai dari bulan November 2016 sampai dengan bulan Februari 2017.

C. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

a. Skor Hipotetik dan Empirik

Skor hipotetik dan skor empirik dijelaskan pada tabel 4.1 berikut ini.

Tabel 4.1: Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik

Varibel	Hipotetik			Empirik		
	Maksimal	Minimal	Mean	Maksimal	Minimal	Mean
<i>Subjective Well-being</i>	90	16	53	89	23	67,6262
<i>Self efficacy</i>	32	8	20	32	11	22,0561
Regulasi Emosi	49	7	28	49	18	35,8598

Berdasarkan mempengaruhi tabel di atas dapat dideskripsikan sebagai berikut ini.

1) Pengukuran skala *subjective well-being* menggunakan dua skala.

Satu skala berisi 11 aitem dengan rentang skor 1 – 5. Satu aitem yang lain berisi 5 aitem dengan rentang skor 1 – 7, jadi kemungkinan skor skala *subjective well-being* tertinggi adalah 90 dengan *mean* hipotetik 53. Berdasarkan hasil penelitian skor skala *subjective well-being* tertinggi adalah 89 dengan *mean* 67,6262. Jika dibandingkan antara *mean* hipotetik dan *mean* empirik maka *mean* empirik lebih sedikit dari *mean* hipotetik.

- 2) Pengukuran skala *self efficacy* menggunakan skala yang berisi 8 aitem dengan rentang skor 1 – 4, jadi kemungkinan skor skala *self efficacy* tertinggi adalah 32 dengan *mean* hipotetik 20. Berdasarkan hasil penelitian skor skala *self efficacy* tertinggi adalah 32 dengan *mean* empirik sebesar 22,0561. Jika dibandingkan antara *mean* hipotetik dan *mean* empirik maka keduanya bernilai sama yaitu 32.
- 3) Pengukuran skala regulasi emosi menggunakan skala yang terdiri dari 7 aitem dengan rentang skor 1 – 7, jadi kemungkinan skor skala regulasi emosi tertinggi adalah 49 dengan *mean* hipotetik 28. Berdasarkan hasil penelitian skor skala regulasi emosi tertinggi adalah 49 dengan *mean* empirik 35,8598. Jika dibandingkan antara *mean* hipotetik dan *mean* empirik maka keduanya bernilai sama yaitu 49.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Skor yang digunakan dalam kategorisasi data penelitian adalah skor *hipotetik* dengan norma sebagai berikut.

Tabel 4.2. Norma Kategorisasi

No	Kategori	Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$
2	Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$
3	Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

Setelah ditemukan skor sesuai dengan norma maka dibuat mejadi tiga kelas dengan batas kelas masing-masing. Penjelasan secara terperinci pada masing-masing variabel dijelaskan pada rincian berikut ini.

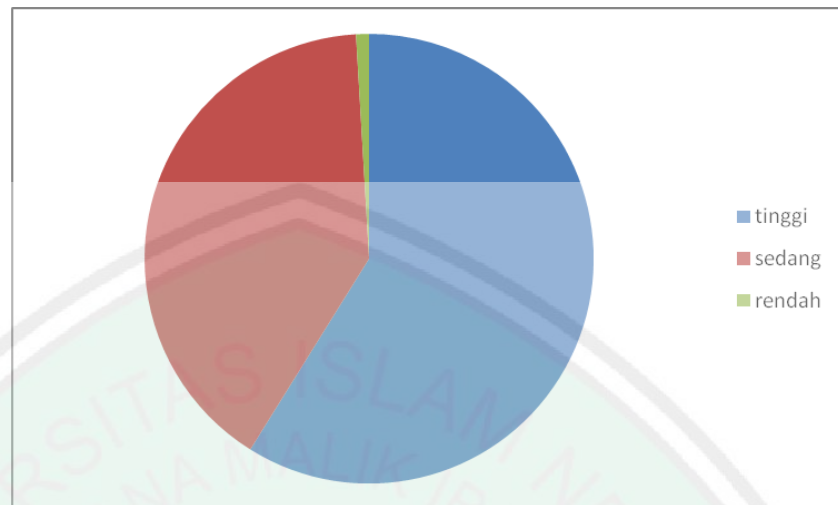
1) *Subjective Well-being*

Kategorisasi tingkat *subjective well-being* subyek dijelaskan pada tabel 4.3 berikut ini.

Tabel 4.3: Kategorisasi *Subjective Well-being*

Kategori	Range	Jumlah Subyek	Prosentasi
Tinggi	> 66	63	58,88%
Sedang	41 – 65	43	40,19%
Rendah	< 40	1	0,93%

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi sebanyak 58,88%; sedang sebanyak 41,19%; dan rendah sebanyak 0,93%. Diagram kategorisasi tingkat *subjective well-being* subyek penelitian dijelaskan pada gambar 4.1 berikut ini.



Gambar 4.1: Diagram Kategorisasi Tingkat *Subjective Well-Being*

Berdasarkan gambar 4.1 dapat diketahui bahwa kategorisasi *subjective well-being* terbanyak adalah kategori tinggi yaitu sejumlah 58,88%

2) *Self Efficacy*

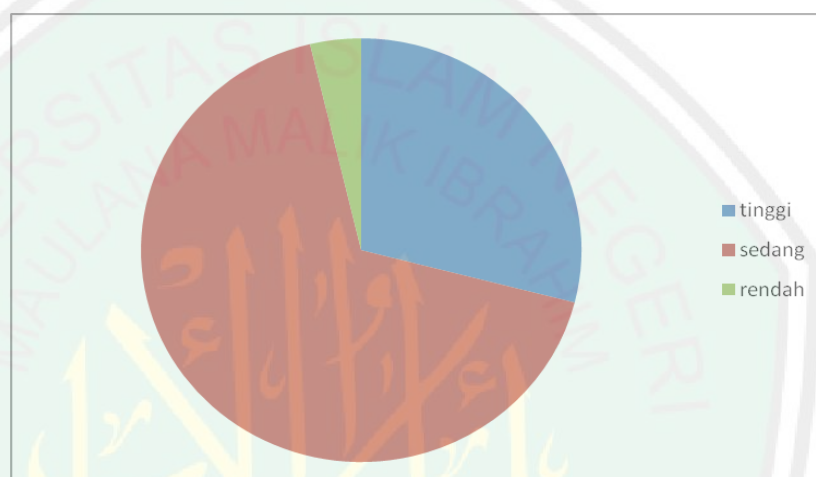
Kategorisasi tingkat *subjective well-being* subyek dijelaskan pada tabel 4.4 berikut ini.

Tabel 4.4: Kategorisasi *Self Efficacy*

Kategori	Range	Jumlah Subyek	Prosentasi
Tinggi	> 25	31	28,97%
Sedang	16 – 24	72	67,29%
Rendah	< 15	4	3,74%

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki

tingkat *self efficacy* tinggi sebanyak 28,97%; sedang sebanyak 67,29%; dan rendah sebanyak 3,74%. Diagram kategorisasi tingkat *self efficacy* subyek penelitian dijelaskan pada gambar 4.2 berikut ini.



Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Tingkat *Self Efficacy*

Berdasarkan gambar 4.2 dapat diketahui bahwa kategorisasi *self efficacy* terbanyak adalah kategori sedang yaitu sejumlah 67,29.

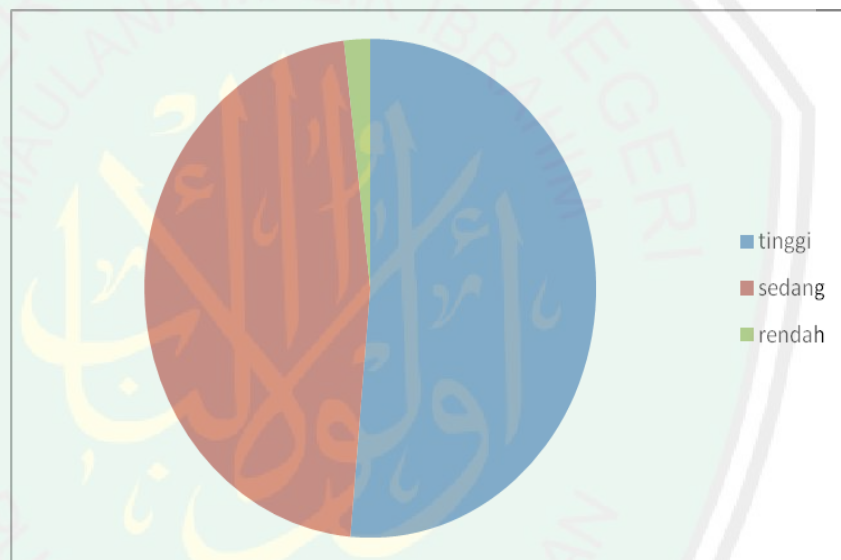
3) Regulasi Emosi

Kategorisasi tingkat regulasi emosi subyek dijelaskan pada tabel 4.5 berikut ini.

Tabel 4.5: Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategori	Range	Jumlah Subyek	Prosentasi
Tinggi	> 36	55	51,40%
Sedang	21 – 35	50	46,73%
Rendah	< 20	2	1,87%

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 51,40%; sedang sebanyak 46,73%, dan rendah sebanyak 1,87%. Diagram kategorisasi tingkat regulasi emosi subyek penelitian dijelaskan pada gambar 4.3 berikut ini.



Gambar 4.3: Diagram Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi

Berdasarkan gambar 4.3 dapat diketahui bahwa kategorisasi *subjective well-being* terbanyak adalah kategori tinggi yaitu sejumlah 51,40%.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini meliputi random, normalitas dan linieritas. Uji asumsi dilakukan untuk membuktikan bahwa

sampel dan data penelitian terhindar dari *sampling error*. Berikut ini merupakan penjelasan dari uji asumsi pada penelitian ini.

a. Random

Subyek dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria random. Kriteria random berarti bahwa subyek penelitian memiliki kriteria yang sama dan memiliki kesempatan yang sama sebagai subyek penelitian.

b. Uji Normalitas

Data sebelum diolah menggunakan pengujian infarensi parametrik maupun non parametrik harus diuji normalitas. Statistik parametrik tidak dapat digunakan jika data tidak normal (Sujarweni & Endrayanto, 2012). Uji normalitas ini dilakukan menggunakan bantuan SPSS.

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk melihat distribusi skor variabel. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan melihat nilai signifikansi (*2-tailed*). Jika nilai signifikansi $>0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika nilai signifikansinya $<0,05$ maka data berdistribusi tidak normal (Priyatno, 2016). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.6: Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel	K-SZ	Sig (P)	Status
<i>Subjective Well-being</i>	0,767	0,599	Normal
<i>Self Efficacy</i>	0,573	0,898	Normal
Regulasi Emosi	0,627	0,827	Normal

Hasil uji normalitas sebagaimana tertera pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa ketiga variabel berdistribusi normal ($\text{sig} > 0,05$) sehingga ketiga variabel tersebut memenuhi persyaratan untuk distribusi normal. Hal ini berarti bahwa skala yang mengukur ketiga variabel tersebut memunculkan skor yang normal yaitu tidak ada skor terlalu tinggi maupun terlalu rendah.

c. Uji Linieritas

Uji linear digunakan untuk melihat apakah data berkorelasi secara linier, data yang berkorelasi secara linier adalah syarat data dapat dianalisis menggunakan analisis linear berganda. Uji linearitas dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan *software* SPSS dengan melihat nilai signifikansi pada output SPSS. Hasil uji linieritas dijelaskan pada tabel 4.7 berikut.

Tabel 4.7: Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>Self Efficacy</i>	Regulasi Emosi
<i>Subjective Well-being</i>	0,578	0,079
Keterangan	Linier	Linier

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan bahwa terdapat hubungan yang linier karena nilai signifikansi pada *deviation from linearity* $> 0,05$ sehingga variabel tersebut memenuhi kriteria linier (Priyatno, 2016).

3. Uji Hipotesis

Hipotesis mayor pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective*

well-being. Peneliti menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan SPSS 20.0 *for windows*. Adapun hasil analisisnya dijelaskan pada tabel 4.8 berikut.

Tabel 4.8: Hasil Uji Hipotesis Mayor

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	F	Signifikansi
<i>Subjective Well-being</i>	<i>Self efficacy</i> Regulasi emosi	24,991	0,000

Hipotesis penelitian memprediksikan bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* seseorang. Hasil uji regresi pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being* ($F = 24,991, p < 0,05$).

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being* mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur angkatan 2016. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis mayor penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*. Prosentase pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* dijelaskan pada tabel 4.9 berikut.

Tabel 4.9: Prosentase Pengaruh *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi terhadap *Subjective Well-being*

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	R Square
<i>Subjective Well-being</i>	<i>Self efficacy</i> Regulasi emosi	0,325

Berdasarkan tabel 4.9 didapatkan hasil bahwa variabel *self efficacy* dan regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar ($R^2 = 0,325$) atau dengan kata lain 32,5%. Adapun 67,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Uji hipotesis minor dipaparkan pada tabel 4.10 berikut ini.

Tabel 4.10: Uji Hipotesis Minor

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	<i>Beta</i>	<i>%</i>
<i>Subjective Well-being</i>	<i>Self Efficacy</i>	0,465	21,62%
	Regulasi Emosi	0,188	3,53%

Variabel X1 (*self efficacy*) memberikan kontribusi yang lebih tinggi ($\beta = 0,465$) dibandingkan dengan variabel X2 (regulasi emosi) ($\beta = 0,188$). *Self efficacy* mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 21,62% dan regulasi emosi mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 3,53%. Adapun secara parsial variabel *self efficacy* ($p < 0,05$) dan variabel regulasi emosi ($p < 0,05$) keduanya memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being*. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis minor penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *subjective well-being* dan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being*.

4. Uji Beda

Berdasarkan hasil uji beda antara laki-laki dan perempuan didapatkan hasil yang dipaparkan pada tabel 4.11 berikut ini.

Tabel 4.11: Uji Beda

Variabel	Sig
<i>Subjective Well-being</i>	0,250
<i>Self Efficacy</i>	0,777
Regulasi Emosi	0,496

Berdasarkan tabel 4.11 didapatkan bahwa pada variabel *subjective well-being*, tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($\text{Sig} > 0,025$) antara laki-laki dan perempuan. Variabel *self efficacy* tidak ada perbedaan yang signifikan ($\text{Sig} > 0,025$) antara laki-laki dan perempuan. Variabel regulasi emosi tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($\text{Sig} > 0,025$) antara laki-laki dan perempuan. Ketiga variabel tersebut tidak memiliki perbedaan yang signifikan ($\text{Sig} > 0,025$) antara laki-laki dan perempuan.

D. Pembahasan

Secara umum tingkat *subjective well-being* mahasiswa baru jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 cenderung tinggi. Hal ini didapatkan dari nilai *mean* empirik (67,6262) yang lebih tinggi dari pada *mean* hipotetik (53). Tingkat *subjective well-being* yang cenderung tinggi ini dibarengi dengan keyakinan diri serta pengendalian emosi yang baik. Nilai *mean* empirik variabel *self efficacy* (22,0561) lebih tinggi daripada *mean* hipotetik (32) yang menunjukkan bahwa subyek secara umum memiliki keyakinan diri yang baik. *Mean* empirik regulasi emosi (35,8598) lebih tinggi daripada *mean* hipotetik (28) yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi subyek secara umum baik.

Jika tingkat *subjective well-being* ditinjau dari jenis kelamin, tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Hal ini berbeda dengan penelitian Diener, dkk. (1999) yang menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki lebih bahagia daripada perempuan karena perempuan lebih banyak mengungkapkan afeksi negative seperti depresi dibandingkan laki-laki.

Tidak adanya perbedaan yang signifikan tentang tingkat *subjective well-being* antara laki-laki dan perempuan pada mahasiswa jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dikarenakan mereka sama-sama memiliki *self efficacy* dan regulasi emosi yang sama. Hal ini dapat dilihat dari tingkat regulasi emosi dan *self efficacy* pada mahasiswa jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Individu dengan *self efficacy* serta regulasi emosi yang baik akan memiliki tingkat *subjective well-being* yang baik juga (Santos, dkk., 2014; Rakhmawaty, Afiati, & Rini, 2011). Kondisi lingkungan akademik maupun asrama serta beban tugas akademik yang sama juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tidak adanya perbedaan *subjective well-being* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

Keyakinan seseorang atas kemampuannya menjalankan tuntutan menantang atas dirinya disebut dengan *self efficacy* (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Orang dengan tingkat *self efficacy* yang baik bagus cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang baik pula. Terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* (Santos, dkk., 2014).

Penelitian tentang korelasi antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* mahasiswa sangat diperlukan karena ini dapat membantu konselor untuk mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan mereka untuk mengontrol atau mengubah situasi hidup maupun sudut pandang seseorang lebih kepada pikiran bisa melakukan dari pada pikiran tidak bisa melakukan, hal ini dapat membuat mahasiswa lebih santai dan mengurangi stres dalam bidang akademik maupun personalnya (Santos, dkk., 2014).

Mahasiswa seharusnya memiliki *self efficacy* yang baik sehingga memiliki kemampuan untuk mengontrol peristiwa-peristiwa dalam kehidupan mereka. Usia mahasiswa baru yang berkisar antara 15 hingga 21 tahun harusnya memiliki kapasitas untuk mengontrol peristiwa kehidupan mereka sehingga akan menimbulkan rasa puas dalam hidup mereka (Santos, Magramo, Oguan, & Paat, 2014).

Kemampuan untuk mengelola emosi juga berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Angka *mean* empirik regulasi emosi mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur yang lebih tinggi daripada *mean* hipotetik regulasi emosi menunjukkan bahwa secara umum regulasi emosi mahasiswa baru jurusan arsitek cukup baik sehingga tingkat *subjective well-being*nya cenderung baik.

Regulasi emosi terbukti dapat meningkatkan tingkat *subjective well-being*. Regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being* karena regulasi emosi dapat mengurangi afeksi negatif seperti stres, sedih, dan lain sebagainya. Emosi negatif seperti stres dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Seseorang yang mampu mengelola emosi dengan cara mengurangi emosi negatif

dan meningkatkan emosi positif akan lebih berpotensi untuk mencapai kepuasan hidup dari pada orang yang tidak memiliki keterampilan mengelola emosi (Rakhmawaty, Afiati, & Rini, 2011).

Hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa baru jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Padahal, sebagai mahasiswa baru, mereka tidak menutup kemungkinan mengalami beberapa permasalahan seperti yang dialami oleh mahasiswa baru lain pada umumnya. Permasalahan yang muncul sebagai mahasiswa baru diantaranya penyesuaian diri, kondisi yang jauh dari rumah, kesehatan, sosial, emosional, dan pendidikan (Putri & Suprapti, 2014; Sharma, 2012; Ganai & Mir, 2013).

Mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim juga diwajibkan tinggal di asrama selama satu tahun pertama dengan berbagai kegiatan yang padat (Djalaluddin, Basid, Habib, & Rahman, 2012). Belum lagi ditambah dengan beban kuliah jurusan Teknik Arsitektur yang lebih berat dari jurusan yang lain (Pedoman Pendidikan Fakultas Sains dan Teknologi, 2015). Berbagai problematika tersebut berpotensi mempengaruhi *subjective well-being* mereka.

Berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tidak membuat tingkat *subjective well-being* mereka rendah. Hal ini dikarenakan mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki keyakinan diri serta keterampilan mengelola emosi yang baik pula. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subyek yaitu sebanyak 58,88% terkategori tinggi, 40,17%

terkategori sedang, dan 0,93% terkategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat *subjective well-being* mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tergolong baik.

Berdasarkan hasil asesmen awal memang menunjukkan bahwa mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memang mengeluhkan beberapa hal yang diindikasikan akan mengakibatkan tingkat *subjective well-being* yang kurang. Tetapi dalam penelitian ini, kondisi tersebut tidak mengakibatkan rendahnya tingkat *subjective well-being* subyek. Meskipun berada pada situasi yang banyak permasalahan, tetapi hal ini tidak mempengaruhi tingkat *subjective well-being* subyek.

Tingkat *subjective well-being* mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang cukup baik ini dipengaruhi oleh tingkat *self efficacy* dan regulasi emosi yang baik pula. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung baik, hal ini dilihat dari jumlah subyek yang terkategori *self efficacy* tinggi sebanyak 28,97%, sedang sebanyak 67,29%, dan rendah sebanyak 3,74%. Secara umum, tingkat *self efficacy* subyek cukup baik.

Terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula (Santos, dkk., 2014; Singh & Udainiya, 2009). *Self efficacy* dapat mempengaruhi *subjective well-being* karena terdapat korelasi yang negatif antara *self efficacy* dengan afeksi negatif. Hal ini

menunjukkan bahwa semakin rendah afeksi negatif maka semakin tinggi tingkat *self efficacy* (Luszczynska, dkk., 2005).

Tingkat *self efficacy*, *subjective well-being* mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang cukup baik juga didukung oleh kemampuan meregulasi emosi yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek yang tergolong memiliki regulasi emosi tinggi sebanyak 51,40%, sedang sebanyak 46,73%, dan rendah 1,87%. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat *subjective well-being* subyek baik.

Regulasi emosi terbukti dapat meningkatkan *subjective well-being*. hal ini dikarenakan regulasi emosi membantu seseorang untuk mengurangi afeksi negatif seperti stress, depresi, dan lain sebagainya (Rakhmawaty, dkk., 2011). Semakin rendah afeksi negatif maka akan semakin tinggi tingkat *subjective well-being* seseorang (Diener, 1997). Sama halnya dengan mahasiswa baru teknik arsitektur yang mengalami berbagai tuntutan sehingga tidak menutup kemungkinan menimbulkan stres atau emosi negatif yang lain dan berpengaruh pada *subjective well-beingnya*. Namun hal ini dapat dihindari dengan meningkatkan keterampilan mengelola emosi serta membangun keyakinan diri.

Subjective well-being merupakan penilaian individu terhadap situasi dalam kehidupannya secara keseluruhan mencakup perasaan senang dan sakit, atau kualitas hidupnya (Diener, 1984). Orang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika mengalami lebih banyak afeksi positif atau perasaan menyenangkan dan puas akan kehidupannya yang dimiliki (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999: 295). Bagi mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* tinggi

cenderung memiliki tempramen positif, nampak berseri, tidak berlebihan dalam menceritakan peristiwa buruk, memiliki kepercayaan sosial dan memiliki sumber daya yang memadai untuk membuat kemajuan ke arah tujuan yang dihargai sehingga dapat menunjang proses belajarnya.

Terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula (Santos, dkk., 2014; Singh & Udainiya, 2009). Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian tersebut, bahwa tingkat *subjective well-being* yang baik didukung atau dipengaruhi oleh tingkat *self efficacy* dan regulasi emosi yang baik juga.

Pengambilan data penelitian yang dilakukan setelah sekitar enam bulan subyek memulai perkuliahan juga mempengaruhi kondisi subyek. *Self efficacy* dan regulasi emosi yang baik sehingga berpengaruh terhadap *subjective well-being* ini diindikasikan karena subyek mulai mengembangkan penyesuaian diri sehingga mampu meregulasi emosi serta membangun keyakinan atas diri serta kemampuannya.

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu mencoba mencari kronologis waktu yang diperlukan mahasiswa baru teknik arsitektur dalam menyesuaikan diri. Hal ini dapat dilakukan dengan cara salahsatunya mengambil data di awal semester dan membandingkan antara mahasiswa yang masih benar-benar baru dengan mahasiswa baru yang sudah menjalani perkuliahan beberapa bulan. Kajian tentang benarkan waktu yang cukup digunakan oleh mahasiswa baru untuk beradaptasi juga penting dilakukan.

1. Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Subjective Well-being*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *subjective well-being*. Jika dikembalikan pada dasar penetapan hipotesis merujuk pada Santos, dkk. (2014) serta Singh & Udainiya (2009) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula.

Self efficacy dapat mempengaruhi *subjective well-being* karena terdapat korelasi yang negatif antara *self efficacy* dengan afeksi negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rendah afeksi negatif maka semakin tinggi tingkat *self efficacy* (Luszczynska, dkk., 2005). *Subjective well-being* memiliki dua aspek yaitu kepuasan hidup dan afeksi, di mana afeksi terbagi menjadi dua yaitu afeksi positif dan rendahnya afeksi negatif (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Jika *self efficacy* berkorelasi negatif dengan afeksi negatif, itu artinya semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka akan semakin rendah tingkat afeksi negatifnya. Rendahnya afeksi negatif mengindikasikan tingkat *subjective well-being* yang tinggi.

Terdapat hubungan antara *subjective well-being* dengan *self efficacy*. Semakin tinggi tingkat *subjective well-being* seseorang maka akan lebih tinggi pula tingkat *self efficacy*-nya (Maujean & Davis, 2013; Santos, dkk. 2014). *Self efficacy* berkorelasi secara positif dengan aspek kepuasan hidup dan afeksi positif. Pada aspek afeksi negatif, *self efficacy* berkorelasi negatif (Maujean & Davis, 2013).

Jika dikaitkan dengan *subjective well-being*, *self efficacy* memberikan pengaruh terhadap *subjective well-being*. *Subjective well-being* memiliki dua aspek yaitu kepuasan hidup dan afeksi, di mana afeksi terbagi menjadi dua yaitu afeksi positif dan rendahnya afeksi negatif (Diener, Suh, & Oishi, 1997). *Self efficacy* berkorelasi secara positif dengan kepuasan hidup sehingga semakin tinggi tingkat *self efficacy* seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasannya. *Self efficacy* berkorelasi negatif dengan afeksi negatif sehingga semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka semakin rendah afeksi negatif. Jika tingkat kepuasan hidup dan afeksi positif tinggi dan afeksi negatif rendah maka *subjective well-being* akan tinggi.

Bagi mahasiswa, rasa yakin atas kemampuan diri atau dalam hal ini disebut dengan *self efficacy* akan mengurangi stres baik dalam hal akademik maupun personalnya serta sudut pandang yang lebih kepada pikiran bisa melakukan dari pada pikiran tidak bisa melakukan akan meningkatkan evaluasi yang positif terhadap kehidupannya, hal ini dapat membuat mahasiswa lebih santai dan mengurangi stres dalam bidang akademik maupun personalnya (Santos, dkk., 2014).

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Suprpti (2014) yang memaparkan bahwa tidak ada korelasi *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa baru Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS) yang tinggal di kos. Putri & Suprpti (2014) menjelaskan bahwa hasil penelitian korelasi *self efficacy* dengan *subjective*

well-being pada mahasiswa baru PENS hanya bisa digeneralisasikan pada populasi mahasiswa baru PENS saja.

Terdapat beberapa kelemahan penelitian korelasi *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa baru PENS diantaranya adalah alat ukur yang digunakan. Alat ukur afeksi yang digunakan menggabungkan kedua afeksi, afeksi positif dan afeksi negatif. Padahal, secara kosep keduanya berbeda. Selain itu, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut tidak mewakili jumlah populasi yang ada (Putri & Suprapti, 2014).

Putri & Suprapti (2014) menggabungkan afeksi positif dan afeksi negatif serta memberikan skor yang sama pada kedua hal tersebut. Penelitian ini berbeda dengan yang dilakukan Putri & Suprapti (2014). Pemberian skor pada alat ukur afeksi negatif dilakukan dengan penghitungan terbalik atau *unfavorable* sehingga didapatkan hasil semakin rendah tingkat afeksi negatifnya maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being* seseorang.

Secara umum, *self efficacy* mempengaruhi *subjective well-being*. Efikasi diri sebagai evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghadapi hambatan yang terjadi (Baron & Byrne, 2005).

Mahasiswa jurusan teknik arsitektur dibebani dengan banyak mata kuliah kekaryaan yang memberikan tuntutan dari pada mahasiswa lain. Semua mahasiswa yang pola kerjanya sama, selain memerlukan *hard skill*

yang berupa penyelesaian tugas-tugas perkuliahan juga disarankan meningkatkan *soft skill* agar mampu memenuhi tuntutan akademik.

Soft skill yang perlu ditingkatkan salah satunya adalah keyakinan atas kemampuan dirinya. Mahasiswa yang mampu *mengupgrade soft skill* merupakan keyakinan atas kemampuan diri akan bisa yakin dan mampu memotret diri sehingga dapat lebih positif dalam mengevaluasi hidupnya dan punya kemampuan untuk menyelesaikan tugasnya tanpa merasa terbebani.

2. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Subjective Well-being*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being*. Jika dikembalikan pada dasar penetapan hipotesis merujuk pada penelitian yang dilakukan Rakhmawaty, Afiati, & Rini (2011) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* pada penderita diabetes militus.

Terdapat perbedaan *subjective well-being* antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan pelatihan regulasi emosi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan regulasi emosi. Kelompok eksperimen yang diberi perlakuan cenderung mengalami peningkatan tingkat *subjective well-being*nya daripada kelompok yang tidak diberi perlakuan. Proses-proses yang dialami selama pelatihan regulasi emosi sangat berkaitan erat dengan peningkatan *subjective well-being* pada penderita diabetes mellitus (Rakhmawaty, Afiati, & Rini, 2011).

Regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being* karena regulasi emosi dapat mengurangi afeksi negatif seperti stres, sedih, dan lain

sebagainya. Emosi negatif seperti stres dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Rakhmawaty, Afiati, & Rini (2011) menjelaskan dalam penelitian eksperimennya, subyek diajarkan cara mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif sehingga tercapai kepuasan hidup yang lebih baik.

Sama halnya dengan mahasiswa baru teknik arsitektur yang mengalami berbagai tuntutan akademik sehingga tidak menutup kemungkinan mengalami stres atau emosi negatif yang lain dan berpengaruh pada *subjective well-beingnya*. Oleh sebab itu, regulasi emosi diperlukan agar mereka dapat menekan tingkat afeksi negatifnya. Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya. Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai proses permulaan, pemeliharaan, modulating, intensitas atau lamanya perasaan dan proses emosi yang berhubungan dengan fisiologis, hal-hal tersebut berperan dalam mencapai suatu tujuan (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000).

Regulasi emosi merupakan pencapaian suatu tujuan melalui usaha mengatur perhatian meliputi mengubah gangguan dan memfokuskan perhatian dan menyadari situasi yang mengarah ke emosi dengan membangun pemikiran positif (Eisenberg, dkk., 2000). Regulasi emosi sebagai suatu cara individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu

merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998).

Selain *self efficacy*, *soft skill* yang perlu dikembangkan oleh mahasiswa baru utamanya jurusan teknik arsitektur adalah keterampilan dalam mengelola emosi. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan cenderung lebih mudah menilai kehidupannya secara positif sehingga lebih merasakan emosi-emosi positif dan tidak menjadikan permasalahan akademik sebagai beban (Rakhmawaty, Afiati, & Rini (2011).

3. Pengaruh *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi terhadap *Subjective Well-being*

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*. *Self efficacy* dan regulasi emosi secara bersama-sama mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 32,5%. Jika dikembalikan pada dasar penetapan hipotesis merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Santos, dkk. (2014) dan Singh & Udainiya (2009) yang menyebutkan bahwa tingkat *self efficacy* dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being*. Regulasi emosi juga mempengaruhi *subjective well-being* (Rakhmawaty, Afiati, & Rini, 2011).

Self efficacy dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Secara konsep, keduanya mempengaruhi *subjective well-being*. Aspek *subjective well-being* yaitu kognisi dan afeksi. *Self efficacy* berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada aspek kognisi (Alwisol, 2009) sementara

regulasi emosi berpengaruh pada *subjective well-being* pada aspek afeksi (Rakhmawaty, dkk., 2011).

Bagaimana seseorang bertindak laku dalam situasi tertentu tergantung pada resiprokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif. Kondisi kognitif ini khususnya yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan atau yang sering disebut dengan *self efficacy* (Alwisol, 2009). Tingkat *self efficacy* dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula (Santos, dkk., 2014; Singh & Udainiya, 2009).

Regulasi emosi berpengaruh terhadap aspek afeksi dari *subjective well-being*. Regulasi emosi berkaitan dengan cara mengatur emosi sehingga akan mempengaruhi afeksi seseorang. Pelatihan regulasi emosi terbukti efektif digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* pada penderita diabetes militus. Emosi negatif seperti stres dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Keterampilan yang diajarkan selama pelatihan merupakan upaya dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, sehingga tercapai kepuasan hidup yang lebih baik (Rakhmawaty, Afiati, & Rini, 2011).

Penelitian ini membuktikan bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi diperlukan oleh mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur guna meningkatkan *subjective well-being*nya sehingga dapat melaksanakan proses pembelajaran yang optimal. Mahasiswa jurusan teknik arsitektur dibebani dengan

permasalahan akademik seperti banyak menempuh mata kuliah kekaryaan yang membutuhkan waktu lebih banyak daripada mata kuliah di jurusan lain.

Oleh sebab itu, selain *hard skill* dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, mahasiswa jurusan teknik arsitektur juga memerlukan *soft skill* agar mampu memenuhi tuntutan akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini, *soft skill* yang perlu ditingkatkan adalah keyakinan atas kemampuan dirinya dan keterampilan mengelola emosi. Mahasiswa yang mampu *mengupgrade soft skill* merupakan keyakinan atas kemampuan diri dan keterampilan mengelola emosi akan mampu memotret kemampuan diri dan memiliki emosi yang cenderung stabil sehingga dapat menjalani tugas perkuliahan tanpa merasa terbebani.

Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan cenderung lebih mudah menilai kehidupannya secara positif sehingga lebih merasakan emosi-emosi positif dan tidak menjadikan permasalahan akademik sebagai beban (Rakhmawaty, Afiati, & Rini (2011)). Terlebih lagi sebagai mahasiswa, selain *problem* akademik mereka juga tidak menutup kemungkinan mengalami *problem* relasi personal.

Jika mahasiswa dengan beban studi berat dan tidak memiliki *soft skill* dalam hal ini keyakinan diri atas kemampuan diri dan keterampilan mengelola emosi maka akan mudah mengalami hambatan psikologis seperti mudah marah, menarik diri, dan lain sebagainya. Padahal tujuan pendidikan tinggi selain mencapai target pembelajaran yang terkait dengan *hard skill*, mahasiswa juga harus bisa juga bermasyarakat bersosialisasi serta

mengembangkan *soft skill*. Maka dari itu, keyakinan atas kemampuan diri serta keterampilan dalam mengelola emosi sangat diperlukan utamanya bagi mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Self efficacy terbukti berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Keyakinan diri atau *self efficacy* berkorelasi negatif dengan afeksi negatif sehingga semakin tinggi *self efficacy* maka afeksi negatifnya semakin rendah. Jika afeksi negative rendah maka *subjective well-being* tinggi karena salah satu aspek dari *subjective well-being* adalah rendahnya afeksi negatif. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi juga mampu mengendalikan kehidupannya sehingga memiliki kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan salah satu aspek dari *subjective well-being* sehingga semakin tinggi kepuasan hidup seseorang maka semakin tinggi juga tingkat *subjective well-being*nya.

Regulasi emosi juga terbukti berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan beban tugas dan kegiatan yang lebih berat dari pada jurusan yang lain dapat berpotensi menimbulkan afeksi negatif seperti stres, dan lain sebagainya. Jika banyak mengalami afeksi negatif maka tingkat *subjective well-being* cenderung rendah. Oleh sebab itu, keterampilan mengelola emosi diperlukan untuk mengurangi afeksi negative sehingga mencapai tingkat *subjective well-being* yang baik.

Secara bersama-sama, *self efficacy* dan regulasi emosi juga berpengaruh terhadap *subjective well-being* mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Individu dengan keyakinan diri serta keterampilan mengelola emosi yang baik akan memiliki *subjective well-being* yang baik pula. *Self efficacy* lebih berpengaruh terhadap *subjective well-being* dari pada regulasi emosi. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa tuntutan yang dialami oleh subyek adalah tuntutan akademik yang berhubungan dengan tugas pekerjaan yang menuntut mereka lebih yakin atas kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tersebut.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil dan proses penelitian.

1. Pada Subyek Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*, maka disarankan pada subyek untuk mengolah kemampuan meregulasi atau mengelola emosi dan memiliki keyakinan atas kemampuan diri sehingga dapat mengevaluasi kehidupan secara positif.

Subyek sebagai mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur yang memiliki beban tugas yang lebih daripada jurusan yang lain hendaknya mampu mengevaluasi hidupnya secara positif. Hal ini sangat penting

karena evaluasi hidup yang positif akan menentukan cara pandang dan perilaku seseorang dalam hidupnya.

2. Pada Peneliti Selanjutnya

Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa baru yang sudah menempuh pendidikan sekitar enam bulan masa perkuliahan sehingga tidak menutup kemungkinan mereka telah beradaptasi dengan lingkungan barunya. Peneliti selanjutnya diharapkan mengambil data penelitian di awal ketika mahasiswa baru benar-benar baru memasuki perkuliahan sehingga dapat dibandingkan antara mahasiswa yang baru masuk kuliah dengan mereka yang sudah menempuh beberapa bulan perkuliahan.

Peneliti selanjutnya juga diharapkan meninjau dari segi lamanya waktu subyek menempuh studi. Meninjau dari segi waktu juga menjadi kajian menarik bagi peneliti selanjutnya sehingga akan didapatkan berapa perkiraan waktu yang diperlukan oleh mahasiswa baru dalam beradaptasi. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menerapkan penelitian eksperimen guna meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan menanamkan keyakinan diri atau *self efficacy*. Hal ini dikarenakan pada penelitian ini, *self efficacy* merupakan variabel yang paling mempengaruhi *subjective well-being*.

3. Pada Universitas

Pentingnya *subjective well-being* atau evaluasi positif tentang kehidupan bagi mahasiswa, utamanya mahasiswa baru jurusan teknik

arsitektur sehingga kepada pihak universitas disarankan untuk melakukan upaya peningkatan kemampuan mengevaluasi kehidupan secara positif.terlebih lagi penelitian ini menunjukkan bahwa masih ada beberapa mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur yang masih berada pada tingkat rendah, meski jumlahnya sangat sedikit.

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *subjective well-being* adalah dengan mengadakan atau mengembangkan kegiatan-kegiatan baik di lingkup *ma'ad* maupun pada perkuliahan formal yang bertujuan untuk mengasah keterampilan meregulasi emosi serta keyakinan terhadap diri sehingga diharapkan akan meningkatkan tingkat *subjective well-being* mahasiswa baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qaisy, L. M. (2010). Adjustment of College Freshmen: the Importance of Gender and the Place of Residence, *Journal of Psychological Studies*, 2 (1): 142 – 150.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian: Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Azwar, S. (2005) *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura. (1997). *Self Efficacy*. America: W. H. Freeman and Company.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial, Jilid 2*. Edisi Kesepuluh. Jakarta: Erlangga.
- Cakar, F. S. (2012). The Relationship between the *Self-Efficacy* and Life Satisfaction of Young Adults, *International Education Students*, 5 (6): 1913 – 9039.
- Cole, P. M., Martin, S.E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research, *Child Development*, 75 (2): 3177 – 333.
- Colon-Baco, E. (2010). The Strength of Religious Beliefs is Important for Subjective Well-Being, *Undergraduate Economic Riview*, 6 (1): 1 - 27.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being, *American Psychological Association*, 95 (3): 542 – 575.
- Diener, E., Emmons, R.A, Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assesment*, 49 (1): 71 – 75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progrss, *Psychologica Bulletin*, 125 (2): 276 – 302.

- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being, *Indian Journal on Clinical Psychology*, <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper1.html>.
- Djalaluddin, A., Basid, A., Habib, Z., & Rahman, A. F. (Ed). (2012). *Tarbiyah Ulul Albab; Melacak Tradisi Membentuk Pribadi*. Malang: UIN-Maliki Press.
- Dogan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2013). The Role of Self-Esteem, Psychological Well-Being, Emotional Self- Efficacy, and Affect Balance on Happiness: A Path Model, *European Scientific Journal*, 9 (20): 1857 – 7881.
- Efendi, R. (2013). Self Efficacy: Studi Indegenous pada Guru Bersuku Jawa, *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2 (2): 61 – 150.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning, *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (1): 136 – 157.
- Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. (2015). *Pedoman Pendidikan Fakultas Sains dan Teknologi*. Malang: Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Galinha, I. C. & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). Cognitive, Affective and Contextual Predictors od Subjective Well-being, *International Journal of Wellbeing*, 2 (1): 34 - 53.
- Galinha, I.C. & Pais-Ribeiro, J. L. (2008). The Structure and Stability of Subjective Well-Being: a Structure Equation Modelling Analysis, *Applied Research Quality Life*, 3, 293 – 314.
- Ganai, M. Y. & Mir, M.A. (2013). A Comparative Study of Adjusment and Academic of College Students, *Journal of Educational Research and Essays*, 1 (1): 5 – 8.
- Ghufron, M. N. & Risnawitas, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2): 348 – 362.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review, *Riview of General Psychology*, 2 (3): 271 – 299.

- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future, Cognition and Emotion, *Cognition and Emotion*, 13 (5): 552 - 573.
- Gross, J. J. (2001). *Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything*. Published by Blackwell Publishers Inc.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences, *Psychophysiology*, 39, 281 – 291.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotions Third Edition*. London: The Guilford Press.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta. Celeban Timur: Penerbit Pustaka Belajar.
- Hajezi, E& Shahraray, M. (2009). Identity styles and academic achievement: mediating Role of academic self - efficacy. *Journal of Social Psychol Educ* 12: 123-135.
- Handayani, F. & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan Self Efficacy dengan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi, *Character*, 1, 2.
- Irfan, M. & Suprapti, V. (2014). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Penyesuaian Diri terhadap Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3 (3): 172 – 178.
- Judge, T. A., Kluger, A. N., Locke, E. A., & Durham, C. C. (1998). Dispotional Effect on Job and Life Satisfaction: The Role of Core Evaluations, *Journal of Applied Psychology*, 1, 17 – 34.
- Kemenag RI. (2011). *Al- Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Adhi Aksara Abadi Indonesia.
- Khoirunnisa' & Jannah, M. (2014). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Konsentrasi terhadap Resiliensi pada Atlet Renang, *Character*, 3 (2): 1 - 7.
- Luszczynska, A., Scholaz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies, *The Journal of Psychology*, 139 (5): 439 – 457.
- Maujean, A. & Davis, P. (2013). The Relationship between Self-Efficacy and Well-Being in Stroke Survivors, *International Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 1 (7): 2329 – 9096.

- Mayangsari, E. D. & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Petugas Penyidik Polri dan Penyidik PNS, *Jurnal Psikogenesis*, 3, 1, 13 - 27.
- Mukhid, A. (2009). Self Efficacy (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan), *Tadris*, 4 (1): 107 – 122.
- Natovova, L. & Chylova, H. (2015). Is There a Relationship between Self-Efficacy, Well-Being and Behavioral Markers in Managing Stress at University Students?, *ERIES Journal*, 7 (1): 14 – 18.
- Nisfiannoor, M. & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja, *Jurnal Psikologi*, 2 (2): 160 - 178.
- Pastorelli, C., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Rola, J., Rozsa, S., & Bandura, A. (2001). The Structure of Children's Perceived Self-Efficacy: A Cross-National Study, *European Journal of Psychological Assessment*, 17 (2): 87 – 97.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno, D. (2016). *Belajar Alat Analisis Data dan Cara Mengolahnya dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Putri, D. A. & Suprapti, V. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Baru Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS) yang Kos, *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3 (3): 144 – 150.
- Rakhmawaty, A., Afiatin, T., & Rini, I. S. (2011). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Peningkatan Subjective Well-Being pada Penderita Diabetes Mellitus, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3,(2): 187 – 209.
- Santos, M. C. J, Magramo, C. S., Oguan, F., & Paat, J. (2014). Establishing the Relationship Between General Self-Efficacy and Subjective Well-Being Among College Students, *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 3 (1): 1 – 12.
- Scholz, U., Dona, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is General Self Efficacy a Universal Construct? Psychometric Finding from 25 Countries, *European Journal of Psychological Assessment*, 18 (3): 242 – 251.
- Schwarzer, R. & Scholz, U (2005). Psychometric Scales [on-line]. Diakses pada tanggal 14 November 2016 dari <http://www.ralfschwarzer.de/>

- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35-37.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Students, *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10 (2): 32 – 37.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students, *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (3): 2349 – 3429.
- Singh, B. & Udainiya, R. (2009). Self-Efficacy and Well-Being of Adolescents, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35 (2): 227 – 232.
- Suharsono, Y. & Istiqomah. (2014). Validitas dan Reliabilitas Skala Self Efficacy, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2 (1): 2301 – 8207.
- Sujarweni, V. W. & Endrayanto, P. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. (2016). *Pedoman Pendidikan 2016*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Veenhoven, R. (2004). Subjective Measures of Well-Being, *World Intitute for Development Economics Research*.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54 (6): 1063.
- Widanarti, N. & Indati, A. (2002). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Efficacy pada Remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta, *Jurnal Psikologi*, 2, 112 - 123.
- Yusuf, S. & Nurihsan, J. (2008). *Teori kepribadian*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.

Lampiran 1 Angket Asesmen Awal

Nama : _____

Usia : _____

Jeniskelamin : L / P

Instruksi:

Jawablah pertanyaan berikut ini sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

1. Permasalahan apa yang sering Anda alami? Jelaskan

2. Apakah Anda punya kesulitan untuk di *ma'had*?

3. Apakah kegiatan *mahad* dan kegiatan akademik (kuliah) saling mendukung? Jelaskan!

4. Kendala apa saja yang Anda hadapi ketika tinggal di *mahad* dan menjalani proses perkuliahan?

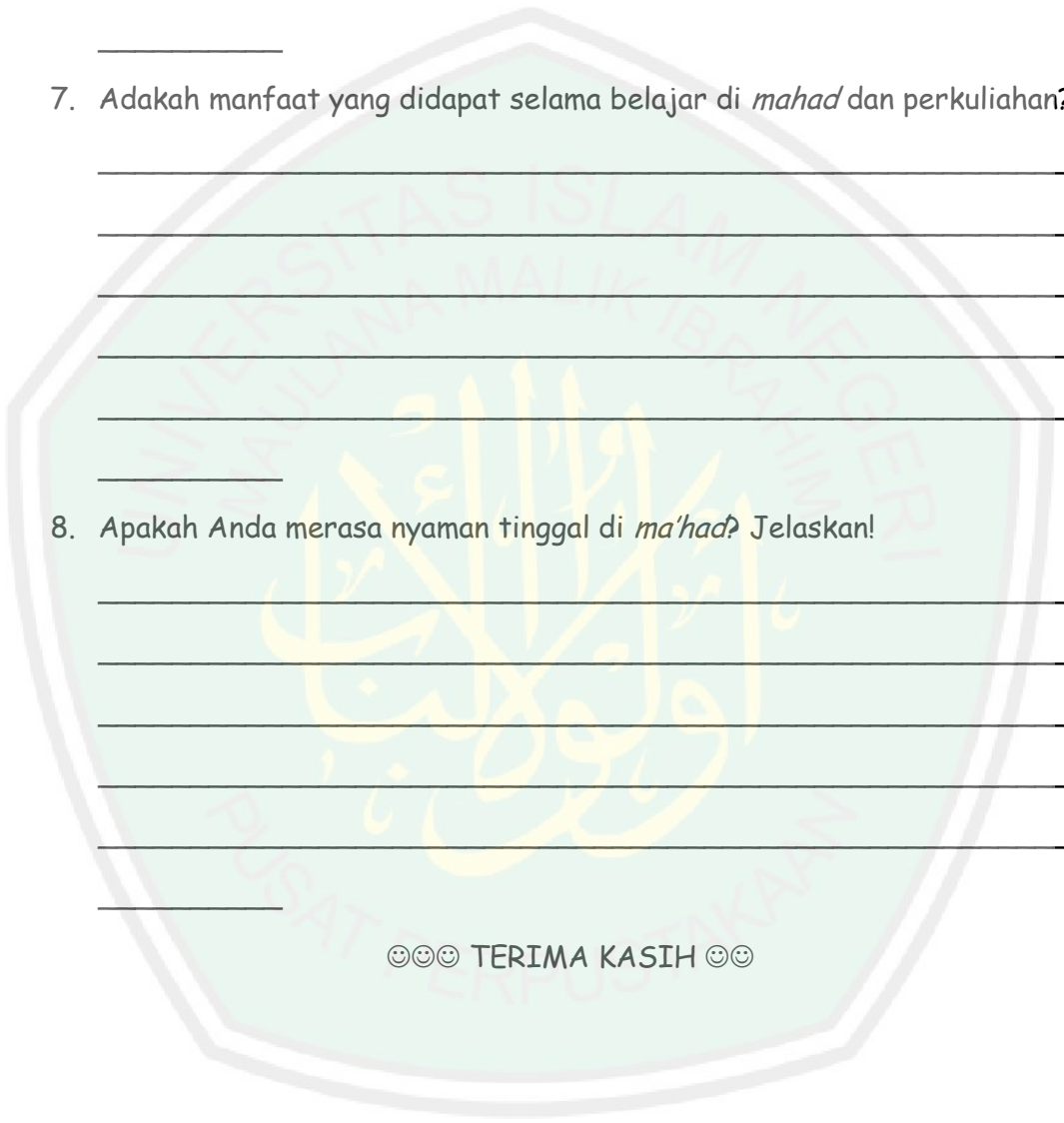
5. Apa yang Anda lakukan ketika mengalami kesulitan?

6. Apakah Anda yakin bahwa materi di *mahad* mendukung proses perkuliahan?

7. Adakah manfaat yang didapat selama belajar di *mahad* dan perkuliahan?

8. Apakah Anda merasa nyaman tinggal di *ma'had*? Jelaskan!

☺☺☺ TERIMA KASIH ☺☺



Lampiran 2 Hasil Asesmen Awal

Respon dari pertanyaan, “permasalahan apa yang sering Anda alami?”

Repon	Σ	%
lelah	3	11,53846
banyak kegiatan	8	30,76923
sulit membagi waktu	13	50
sulit bergaul dengan teman	1	3,846154
banyak tugas	1	3,846154

Respon dari pertanyaan, “apakah Anda kesulitan untuk di *ma'had*?”

Respon	Σ	%
iya	23	88,46154
tidak	2	7,692308
lumayan	1	3,846154

Respon dari pertanyaan, “apakah kegiatan *ma'had* dan kegiatan akademik saling mendukung?”

Respon	Σ	%
iya	3	11,53846
tidak	17	65,38462
sedikit	6	23,07692

Respon dari pertanyaan, “kendala apa saja yang Anda hadapi ketika tinggal di *ma'had* dan menjalani proses perkuliahan?”

Respon	Σ	%
lelah	3	11,53846
banyak kegiatan	9	34,61538
jam malam	2	7,692308
sulit mengatur waktu	9	34,61538
fasilitas minim	2	7,692308
sering tertidur	1	3,846154

Respon dari pertanyaan, “apa yang Anda lakukan ketika mengalami kesulitan?”

Respon	Σ	%
sabar	1	3,846154
menjalani	1	3,846154
menyelesaikan	2	7,692308
menghadapi dengan tegar	1	3,846154
sharing dengan teman	2	7,692308
berdoa	3	11,53846
pasrah	1	3,846154
introspeksi diri	1	3,846154
diam	1	3,846154
mengatur waktu	1	3,846154
berusaha bangkit	1	3,846154
positive thinking	1	3,846154
tenang	3	11,53846
mencari jalan keluar	3	11,53846
izin tidak ikut kegiatan	1	3,846154
mendengarkan musik	1	3,846154
menangis	1	3,846154
mencari sebabnya	1	3,846154

Respon dari pertanyaan, “apakah Anda yakin bahwa materi di *ma'had* mendukung proses perkuliahan?”

Respon	Σ	%
tidak	11	42,30769
iya	9	34,61538
sedikit	5	19,23077
kurang	1	3,846154

Respon dari pertanyaan, “adakah manfaat yang didapat selama belajar di *ma'had* dan perkuliahan?”

Respon	Σ	%
ada	23	88,46154
sedikit	3	11,53846

Respon dari pertanyaan, “apakah Anda merasa nyaman tinggal di *ma'had*?”

Respon	Σ	%
---------------	----------	----------

tidak	6	23,07692
lumayan	1	3,846154
nyaman	5	19,23077
kurang nyaman	14	53,84615

Berdasarkan hasil asesmen awal didapatkan bahwa permasalahan yang paling banyak dialami oleh subyek adalah kesulitan membagi waktu (50%); merasa banyak kegiatan (30,77%), merasa kelelahan (11,53%), dan merasa sulit bergaul dan banyak tugas masing-masing 3,85%. Selama tinggal di asrama atau *ma'had*, sebagian besar subyek merasa kesulitan (88,46%), merasa tidak merasa kesulitan (7,69%), dan sisanya merasa lumayan kesulitan (3,85%).

Kegiatan asrama atau *ma'had* dirasa tidak saling mendukung oleh 65,38% subyek, dirasa sedikit mendukung oleh 23,07%, dan dirasa mendukung oleh 11,54%. Selama tinggal di *ma'had*, masing-masing 34,62% merasa banyak kegiatan dan sulit mengatur waktu, 11,54% merasa lelah, masing-masing 7,69% merasa terbatasnya jam malam dan fasilitas minim, dan 3,85% sisanya merasa sering tertidur saat ada kegiatan.

Subyek melakukan beberapa hal ketiga mengalami kesulitan. Masing-masing 11,54% melakukan berdoa, berusaha tenang, dan mencari jalan keluar. Masing-masing 7,69% memilih untuk menyelesaikan permasalahan dan *sharing* dengan teman. Masing-masing 3,85% sisanya memilih untuk sabar, tetap menjalani kegiatan, berusaha tegar, pasrah, introspeksi tidak ikut kegiatan, diam, mengatur waktu, berusaha bangkit, *positive thinking*, izin tidak ikut kegiatan, mendengarkan musik, menangis, dan mencari penyebab atas permasalahan yang dihadapi.

Subyek yang merasa kegiatan *ma'had* tidak mendukung proses perkuliahan sebanyak 42,31%, mendukung sebanyak 34,62%, sedikit mendukung sebanyak 19,23%, dan 3,85% sisanya merasa kurang mendukung. Subyek yang merasa mendapatkan manfaat selama belajar di *ma'had* sebanyak 88,46% dan

11,54% sisanya merasa tidak mendapatkan manfaat. Subyek yang merasa kurang nyaman tinggal di *ma'had* sebanyak 53,85%, tidak nyaman sebanyak 23,08%, nyaman sebanyak 19,23%, dan 3,85% sisanya merasa lumayan nyaman.



Lampiran 3 Skala Regulasi Emosi

Nama : _____

Usia : _____

Jenis kelamin : L / P

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (√) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 7). Angka 7 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7
1	Ketika ingin merasakan perasaan positif (seperti senang), saya merubah cara pikir saya.							
2	Saya menyimpan apa yang saya rasakan sendiri.							
3	Ketika merasakan perasaan negatif seperti sedih atau marah, saya merubah cara pikir saya.							
4	Ketika merasakan perasaan positif, saya tidak mengekspresikannya.							
5	Ketika berada dalam situasi tertekan, saya berpikir tentang cara agar tetap tenang.							
6	Saya mengontrol perasaan saya dengan cara tidak mengekspresikannya.							
7	Ketika ingin merasakan perasaan positif, saya merubah cara pandang saya tentang situasi tersebut.							
8	Saya mengontrol perasaan dengan cara merubah cara pikir saya.							
No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7

9	Ketika merasakan perasaan negatif, saya tidak mengekspresikannya.							
10	Ketika ingin mengurangi perasaan negatif, saya merubah cara pikir tentang situasi tersebut.							



Lampiran 4 Skala *Self Efficacy*

Nama : _____

Usia : _____

Jenis kelamin : L / P

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (√) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 4). Angka 4 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya berhasil memecahkan permasalahan sulit jika berusaha.				
2	Jika seseorang menghambat tujuan saya, saya akan mencari cara untuk meneruskannya.				
3	Saya tidak punya kesulitan untuk melaksanakan niat dan tujuan saya.				
4	Dalam situasi yang tidak terduga saya selalu tahu bagaimana saya harus bertindak laku.				
5	Berkat sumberdaya yang saya punya, saya tau cara mengatasi situasi tak terduga.				
6	Setiap masalah, saya punya solusi.				
7	Saya bisa tetap tenang ketika menghadapi kesulitan karena dapat mengandalkan kemampuan saya.				
8	Kalau menghadapi kesulitan, saya punya banyak ide untuk mengatasinya.				
9	Saya dapat menangani kejadian yang tak terduga dengan baik.				
10	Apapun yang terjadi, saya akan siap menanganinya.				

Lampiran 5 Skala *Subjective Well-being*

Nama : _____

Usia : _____

Jenis kelamin : L / P

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (√) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 7). Angka 7 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

Keterangan :

- 1 : sangat tidak setuju
- 2 : tidak setuju
- 3 : sedikit tidak setuju
- 4 : diantara setuju dan tidak setuju
- 5 : sedikit setuju
- 6 : setuju
- 7 : sangat setuju

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7
1	Sebagian besar kehidupan saya sesuai dengan yang saya bayangkan.							
2	Kondisi hidup saya sangat baik.							
3	Saya puas dengan kehidupan ini.							
4	Sejauh ini, saya mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup.							
5	Jika saya diberi kesempatan untuk hidup kembali, hampir tidak ada yang ingin saya rubah.							

Instruksi:

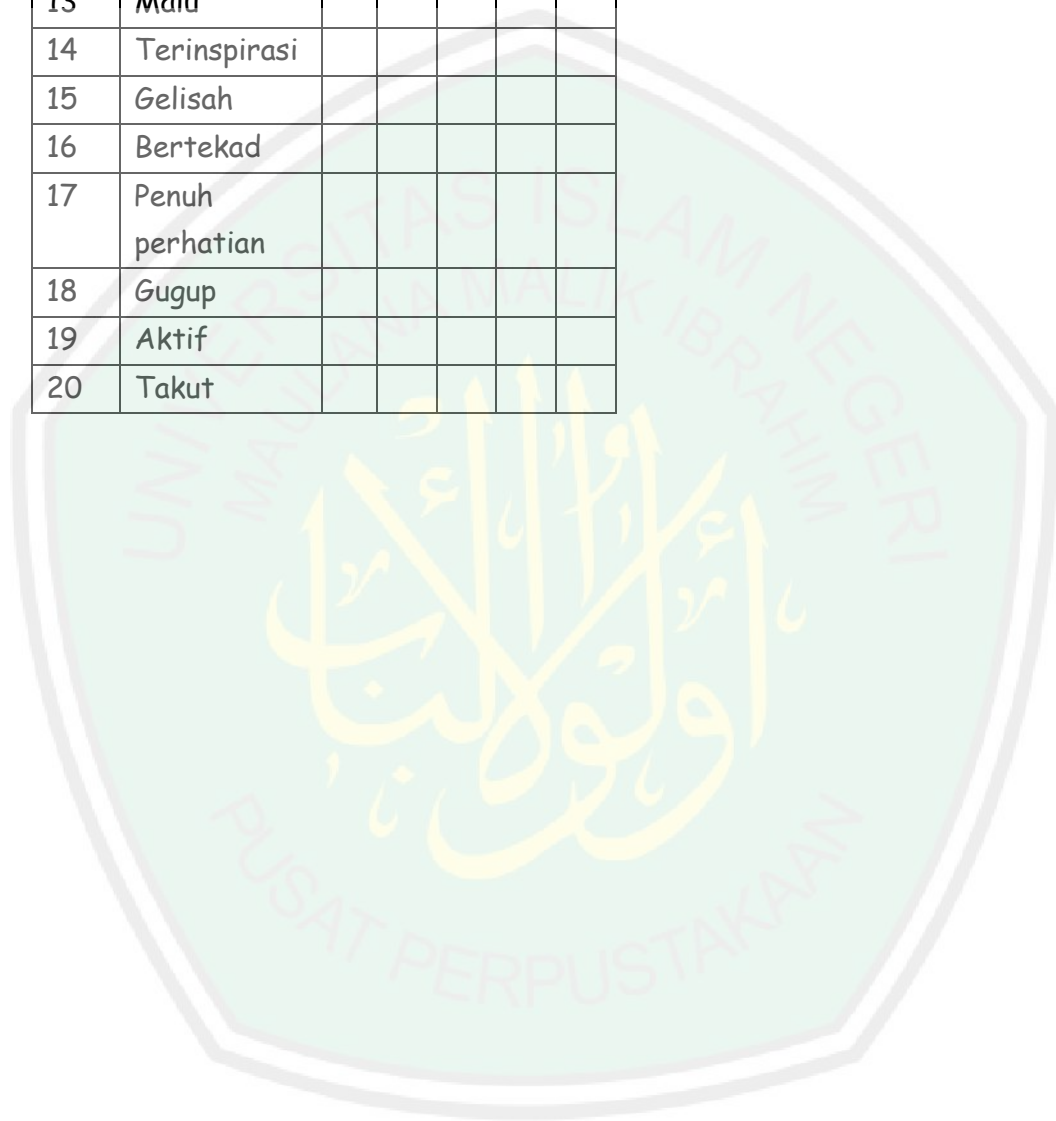
Identifikasilah perasaan-perasaan yang Anda rasakan SELAMA SATU MINGGU TERAKHIR. Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (√) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 5). Angka 5 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

Keterangan :

- 1 : tidak sesuai sama sekali
- 2 : sedikit sesuai
- 3 : cukup sesuai
- 4 : lebih sesuai
- 5 : sangat sesuai

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Tertarik					
2	Sedih					
3	Gembira					
4	Kacau					
5	Kuat					
6	Merasa bersalah					
7	Terkejut					
8	Bermusuhan					
9	Bersemangat					
10	Bangga					

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
11	Cepat marah					
12	Waspada					
13	Malu					
14	Terinspirasi					
15	Gelisah					
16	Bertekad					
17	Penuh perhatian					
18	Gugup					
19	Aktif					
20	Takut					



Lampiran 6 Hasil Uji Validitas

Hasil Uji Validitas *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	18.3364	19.923	.427	.688
VAR00002	17.5514	18.174	.582	.629
VAR00003	17.5140	16.403	.601	.613
VAR00004	17.0654	19.816	.504	.663
VAR00005	19.4766	19.252	.316	.745

Hasil Uji Validitas *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS)

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	41.8037	50.801	.469	.809
VAR00002	39.7944	53.825	.331	.822
VAR00003	41.3458	50.926	.587	.799
VAR00004	39.8598	50.650	.438	.813
VAR00005	41.4393	52.664	.485	.808
VAR00009	41.2336	49.577	.679	.791
VAR00010	41.8037	48.933	.585	.797
VAR00014	41.2430	51.129	.539	.803
VAR00015	39.8692	52.153	.365	.821
VAR00016	41.1028	52.942	.495	.807
VAR00019	41.9065	52.142	.488	.807

Hasil Uji Validitas *General Self Efficacy (GSE) Scale*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00003	19.8598	14.103	.368	.797
VAR00004	19.2617	12.969	.576	.761
VAR00005	19.1776	13.129	.612	.756
VAR00006	19.2150	14.189	.386	.792
VAR00007	19.3364	13.659	.544	.768
VAR00008	19.1776	13.902	.561	.766
VAR00009	19.5421	13.005	.667	.748
VAR00010	18.8224	14.563	.367	.793

Hasil Uji Validitas *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	30.4112	37.037	.388	.720
VAR00005	30.1869	35.870	.502	.695
VAR00006	31.2430	37.129	.315	.740
VAR00007	30.5888	35.188	.536	.687
VAR00008	30.7477	34.096	.636	.666
VAR00009	31.5047	34.969	.385	.726
VAR00010	30.4766	36.742	.456	.705

Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas

Hasil Uji Reliabilitas *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.717	5

Hasil Uji Reliabilitas *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.822	11

Hasil Uji Reliabilitas *General Self Efficacy* (GSE) Scale

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.796	8

Hasil Uji Reliabilitas *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.737	7

Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SWB * self_efficacy	Between Groups	(Combined)	5243.620	18	291.312	3.254	.000
		Linearity	3877.409	1	3877.409	43.315	.000
		Deviation from Linearity	1366.211	17	80.365	.898	.578
	Within Groups		7877.427	88	89.516		
	Total		13121.047	106			

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SWB * regulasi_emosi	Between Groups	(Combined) Q	5779.018	28	206.394	2.193	.004
		Linearity	1913.023	1	1913.023	20.324	.000
		Deviation from Linearity	3865.995	27	143.185	1.521	.079
	Within Groups		7342.029	78	94.129		
	Total		13121.047	106			

Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		self_efficacy	regulasi_emosi	SWB
N		107	107	107
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	22.0561	35.8598	67.6262
	Std. Deviation	4.16824	6.83836	11.12580
Most Extreme Differences	Absolute	.055	.061	.074
	Positive	.053	.051	.045
	Negative	-.055	-.061	-.074
Kolmogorov-Smirnov Z		.573	.627	.767
Asymp. Sig. (2-tailed)		.898	.827	.599
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				

Lampiran 10 Hasil Uji Regresi

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4259.044	2	2129.522	24.991	.000^b
	Residual	8862.003	104	85.212		
	Total	13121.047	106			

a. Dependent Variable: SWB

b. Predictors: (Constant), regulasi_emosi, self_efficacy

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.570^a	.325	.312	9.23101

a. Predictors: (Constant), regulasi_emosi, self_efficacy

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	29.284	5.681		5.155	.000
	self_efficacy	1.242	.237	.465	5.247	.000
	regulasi_emosi	.305	.144	.188	2.116	.037

a. Dependent Variable: SWB

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Penyebaran skala penelitian



Gambar 2. Penyebaran skala penelitian



Gambar 3. Instruksi pengisian skala penelitian



Gambar 4. Subyek mengisi skala penelitian



Gambar 5. Sunyek mengisi skala penelitian



Gambar 6. Sunyek mengisi skala penelitian

Lampiran 12 Surat Pernyataan

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
 Jl. Gajayana 50 Malang
 Website: <http://psikologi.uin-malang.ac.id>

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

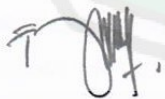
Nama : Setyani Alfinuha
 Fakultas : Psikologi
 Alamat rumah/HP : Jl. Nakulo RT/RW 03/03 Desa Purwodadi
 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri/085733418375
 Email : setyanialfinuha@gmail.com
 Judul Skripsi : Pengaruh *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi
 terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa BarU
 Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim
 Malang
 Judul Artikel : Tetap Bahagia dalam Upaya Meraih Cita: Kesejahteraan
 Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari
 Regulasi Emosi dan Efikasi Diri

Dengan ini menyatakan bahwa Artikel tersebut di atas telah dikonsultasikan, diberi masukan, dan disetujui oleh pembimbing untuk **diterbitkan** di Jurnal Ilmiah (baik di Jurnal *Psikoislamika* maupun jurnal Ilmiah Eksternal Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang) sesuai dengan arahan Unit Publikasi dan Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Bersama ini pula kami sertakan file dalam CD (file artikel dan skripsi) dan 1 *eksprint out* naskah artikel skripsi.

Malang, Maret 2017

Mengetahui/menyetujui
 Pembimbing



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
 NIP. 19760512200312 1 002

Yang menyatakan



Setyani Alfinuha
 NIM 13410056

Lampiran 13 Naskah Publikasi

TETAP BAHAGIA DALAM UPAYA MERAH CITA: KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA TEKNIK ARSITEKTUR DITINJAU DARI REGULASI EMOSI DAN EFIKASI DIRI

Setyani Alfinuha

Fathul Lubabin Nuqul

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

setyanialfinuha@gmail.com 085733418375

Abstrak. *Subjective well-being* merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif dan afeksi. Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami lebih banyak afeksi positif atau perasaan menyenangkan dan puas atas kehidupan yang dimiliki. Sebaliknya, orang yang memiliki *subjective well-being* rendah cenderung diliputi perasaan-perasaan negatif dalam dirinya. Oleh sebab itu, *subjective well-being* sangat penting dalam kehidupan setiap individu tidak terkecuali pada mahasiswa baru. Ada banyak faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* diantaranya *self efficacy* dan regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang diukur menggunakan empat skala yaitu *Affect Schedule* (PANAS) dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengukur *subjective well-being*. Masing-masing satu skala, yaitu *General Self Efficacy* (GSE) untuk mengukur *self efficacy* dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi. Analisis yang dilakukan adalah analisis deskripsi dan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*. Secara bersama-sama, *self efficacy* dan regulasi emosi mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 32,5% terhadap *subjective well-being*. Secara terpisah, *self efficacy* memberikan sumbangan sebanyak 21,62% dan regulasi emosi sebanyak 3,53% terhadap *subjective well-being*.

Kata kunci: mahasiswa baru, regulasi emosi, *self efficacy*, *subjective well-being*

Pendahuluan

Evaluasi positif tentang kehidupan individu disebut dengan *subjective well-being*. *Subjective well-being* juga diartikan sebagai label kepuasan hidup dan bergantung pada pencapaian tujuan hidup. Hal ini mengacu pada penilaian individu terhadap situasi dalam kehidupannya secara keseluruhan mencakup perasaan senang dan sakit, atau kualitas hidupnya (Diener, 1984).

Konsep *subjective well-being* sebagai evaluasi individu terhadap kehidupan yang meliputi penilaian kognitif dan afeksi. Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami lebih banyak afeksi positif

atau perasaan menyenangkan dan puas atas kehidupannya yang dimiliki. Sebaliknya, orang yang memiliki *subjective well-being* rendah akan cenderung diliputi perasaan-perasaan negatif dalam dirinya (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999: 295). Oleh sebab itu, *subjective well-being* sangat penting dalam kehidupan setiap individu.

Tidak terkecuali dengan mahasiswa baru, mereka juga sangat memerlukan *subjective well-being* guna menunjang proses pembelajaran di kampus. Bagi individu yang baru lulus dari bangku Sekolah Menengah Atas (SMA), kuliah merupakan masa baru yang berbeda sehingga terjadi masa transisi dan dibutuhkan penyesuaian pada beberapa aspek (Putri & Suprapti, 2014).

Setiap mahasiswa baru mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi (Irfan & Suprapti, 2014). Proses transisi dari siswa menjadi mahasiswa di perguruan tinggi memicu berbagai permasalahan. Permasalahan tersebut biasanya meliputi lima bidang yaitu kondisi yang jauh dari rumah, kesehatan, sosial, emosional, dan pendidikan. Secara umum, mahasiswa baru mengalami beberapa kesulitan dalam hal pendidikan, penyesuaian sosial, dan emosional (Sharma, 2012).

Sama halnya dengan mahasiswa baru yang lain, mahasiswa baru Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang juga mengalami hal tersebut. Survei awal yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami beberapa permasalahan dalam menjalani kegiatan akademik. Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru tersebut beragam, yakni merasa banyak kegiatan (34,61%), sulit mengatur waktu (34,61%), merasa terlalu lelah (11,53%), merasa jam malam terbatas (7,69%), fasilitas yang minim (7,69%), dan sering tertidur saat kegiatan akademik berlangsung (3,85%).

Jika dibandingkan dengan mahasiswa baru di kampus lain, mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki ciri khas yaitu asrama atau yang lebih sering disebut *ma'had*. *Ma'had* menjalankan fungsi sebagai wahana pembinaan mahasiswa dalam bidang pengembangan ilmu keagamaan dan

kebahasaan serta peningkatan dan pelestarian tradisi spiritual agama melalui beberapa kegiatan di *ma'had* (Djalaluddin, Basid, Habib, & Rahman, 2012).

Berbagai tuntutan juga harus dipenuhi oleh mahasiswa baru, terlebih bagi mahasiswa baru jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa baru Teknik Arsitektur selain dibebani dengan permasalahan-permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, mereka juga harus mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik. Jurusan teknik arsitektur sedikit berbeda dengan jurusan-jurusan karena beban kuliah yang lebih berat dari jurusan lain (Pedoman Pendidikan Fakultas Sains dan Teknologi, 2015).

Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menuangkan ide dalam bentuk tulisan namun juga dituntut terampil melakukan praktikum dalam laboratorium yang bisa memakan waktu sampai malam hari. Berdasarkan penjelasan tersebut, dibutuhkan keyakinan agar mahasiswa mampu dalam menghadapi segala tuntutan akademis. Bila mahasiswa memiliki keyakinan maka masalah dimasa transisi akan dihadapi sebagai tantangan bukan beban dan nantinya akan berdampak pada *subjective well-being* mahasiswa baru (Putri & Suprapti, 2014).

Keyakinan seseorang atas kemampuannya menjalankan tuntutan menantang atas dirinya disebut dengan *self efficacy* (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Mahasiswa seharusnya memiliki *self efficacy* sehingga memiliki kemampuan untuk mengontrol peristiwa-peristiwa dalam kehidupan mereka. Usia mahasiswa baru yang berkisar antara 15 hingga 21 tahun harusnya memiliki kapasitas untuk mengontrol peristiwa kehidupan mereka sehingga akan menimbulkan rasa puas dalam hidup mereka (Santos, Magramo, Oguan, & Paat, 2014).

Terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being*. Penelitian tentang korelasi antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* mahasiswa sangat diperlukan karena ini dapat membantu konselor untuk mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan mereka untuk mengontrol atau mengubah situasi hidup maupun sudut pandang mereka lebih kepada pikiran bisa melakukan dari pada pikiran tidak bisa melakukan, hal ini dapat

membuat mahasiswa lebih santai dan mengurangi stres dalam bidang akademik maupun personalnya (Santos, dkk., 2014).

Di sisi lain, didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* mahasiswa baru Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS) yang tinggal di kos. Simpulan ini hanya bisa digeneralisasikan pada populasi mahasiswa baru PENS saja. Inkonsisten penelitian tentang *self efficacy* dan *subjective well-being* ini menarik untuk dikaji lebih lanjut (Putri & Suprapti, 2014). Jika berbicara tentang *subjective well-being* sangat erat kaitannya dengan kepuasan hidup. Di antara beberapa faktor yang mempengaruhi, *self efficacy* lah yang paling memberikan pengaruh terhadap kepuasan pekerjaan maupun kepuasan hidup (Judge, Kluger, Locke & Durham, 1998).

Pada pembahasan lain, mahasiswa baru diharapkan mampu menghadapi masalah utamanya yaitu dalam hal sosial dan emosional sehingga dapat menjalani proses akademik dengan baik. Mahasiswa baru yang memiliki keterampilan emosional kurang matang dan mengalami kesulitan emosional yang menjadikan mereka kesulitan untuk menghadapi tuntutan akademik dibandingkan mahasiswa semester akhir (Sharma, 2012).

Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya. Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai proses permulaan, pemeliharaan, modulating, intensitas atau lamanya perasaan dan proses emosi yang berhubungan dengan fisiologis, hal-hal tersebut berperan dalam mencapai suatu tujuan (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000).

Regulasi emosi merupakan pencapaian suatu tujuan melalui usaha mengatur perhatian meliputi mengubah gangguan dan memfokuskan perhatian dan menyadari situasi yang mengarah ke emosi dengan membangun pemikiran positif (Eisenberg, dkk., 2000). Regulasi emosi sebagai suatu cara individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan cara seseorang dalam mengelola emosinya untuk mencapai kestabilan emosi.

Regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*. regulasi emosi terbukti dapat meningkatkan *subjective well-being* pada penderita diabetes militus. Hal ini dikarenakan regulasi emosi dapat mengurangi afeksi negatif seperti stres, sedih, dan lain sebagainya. Emosi negatif seperti stres dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Individu yang diajarkan cara mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif akan mencapai kepuasan hidup yang lebih baik (Rakhmawaty, Afiati, & Rini, 2011).

Sama halnya dengan mahasiswa baru teknik arsitektur yang mengalami berbagai tuntutan akademik sehingga tidak menutup kemungkinan mengalami stres atau emosi negatif yang lain dan berpengaruh pada *subjective well-beingnya*. Oleh sebab itu, regulasi emosi diperlukan agar mereka dapat menekan tingkat afeksi negatifnya. Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterampilan mengelola emosi diperlukan bagi mahasiswa guna mencapai *subjective well-being*. Emosi tampak berubah-ubah, namun individu tersebutlah yang memiliki kekuasaan untuk mengatur emosinya. Keterampilan seseorang dalam mengatur emosinya disebut regulasi emosi (Gross, 2001).

Subjective well-being sangat dibutuhkan bagi setiap individu agar dalam menjalani kehidupannya, tidak terkecuali bagi mahasiswa baru jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Kenyataannya, mahasiswa tersebut mengalami beberapa permasalahan yang harus dihadapi dan hal ini berdampak pada tingkat *subjective well-beingnya*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *subjective well-being*; pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being*; dan pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016.

Berdasarkan telaah teori yang telah dipaparkan, maka dapat diambil tiga hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self efficacy*

dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*; terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *subjective well-being*; dan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being*.

Metode

Subyek penelitian berjumlah 107 orang yang terdiri dari mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016. Dengan jenis kelamin laki-laki 51 orang dan perempuan 56 orang Jenis sampel pada penelitian ini adalah sampel populasi yaitu semua populasi yang ada dijadikan subyek atau sampel penelitian.

Metode pengumpulan data menggunakan 4 skala, empat skala dengan rincian dua skala untuk mengukur *subjective well-being* yaitu *Affect Schedule* (PANAS) yang dibuat oleh Watson (1988) untuk mengukur aspek afeksi dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dibuat oleh Diener (1985) untuk mengukur aspek kepuasan hidup. Masing-masing satu skala, yaitu *General Self Efficacy* (GSE) yang dibuat oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) untuk mengukur *self efficacy* dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dibuat oleh Gross & John (2003) untuk mengukur regulasi emosi.

PANAS mengukur aspek afeksi dari variabel *subjective well-being* yang meminta subyek memberikan skor terhadap aitem yang dirasakan dua minggu terakhir contoh aitemnya, "gembira", $\alpha = 0,822$. SLWS mengukur aspek kepuasan hidup dari variabel *subjective well-being* contoh pernyataannya, "Jika saya diberi kesempatan untuk hidup kembali, hampir tidak ada yang ingin saya rubah.", $\alpha = 0,717$.

GSE mengukur variabel *self efficacy* contoh pernyataannya, "Saya berhasil memecahkan permasalahan sulit jika berusaha.", $\alpha = 0,796$. ERQ mengukur variabel regulasi emosi contoh pernyataannya, "Ketika merasakan perasaan negatif seperti sedih atau marah, saya merubah cara pikir saya.", ($\alpha = 0,737$) Analisis data pada penelitian ini dibantu dengan program *microsoft excel* dan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 20.0 for windows. Analisis yang dilakukan adalah analisis deskripsi dan analisis regresi linier berganda.

Deskripsi

Hasil uji deskripsi menunjukkan bahwa secara umum, subyek penelitian yaitu mahasiswa jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Tabel 1 berikut merupakan hasil uji deskripsi.

Tabel 1: Hasil Uji Deskripsi

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Maksimal	Minimal	Mean	Maksimal	Minimal	Mean
<i>Subjective Well-being</i>	90	16	53	89	23	67,6262
<i>Self efficacy</i>	32	8	20	32	11	22,0561
Regulasi Emosi	49	7	28	49	18	35,8598

Tabel 1 tersebut menunjukkan bahwa secara umum, tingkat *subjective well-being* subyek penelitian cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari skor mean empirik yang lebih tinggi dari *mean hipotetik*. Sama halnya dengan *subjective well-being*, angkat mean empirik dari variabel *self efficacy* dan regulasi emosi juga lebih tinggi dari mean hipotetik.

Hasil uji hipotesis mayor dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* yang dijelaskan pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2: Hasil Uji Hipotesis Mayor

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	F	Signifikansi
<i>Subjective Well-being</i>	<i>Self efficacy</i> Regulasi emosi	24,991	0,000

Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi secara bersama-sama mempengaruhi *subjective well-being* ($F=24,991$, $p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor yang berbunyi terdapat pengaruh *self*

efficacy dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* diterima. Prosentase pengaruh tersebut dijelaskan pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3: Prosentase Pengaruh *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi terhadap *Subjective Well-being*

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	<i>R Square</i>
<i>Subjective Well-being</i>	<i>Self efficacy</i> Regulasi emosi	0,325

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa variabel *self efficacy* dan regulasi emosi secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 32,5%. Adapun 67,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil uji hipotesis minor pada penelitian ini dapat dilihat di tabel 4 berikut.

Tabel 4: Hasil Uji Hipotesis Minor

<i>Dependent Variable</i>	<i>Predictors</i>	<i>Beta</i>	% Pengaruh
<i>Subjective Well-being</i>	<i>Self Efficacy</i>	0,465	21,62%
	Regulasi Emosi	0,188	3,53%

Tabel 4 menunjukkan bahwa variabel X1 (*self efficacy*) memberikan kontribusi yang lebih tinggi ($\beta = 0,465$) dibandingkan dengan variabel X2 (regulasi emosi) ($\beta = 0,188$). *Self efficacy* mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 21,62% dan regulasi emosi mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 3,53%. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis minor penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *subjective well-being* dan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being*.

Diskusi

Secara umum, tingkat *subjective well-being* mahasiswa teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cukup baik. Hal ini dikarenakan tingkat *self efficacy* dan regulasi emosi subyek yang juga baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh terhadap *subjective well-being*.

Orang dengan tingkat *self efficacy* yang baik bagus cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang baik pula (Santos, dkk., 2014; Singh & Udainiya, 2009).

Subjective well-being memiliki dua aspek yaitu kepuasan hidup dan afeksi, di mana afeksi terbagi menjadi dua yaitu afeksi positif dan rendahnya afeksi negatif (Diener, Suh, & Oishi, 1997). *Self efficacy* dapat mempengaruhi *subjective well-being* karena terdapat korelasi yang negatif antara *self efficacy* dengan afeksi negatif (Luszczynska, dkk., 2005). Semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka akan semakin rendah tingkat afeksi negatifnya dan semakin tinggi tingkat *subjective well-being*.

Self efficacy berkorelasi secara positif dengan aspek kepuasan hidup dan afeksi positif. (Maujean & Davis, 2013). Semakin tinggi tingkat *self efficacy* seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup serta afeksi positifnya. *Self efficacy* berkorelasi negatif dengan afeksi negatif sehingga semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka semakin rendah afeksi negatif. Jika tingkat kepuasan hidup dan afeksi positif tinggi maka *subjective well-being* akan tinggi.

Bagi mahasiswa, rasa yakin atas kemampuan diri atau dalam hal ini disebut dengan *self efficacy* akan mengurangi stres baik dalam hal akademik maupun personalnya serta sudut pandang yang lebih kepada pikiran bisa melakukan dari pada pikiran tidak bisa melakukan akan meningkatkan evaluasi yang positif terhadap kehidupannya, hal ini dapat membuat mahasiswa lebih santai dan mengurangi stres dalam bidang akademik maupun personalnya (Santos, dkk., 2014).

Kemampuan untuk mengelola emosi juga berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Orang dengan keterampilan mengelola emosi yang tinggi akan cenderung memiliki evaluasi positif terhadap hidupnya.

Kemampuan seseorang dalam mengatur atau meregulasi emosinya dapat mengurangi afeksi negatif seperti stres, sedih, dan lain sebagainya sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being* (Rakhmawaty, Afiati, & Rini, 2011). Meskipun subyek menghadapi berbagai permasalahan akademik, tetapi dengan

keyakinan diri serta regulasi emosi yang baik maka mereka akan tetap memiliki tingkat *subjective well-being* yang baik.

Sama halnya dengan mahasiswa baru teknik arsitektur yang mengalami berbagai tuntutan akademik sehingga tidak menutup kemungkinan mengalami stres atau emosi negatif yang lain dan berpengaruh pada *subjective well-being*nya. Oleh sebab itu, regulasi emosi diperlukan agar mereka dapat menekan tingkat afeksi negatifnya. Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya. Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai proses permulaan, pemeliharaan, modulating, intensitas atau lamanya perasaan dan proses emosi yang berhubungan dengan fisiologis, hal-hal tersebut berperan dalam mencapai suatu tujuan (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000).

Penelitian ini membuktikan bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi diperlukan oleh mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur guna meningkatkan *subjective well-being*nya sehingga dapat melaksanakan proses pembelajaran yang optimal. Mahasiswa jurusan teknik arsitektur dibebani dengan permasalahan akademik seperti banyak menempuh mata kuliah kekayaan yang membutuhkan waktu lebih banyak daripada mata kuliah di jurusan lain.

Oleh sebab itu, selain *hard skill* dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, mahasiswa jurusan teknik arsitektur juga memerlukan *soft skill* agar mampu memenuhi tuntutan akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini, *soft skill* yang perlu ditingkatkan adalah keyakinan atas kemampuan dirinya dan keterampilan mengelola emosi. Mahasiswa yang mampu *mengupgrade soft skill* merupakan keyakinan atas kemampuan diri dan keterampilan mengelola emosi akan mampu memotret kemampuan diri dan memiliki emosi yang cenderung stabil sehingga dapat menjalani tugas perkuliahan tanpa merasa terbebani.

Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan cenderung lebih mudah menilai kehidupannya secara positif sehingga lebih merasakan

emosi-emosi positif dan tidak menjadikan permasalahan akademik sebagai beban (Rakhmawaty, Afiati, & Rini (2011). Terlebih lagi sebagai mahasiswa, selain *problem* akademik mereka juga tidak menutup kemungkinan mengalami *problem* relasi personal.

Jika mahasiswa dengan beban studi berat dan tidak memiliki *soft skill* dalam hal ini keyakinan diri atas kemampuan diri dan keterampilan mengelola emosi maka akan mudah mengalami hambatan psikologis seperti mudah marah, menarik diri, dan lain sebagainya. Padahal tujuan pendidikan tinggi selain mencapai target pembelajaran yang terkait dengan *hard skill*, mahasiswa juga harus bisa juga bermasyarakat bersosialisasi serta mengembangkan *soft skill*. Oleh sebab itu, keyakinan atas kemampuan diri serta keterampilan dalam mengelola emosi sangat diperlukan utamanya bagi mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa secara umum tingkat *subjective well-being* subyek baik karena subyek memiliki tingkat *self efficacy* dan regulasi emosi yang baik. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan ketika subyek telah menjalani masa perkuliahan selama kurang lebih enam bulan. Hal ini tentu mempengaruhi kondisi subyek. Saran untuk peneliti selanjutnya agar mengambil data ketika subyek masih benar-benar menjadi mahasiswa baru dan belum terlalu lama beradaptasi di bangku perkuliahan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mengungkap berapa lama waktu yang diperlukan oleh mahasiswa baru untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya.

Meskipun tingkat *subjective well-being* subyek cenderung baik, tetapi masih ada beberapa subyek yang tergolong pada tingkat *subjective well-being* rendah. *Self efficacy* dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Oleh sebab itu, subyek harus dibelaki dengan kegiatan-kegiatan yang menumbuhkan *self efficacy* serta mengasah keterampilan meregulasi emosi agar dapat meningkatkan *subjective well-being*nya. *Subjective well-being* yang baik akan membuat subyek positif dalam menilai kehidupannya sehingga proses pembelajaran akan lebih optimal.

Simpulan

Tingkat *subjective well-being* mahasiswa jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 cukup baik karena sebagian besar berada pada tingkat sedang dan tinggi. Hal ini terjadi karena mereka memiliki tingkat *self efficacy* dan regulasi emosi yang baik. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil dan proses penelitian. Subyek penelitian disarankan untuk mengolah kemampuan meregulasi atau mengelola emosi dan memiliki keyakinan atas kemampuan diri sehingga dapat mengevaluasi kehidupan secara positif. Apalagi subyek sebagai mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur yang memiliki beban tugas yang lebih daripada jurusan yang lain hendaknya mampu mengevaluasi hidupnya secara positif. Hal ini sangat penting karena evaluasi hidup yang positif akan menentukan cara pandang dan perilaku seseorang dalam hidupnya.

Peneliti selanjutnya hendaknya mengambil data penelitian di awal ketika mahasiswa baru benar-benar baru memasuki perkuliahan sehingga dapat dibandingkan antara mahasiswa yang baru masuk kuliah dengan mereka yang sudah menempuh beberapa bulan perkuliahan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan meninjau dari segi lamanya waktu subyek menempuh studi. Meninjau dari segi waktu juga menjadi kajian menarik bagi peneliti selanjutnya sehingga akan didapatkan berapa pekiraan waktu yang diperlukan oleh mahasiswa baru dalam beradaptasi.

Pentingnya *subjective well-being* atau evaluasi positif tentang kehidupan bagi mahasiswa, utamanya mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur sehingga kepada pihak universitas disarankan untuk melakukan upaya peningkatan kemampuan mengevaluasi kehidupan secara positif.terlebih lagi penelitian ini menunjukkan ahwa masih ada beberapa mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur yang masih berada pada tingkat rendah, meski jumlahnya sangat sedikit.

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *subjective well-being* adalah dengan mengadakan atau mengembangkan kegiatan-kegiatan baik di lingkup *ma'ad* maupun pada perkuliahan formal yang bertujuan untuk mengasah keterampilan meregulasi emosi serta keyakinan terhadap diri sehingga diharapkan akan meningkatkan tingkat *subjective well-being* mahasiswa baru.

Daftar Pustaka

- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being, *American Psychological Association*, 95 (3): 542 - 575.
- Diener, E., Emmons, R.A, Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assesment*, 49 (1): 71 - 75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progrss, *Psychologica Bulletin*, 125 (2): 276 - 302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being, *Indian Journal on Clinical Psychology*, <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper1.html>.
- Djalaluddin, A., Basid, A., Habib, Z., & Rahman, A. F. (Ed). (2012). *Tarbiyah Ulul Albab; Melacak Tradisi Membentuk Pribadi*. Malang: UIN-Maliki Press.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning, *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (1): 136 - 157.
- Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. (2015). *Pedoman Pendidikan Fakultas Sains dan Teknologi*. Malang: Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2): 348 - 362.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review, *Riview of General Psychology*, 2 (3): 271 - 299.

- Gross, J. J. (2001). *Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything*. Published by Blackwell Publishers Inc.
- Irfan, M. & Suprpti, V. (2014). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Penyesuaian Diri terhadap Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3 (3): 172 - 178.
- Judge, T. A., Kluger, A. N., Locke, E. A., & Durham, C. C. (1998). Dispositional Effect on Job and Life Satisfaction: The Role of Core Evaluations, *Journal of Applied Psychology*, 1, 17 - 34.
- Luszczynska, A., Scholaz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies, *The Journal of Psychology*, 139 (5): 439 - 457.
- Maujean, A. & Davis, P. (2013). The Relationship between Self-Efficacy and Well-Being in Stroke Survivors, *International Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 1 (7): 2329 - 9096.
- Putri, D. A. & Suprpti, V. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Baru Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS) yang Kos, *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3 (3): 144 - 150.
- Rakhmawaty, A., Afiatin, T., & Rini, I. S. (2011). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Peningkatan Subjective Well-Being pada Penderita Diabetes Mellitus, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3,(2): 187 - 209.
- Santos, M. C. J, Magramo, C. S., Oguan, F., & Paat, J. (2014). Establishing the Relationship Between General Self-Efficacy and Subjective Well-Being Among College Students, *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 3 (1): 1 - 12.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35-37.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Students, *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10 (2): 32 - 37.
- Singh, B. & Udainiya, R. (2009). Self-Efficacy and Well-Being of Adolescents, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35 (2): 227 - 232.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54 (6): 1063.



Lampiran 14 Bukti Konsultasi

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi terhadap *Subjective Well-being* Mahasiswa Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

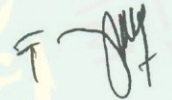
Dosen Pembimbing : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD Pembimbing	
1	1 November 2016	Judul penelitian	1.	
2	8 November 2016	BAB I		2.
3	16 November 2016	BAB II	3.	
4	22 November 2016	BAB III		4.
5	24 November 2016	Persiapan seminar proposal	5.	
6	29 November 2016	Revisi proposal penelitian (BAB I – III)		6.
7	6 Desember 2016	Revisi proposal penelitian (BAB I – III)	7.	
8	13 Desember 2016	Skala penelitian		8.
9	17 Desember 2016	Hasil preliminar studi	9.	
10	6 Januari 2017	Analisis data (uji deskriptif)		10.
11	15 Januari 2017	Analisis data (uji asumsi)	11.	
12	22 Januari 2017	Analisis data (uji regresi)		12.
13	29 Januari 2017	BAB IV (hasil penelitian)	13.	
14	7 Februari 2017	BAB IV (pembahasan)		14.

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD Pembimbing	
15	14 Februari 2017	BAB V	15. 	
16	21 Februari 2017	Artikel penelitian		16. 
17	25 Februari 2017	Review BAB I – BAB V	17. 	

Malang, 28 Februari 2017

Dosen Pembimbing,



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 19760512200312 1 002

Lampiran 15 Hasil Uji Preliminer

SKALA REGULASI EMOSI

SUBYEK 1

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (○) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 7). Angka 7 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

No.	Pernyataan	Catatan	Keterangan
1	Ketika ingin merasakan perasaan positif (seperti senang), saya merubah cara pikir saya.	Jelas dan sesuai	OK
2	Saya menyimpan apa yang saya rasakan sendiri.	Jelas dan sesuai	OK
3	Ketika merasakan perasaan negatif seperti sedih atau marah, saya merubah cara pikir saya.	Jelas dan sesuai	OK
4	Ketika merasakan perasaan positif, saya tidak mengekspresikannya.	Jelas dan sesuai	OK
5	Ketika berada dalam situasi tertekan, saya berpikir tentang cara agar tetap tenang.	Jelas dan sesuai	OK
6	Saya mengontrol perasaan saya dengan cara tidak mengekspresikannya.	Jelas dan sesuai	OK
7	Ketika ingin merasakan emosi positif, saya merubah cara pandang saya tentang situasi tersebut.	Bingung dengan kata 'emosi'. mindset subyek 'emosi' itu selalu negatif.	Revisi
8	Saya mengontrol perasaan saya dengan cara merubah cara pikir saya.	Jelas dan sesuai	OK
9	Ketika merasakan perasaan negatif, saya tidak mengekspresikannya.	Jelas dan sesuai	OK
10	Ketika ingin mengurangi perasaan negatif, saya merubah cara pikir tentang situasi tersebut.	Jelas dan sesuai	OK

SKALA SELF EFFICACY**SUBYEK 1****Instruksi:**

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 4). Angka 4 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

No.	Pernyataan	Catatan	Keterangan
1	Saya berhasil memecahkan permasalahan sulit jika berusaha.	Jelas dan sesuai	OK
2	Jika seseorang menghambat tujuan saya, saya akan mencari cara untuk meneruskannya.	Jelas dan sesuai	OK
3	Saya tidak punya kesulitan untuk melaksanakan niat dan tujuan saya.	Jelas dan sesuai	OK
4	Dalam situasi yang tidak terduga saya selalu tahu bagaimana saya harus bertingkah laku.	Jelas dan sesuai	OK
5	Berkat sumberdaya yang saya punya, saya tau cara mengatasi situasi tak terduga.	Jelas dan sesuai	OK
6	Setiap masalah, saya punya solusi.	Jelas dan sesuai	OK
7	Saya bisa tetap tenang ketika menghadapi kesulitan karena dapat mengandalkan kemampuan saya.	Jelas dan sesuai	OK
8	Kalau menghadapi kesulitan, saya punya banyak ide untuk mengatasinya.	Jelas dan sesuai	OK
9	Saya dapat menangani kejadian yang tak terduga dengan baik.	Jelas dan sesuai	OK
10	Apapun yang terjadi, saya akan siap menanganinya.	Jelas dan sesuai	OK

**SKALA KEPUASAN HIDUP
SUBYEK 1**

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 7). Angka 7 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

Keterangan :

- 8 : sangat tidak setuju
- 9 : tidak setuju
- 10 : sedikit tidak setuju
- 11 : diantara setuju dan tidak setuju
- 12 : sedikit setuju
- 13 : setuju
- 14 : sangat setuju

No.	Pernyataan	Catatan	Keterangan
1	Sebagian besar kehidupan saya sesuai dengan yang saya bayangkan.	Jelas dan sesuai	OK
2	Kondisi hidup saya sangat baik.	Jelas dan sesuai	OK
3	Saya puas dengan kehidupan ini.	Jelas dan sesuai	OK
4	Sejauh ini, saya mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup.	Jelas dan sesuai	OK
5	Jika saya diberi kesempatan untuk hidup kembali, hampir tidak ada yang ingin saya rubah.	Jelas dan sesuai	OK

**SKALA AFEKSI
SUBYEK 1**

Nama : _____

Usia : _____

Jenis kelamin : L / P

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 5). Angka 5 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

Keterangan :

- 6 : tidak sesuai sama sekali
- 7 : sedikit sesuai
- 8 : cukup sesuai
- 9 : lebih sesuai
- 10 : sangat sesuai

Catatan : instruksi masih sulit dipahami

No.	Pernyataan	Catatan	Keterangan
1	Teratarik	Salah penulisan, harusnya “tertarik”	Revisi
2	Sedih	Jelas dan sesuai	OK
3	Gembira	Jelas dan sesuai	OK
4	Kacau	Jelas dan sesuai	OK
5	Kuat	Jelas dan sesuai	OK
6	Merasa bersalah	Jelas dan sesuai	OK
7	Terkejut	Jelas dan sesuai	OK
8	Bermusuhan	Jelas dan sesuai	OK
9	Bersemangat	Jelas dan sesuai	OK
10	Bangga	Jelas dan sesuai	OK
11	Cepat marah	Jelas dan sesuai	OK
12	Waspada	Jelas dan sesuai	OK
13	Malu	Jelas dan sesuai	OK
14	Terinspirasi	Jelas dan sesuai	OK
15	Gelisah	Jelas dan sesuai	OK
16	Bertekad	Jelas dan sesuai	OK
17	Penuh perhatian	Jelas dan sesuai	OK
18	Gugup	Jelas dan sesuai	OK
19	Aktif	Jelas dan sesuai	OK
20	Takut	Jelas dan sesuai	OK

**SKALA REGULASI EMOSI
SUBYEK 2**

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 7). Angka 7 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

No.	Pernyataan	Catatan	Keterangan
1	Ketika ingin merasakan perasaan positif (seperti senang), saya merubah cara pikir saya.	Jelas dan sesuai	OK
2	Saya menyimpan apa yang saya rasakan sendiri.	Jelas dan sesuai	OK
3	Ketika merasakan perasaan negatif seperti sedih atau marah, saya merubah cara pikir saya.	Jelas dan sesuai	OK
4	Ketika merasakan perasaan positif, saya tidak mengekspresikannya.	Jelas dan sesuai	OK
5	Ketika berada dalam situasi tertekan, saya berpikir tentang cara agar tetap tenang.	Jelas dan sesuai	OK
6	Saya mengontrol perasaan saya dengan cara tidak mengekspresikannya.	Jelas dan sesuai	OK
7	Ketika ingin merasakan emosi positif, saya merubah cara pandang saya tentang situasi tersebut.	Jelas dan sesuai	OK
8	Saya mengontrol perasaan saya dengan cara merubah cara pikir saya.	Membingungkan, kebanyakan kata 'saya'	Revisi
9	Ketika merasakan perasaan negatif, saya tidak mengekspresikannya.	Jelas dan sesuai	OK
10	Ketika ingin mengurangi perasaan negatif, saya merubah cara pikir tentang situasi tersebut.	Jelas dan sesuai	OK

SKALA SELF EFFICACY
SUBYEK 2

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 4). Angka 4 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

No.	Pernyataan	Catatan	Keterangan
1	Saya berhasil memecahkan permasalahan sulit jika berusaha.	Jelas dan sesuai	OK
2	Jika seseorang menghambat tujuan saya, saya akan mencari cara untuk meneruskannya.	Jelas dan sesuai	OK
3	Saya tidak punya kesulitan untuk melaksanakan niat dan tujuan saya.	Jelas dan sesuai	OK
4	Dalam situasi yang tidak terduga saya selalu tahu bagaimana saya harus bertingkah laku.	Jelas dan sesuai	OK
5	Berkat sumberdaya yang saya punya, saya tau cara mengatasi situasi tak terduga.	Jelas dan sesuai	OK
6	Setiap masalah, saya punya solusi.	Jelas dan sesuai	OK
7	Saya bisa tetap tenang ketika menghadapi kesulitan karena dapat mengandalkan kemampuan saya.	Jelas dan sesuai	OK
8	Kalau menghadapi kesulitan, saya punya banyak ide untuk mengatasinya.	Jelas dan sesuai	OK
9	Saya dapat menangani kejadian yang tak terduga dengan baik.	Jelas dan sesuai	OK
10	Apapun yang terjadi, saya akan siap menanganinya.	Jelas dan sesuai	OK

**SKALA KEPUASAN HIDUP
SUBYEK 2**

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 7). Angka 7 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

Keterangan :

- 1 : sangat tidak setuju
- 2 : tidak setuju
- 3 : sedikit tidak setuju
- 4 : diantara setuju dan tidak setuju
- 5 : sedikit setuju
- 6 : setuju
- 7 : sangat setuju

No.	Pernyataan	Catatan	Keterangan
1	Sebagian besar kehidupan saya sesuai dengan yang saya bayangkan.	Jelas dan sesuai	OK
2	Kondisi hidup saya sangat baik.	Jelas dan sesuai	OK
3	Saya puas dengan kehidupan ini.	Jelas dan sesuai	OK
4	Sejauh ini, saya mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup.	Jelas dan sesuai	OK
5	Jika saya diberi kesempatan untuk hidup kembali, hampir tidak ada yang ingin saya rubah.	Jelas dan sesuai	OK

**CATATAN SKALA AFEKSI
SUBYEK 2**

Nama : _____

Usia : _____

Jenis kelamin : L / P

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 5). Angka 5 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

Keterangan :

- 1 : tidak sesuai sama sekali
- 2 : sedikit sesuai
- 3 : cukup sesuai
- 4 : lebih sesuai
- 5 : sangat sesuai

Catatan : instruksi masih sulit dipahami

No.	Pernyataan	Catatan	Keterangan
1	Teratarik	Salah penulisan, harusnya “tertarik”	Revisi
2	Sedih	Jelas dan sesuai	OK
3	Gembira	Jelas dan sesuai	OK
4	Kacau	Jelas dan sesuai	OK
5	Kuat	Jelas dan sesuai	OK
6	Merasa bersalah	Jelas dan sesuai	OK
7	Terkejut	Jelas dan sesuai	OK
8	Bermusuhan	Jelas dan sesuai	OK
9	Bersemangat	Jelas dan sesuai	OK
10	Bangga	Jelas dan sesuai	OK
11	Cepat marah	Jelas dan sesuai	OK
12	Waspada	Jelas dan sesuai	OK
13	Malu	Jelas dan sesuai	OK
14	Terinspirasi	Jelas dan sesuai	OK
15	Gelisah	Jelas dan sesuai	OK
16	Bertekad	Jelas dan sesuai	OK
17	Penuh perhatian	Jelas dan sesuai	OK
18	Gugup	Jelas dan sesuai	OK
19	Aktif	Jelas dan sesuai	OK
20	Takut	Jelas dan sesuai	OK

**SKALA REGULASI EMOSI
SUBYEK 3**

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 7). Angka 7 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

No.	Pernyataan	Catatan	Keterangan
1	Ketika ingin merasakan perasaan positif (seperti senang), saya merubah cara pikir saya.	Jelas dan sesuai	OK
2	Saya menyimpan apa yang saya rasakan sendiri.	Jelas dan sesuai	OK
3	Ketika merasakan perasaan negatif seperti sedih atau marah, saya merubah cara pikir saya.	Jelas dan sesuai	OK
4	Ketika merasakan perasaan positif, saya tidak mengekspresikannya.	Jelas dan sesuai	OK
5	Ketika berada dalam situasi tertekan, saya berpikir tentang cara agar tetap tenang.	Jelas dan sesuai	OK
6	Saya mengontrol perasaan saya dengan cara tidak mengekspresikannya.	Jelas dan sesuai	OK
7	Ketika ingin merasakan emosi positif, saya merubah cara pandang saya tentang situasi tersebut.	Jelas dan sesuai	OK
8	Saya mengontrol perasaan saya dengan cara merubah cara pikir saya.	Membingungkan	Revisi
9	Ketika merasakan perasaan negatif, saya tidak mengekspresikannya.	Jelas dan sesuai	OK
10	Ketika ingin mengurangi perasaan negatif, saya merubah cara pikir tentang situasi tersebut.	Jelas dan sesuai	OK

CATATAN SKALA *SELF EFFICACY*
SUBYEK 3

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 4). Angka 4 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

No.	Pernyataan	Catatan	Keterangan
1	Saya berhasil memecahkan permasalahan sulit jika berusaha.	Jelas dan sesuai	OK
2	Jika seseorang menghambat tujuan saya, saya akan mencari cara untuk meneruskannya.	Jelas dan sesuai	OK
3	Saya tidak punya kesulitan untuk melaksanakan niat dan tujuan saya.	Jelas dan sesuai	OK
4	Dalam situasi yang tidak terduga saya selalu tahu bagaimana saya harus bertingkah laku.	Jelas dan sesuai	OK
5	Berkat sumberdaya yang saya punya, saya tau cara mengatasi situasi tak terduga.	Jelas dan sesuai	OK
6	Setiap masalah, saya punya solusi.	Jelas dan sesuai	OK
7	Saya bisa tetap tenang ketika menghadapi kesulitan karena dapat mengandalkan kemampuan saya.	Jelas dan sesuai	OK
8	Kalau menghadapi kesulitan, saya punya banyak ide untuk mengatasinya.	Jelas dan sesuai	OK
9	Saya dapat menangani kejadian yang tak terduga dengan baik.	Jelas dan sesuai	OK
10	Apapun yang terjadi, saya akan siap menanganinya.	Jelas dan sesuai	OK

**SKALA KEPUASAN HIDUP
SUBYEK 3**

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 7). Angka 7 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

Keterangan :

- 1 : sangat tidak setuju
- 2 : tidak setuju
- 3 : sedikit tidak setuju
- 4 : diantara setuju dan tidak setuju
- 5 : sedikit setuju
- 6 : setuju
- 7 : sangat setuju

No.	Pernyataan	Catatan	Keterangan
1	Sebagian besar kehidupan saya sesuai dengan yang saya bayangkan.	Jelas dan sesuai	OK
2	Kondisi hidup saya sangat baik.	Jelas dan sesuai	OK
3	Saya puas dengan kehidupan ini.	Jelas dan sesuai	OK
4	Sejauh ini, saya mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup.	Jelas dan sesuai	OK
5	Jika saya diberi kesempatan untuk hidup kembali, hampir tidak ada yang ingin saya rubah.	Jelas dan sesuai	OK

**CATATAN SKALA AFEKSI
SUBYEK 3**

Nama : _____

Usia : _____

Jenis kelamin : L / P

Instruksi:

Isilah pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan (1 hingga 5). Angka 5 menunjukkan bahwa pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda. Angka 1 menggambarkan bahwa pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada nomor yang terlewat.

Keterangan :

- 1 : tidak sesuai sama sekali
- 2 : sedikit sesuai
- 3 : cukup sesuai
- 4 : lebih sesuai
- 5 : sangat sesuai

Catatan : instruksi masih sulit dipahami

No.	Pernyataan	Catatan	Keterangan
1	Teratarik	Salah penulisan, harusnya “tertarik”	Revisi
2	Sedih	Jelas dan sesuai	OK
3	Gembira	Jelas dan sesuai	OK
4	Kacau	Jelas dan sesuai	OK
5	Kuat	Jelas dan sesuai	OK
6	Merasa bersalah	Jelas dan sesuai	OK
7	Terkejut	Jelas dan sesuai	OK
8	Bermusuhan	Jelas dan sesuai	OK
9	Bersemangat	Jelas dan sesuai	OK
10	Bangga	Jelas dan sesuai	OK
11	Cepat marah	Jelas dan sesuai	OK
12	Waspada	Jelas dan sesuai	OK
13	Malu	Jelas dan sesuai	OK
14	Terinspirasi	Jelas dan sesuai	OK
15	Gelisah	Jelas dan sesuai	OK
16	Bertekad	Jelas dan sesuai	OK
17	Penuh perhatian	Jelas dan sesuai	OK
18	Gugup	Jelas dan sesuai	OK
19	Aktif	Jelas dan sesuai	OK
20	Takut	Jelas dan sesuai	OK

Lampiran 16 Skor Self Efficacy

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	Kategori
1	Bayu Setyo Aji	19	L	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	tinggi
2	Dwi Ayu Wulansari	18	P	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	sedang
3	Naufala Anisul F.	18	P	3	3	2	4	3	3	2	3	3	4	sedang
4	Annisa Fitria	17	P	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	sedang
5	Iftitah	18	P	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	tinggi
6	Wildatul Ula A.	18	P	4	4	3	4	2	3	3	2	2	3	sedang
7	Ingrid Qurotulaini	18	P	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	tinggi
8	M. Ilham Bagus S.	18	L	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	sedang
9	Yusrul Ahmad A.	18	L	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	sedang
10	Dea Rizki P.	18	P	3	4	3	3	3	4	2	2	2	3	sedang
11	M. Faisal Anam	19	L	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	sedang
12	Martina Oktavia A.	18	P	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	sedang
13	M. Haidar Putra A.	18	L	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	sedang
14	Usamah	18	L	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	sedang
15	Chandra Putra N.	18	L	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	sedang
16	S. Maulana Aji Ali B.	19	L	3	3	2	3	3	3	2	2	1	4	sedang
17	Sofia Amalia Husna	17	P	3	4	1	2	2	1	1	1	1	2	rendah
18	Imam Baihaki A.	19	L	4	3	1	3	3	2	2	3	2	3	sedang
19	Ridha Sofana D. P.	18	P	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	sedang
20	Sari Paramarta P.	18	P	3	4	2	3	4	2	3	4	3	4	tinggi
21	Agta Parahita	18	P	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	sedang
22	Falhin Safrani Tsani	19	L	4	4	4	2	3	4	2	4	3	4	tinggi
23	Ahmad Naufal A. H.	20	L	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	sedang

52	Romi Kurniawan	18	L	3	4	2	3	3	3	3	4	2	2	sedang
53	Tuhu Jatmiko	19	L	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	sedang
54	Ana Ulfia Nur	19	P	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	tinggi
55	Faiz Maulana	19	L	2	4	1	4	3	2	2	3	1	4	sedang
56	Ameilia Sawitri	18	P	4	1	2	2	3	3	3	3	2	4	sedang
57	Idene Piaciko Lelaku	20	L	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	tinggi
58	Fuad Usman Lessy	19	L	4	3	1	3	2	4	3	3	2	4	sedang
59	M. Afif Elfahmi	18	L	4	1	1	1	3	2	3	2	2	4	sedang
60	Agung Yoga D.	18	L	3	3	3	1	3	3	3	3	2	4	sedang
61	Lailatus Syachdiyah	19	P	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	sedang
62	Sinta Safitri	17	P	4	3	1	3	3	2	3	3	3	3	sedang
63	Rahmayuni Andryani	19	P	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	sedang
64	Alia Mariana A.	19	P	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	sedang
65	M. Faisal Anam	19	L	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	sedang
66	Raijalin Prajakusuma	18	L	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	sedang
67	Galuh Auliya	18	P	4	4	1	3	3	3	3	3	3	4	sedang
68	Alin Ilman H.	18	L	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	sedang
69	Sefhia Karina T.	18	P	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	sedang
70	Fitroh Sulton A.	18	L	2	2	1	3	2	4	2	2	2	3	sedang
71	Muhammad Alvin Adam H.	18	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	tinggi
72	Fuad Usman L.	19	L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	sedang
73	Ari W.	18	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	tinggi
74	Muna Al Sifah	18	P	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	sedang
75	M. Aji Kurniawan	19	L	3	2	2	3	2	3	2	4	3	4	sedang
76	Moch. Ilyas R.	18	L	4	3	2	2	1	4	2	3	2	3	sedang
77	M. Fahrul Akbar	18	L	3	4	3	1	1	2	2	3	2	3	sedang
78	M. Alfin Nur Hidayat	17	L	4	4	2	3	4	1	2	3	4	4	sedang
79	M. Hamdani F.	19	L	3	4	1	1	2	4	4	1	1	4	sedang

80	Evi Nur Azizah	19	P	3	4	2	3	3	3	4	3	2	4	sedang
81	Finnadia Yahya	19	P	4	3	1	3	4	4	4	3	3	4	tinggi
82	Hernanda Widi P.	19	L	3	3	1	2	3	3	2	2	2	3	sedang
83	Kharisma Safitri	19	P	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	rendah
84	Muhammad Shofiyulloh Al Kamil	18	L	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	sedang
85	Muhammad Iqbal	18	L	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	sedang
86	Sabilil Maula	19	L	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	sedang
87	Roihanatul Jannah	19	P	3	4	2	3	4	4	3	3	2	4	tinggi
88	Sylvia	18	P	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	sedang
89	Ferdiana Tsalitsa R.	18	P	3	4	2	2	4	3	2	3	2	4	sedang
90	Merlina Eka	18	P	4	3	1	3	4	3	3	3	3	3	sedang
91	Serlina Putri	19	P	4	3	1	4	4	4	4	3	3	3	tinggi
92	Saiful Ghozi	17	L	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	tinggi
93	Agam Prayoga	19	L	3	3	1	3	3	4	4	2	2	4	sedang
94	Arief Santoso	18	L	3	2	1	2	2	4	2	3	1	1	sedang
95	Fatkur Rokhman	18	L	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	sedang
96	Dian Fatkur Rohmah	19	P	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	tinggi
97	Amaliah Izza Billah	19	P	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	tinggi
98	Faiqatul Ahsaniyatur R.	18	P	4	4	1	1	1	1	4	4	4	1	sedang
99	Ardia Fifi Alnanda	19	P	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	tinggi
100	Selvi Dwi Granita	18	P	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	sedang
101	Zaza	18	P	3	4	1	3	2	2	3	2	1	2	sedang
102	Ulfa Hidayati	17	P	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	sedang
103	Yuni Dwi Irmawati	18	P	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	tinggi
104	Renta Windasari	19	P	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	tinggi
105	Zahra Maghfirotul Haq	18	P	4	4	1	4	4	4	3	3	3	4	tinggi
106	Rana Nuha Anggaristi	17	P	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	sedang
107	Rohmatul Faiyah	16	P	4	3	1	2	2	3	2	2	2	2	sedang

Lampiran 17 Skor Regulasi Emosi

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	Kategori
1	Bayu Setyo Aji	19	L	6	7	6	7	7	6	6	7	7	7	tinggi
2	Dwi Ayu Wulansari	18	P	4	5	5	3	4	4	5	4	5	5	sedang
3	Naufala Anisul F.	18	P	7	7	6	5	7	7	7	6	7	7	tinggi
4	Annisa Fitria	17	P	7	7	7	6	7	6	7	6	7	6	tinggi
5	Iftitah	18	P	6	7	4	4	7	7	6	6	7	6	tinggi
6	Wildatul Ula A.	18	P	6	4	5	1	4	5	6	5	6	5	tinggi
7	Ingrid Qurotulaini	18	P	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	tinggi
8	M. Ilham Bagus S.	18	L	6	6	6	6	5	6	6	5	5	6	tinggi
9	Yusrul Ahmad A.	18	L	4	6	5	4	4	6	2	3	6	6	sedang
10	Dea Rizki P.	18	P	7	6	7	1	6	6	7	7	6	7	tinggi
11	M. Faisal Anam	19	L	5	4	5	2	4	2	5	5	4	5	sedang
12	Martina Oktavia A.	18	P	7	7	5	2	6	5	6	6	2	5	tinggi
13	M. Haidar Putra A.	18	L	5	7	6	7	4	7	5	5	7	6	tinggi
14	Usamah	18	L	5	7	5	3	4	3	4	4	3	4	sedang
15	Chandra Putra N.	18	L	6	3	4	3	6	3	5	5	7	5	tinggi
16	S. Maulana Aji Ali B.	19	L	5	6	4	4	7	6	5	6	5	5	tinggi
17	Sofia Amalia Husna	17	P	4	5	4	2	2	1	4	4	1	2	rendah
18	Imam Baihaki A.	19	L	4	4	4	5	6	5	5	5	6	5	tinggi
19	Ridha Sofana D. P.	18	P	5	5	5	3	4	4	5	4	3	5	sedang
20	Sari Paramarta P.	18	P	7	5	7	7	7	4	7	5	4	7	tinggi
21	Agta Parahita	18	P	4	5	5	2	6	3	5	5	5	5	sedang
22	Falhin Safrani Tsani	19	L	1	4	7	7	7	3	1	7	7	7	sedang
23	Ahmad Naufal A. H.	20	L	5	7	5	6	6	7	3	3	5	5	sedang

24	Moch. Rizal Affandi	20	L	3	5	6	5	4	2	3	4	3	3	sedang
25	Yunita Puji A.	18	P	7	1	7	1	7	4	7	7	4	7	tinggi
26	Shofiyyatuz Zahro	19	P	5	7	6	3	6	2	4	3	7	5	sedang
27	Brilliant T. A.	18	L	4	2	3	4	6	3	3	3	4	5	sedang
28	Moch. Alfianto	18	L	4	4	4	5	3	4	5	4	2	3	sedang
29	Muhammad Ibnu Atho'llah	18	L	6	5	6	5	7	4	5	5	7	5	tinggi
30	Nur Andriyani	18	P	7	7	7	7	5	6	7	7	5	7	tinggi
31	Izza Nurilla R.	17	P	7	4	7	1	7	5	7	7	6	7	tinggi
32	Masya F. A.	18	P	7	1	4	5	7	1	7	5	1	7	sedang
33	Intan Novia Hari P.	18	P	7	4	7	1	7	4	7	7	2	7	tinggi
34	M. Ali Hidayat S.	20	L	5	6	5	4	6	2	5	5	2	5	sedang
35	M. Muhsin Al Muwafiq	18	L	5	6	3	5	6	4	5	4	6	5	sedang
36	Choirotun Hanifah	18	P	6	5	6	2	6	2	6	6	6	6	tinggi
37	Elsha Aulia	17	P	7	7	5	1	5	3	4	4	6	5	sedang
38	Rachel Zulfiyatin N.	18	P	6	5	3	1	4	5	5	6	3	4	sedang
39	Galih M. Arifin R.	19	L	7	6	7	7	6	6	5	6	5	6	tinggi
40	Moch. Zainul Rozikin	18	L	2	2	3	3	7	5	4	3	2	6	sedang
41	Izza Mufidah	18	P	6	7	4	7	6	6	5	5	2	4	sedang
42	Muhammad Aminin Sabillah	18	L	7	4	7	1	7	1	7	7	4	7	tinggi
43	Himi Yusril M.	17	L	5	6	5	4	6	5	7	6	6	7	tinggi
44	Ilham Hariri	19	L	7	5	7	1	7	6	7	7	4	6	tinggi
45	Farizal Zainur R.	18	L	7	5	6	6	6	5	7	6	6	7	tinggi
46	Fatimatuz Zahro	18	P	4	2	7	5	5	2	7	4	2	7	sedang
47	Fuad Anwar	19	L	4	1	5	3	7	6	4	4	7	4	tinggi
48	Nova Nuril Izza	18	P	2	4	7	4	7	5	6	6	3	6	sedang
49	Amalia Mardhatillah	18	P	7	7	7	7	7	7	7	6	5	5	tinggi
50	Qurota Ayun	18	P	7	7	5	3	7	7	7	6	4	7	tinggi
51	Nurul Erwiningtyas	19	P	3	7	5	6	7	6	4	2	5	3	sedang

52	Romi Kurniawan	18	L	3	7	3	7	7	6	3	5	4	5	sedang
53	Tuhu Jatmiko	19	L	6	7	6	6	7	7	6	6	6	7	tinggi
54	Ana Ulfia Nur	19	P	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	tinggi
55	Faiz Maulana	19	L	3	5	4	7	7	7	5	6	2	5	sedang
56	Ameilia Sawitri	18	P	7	5	6	2	5	4	6	5	4	5	tinggi
57	Idene Piaciko Lelaku	20	L	7	3	7	6	4	1	4	4	2	4	sedang
58	Fuad Usman Lessy	19	L	5	5	6	4	7	6	5	6	3	6	tinggi
59	M. Afif Elfahmi	18	L	4	6	2	7	6	5	5	3	1	4	sedang
60	Agung Yoga D.	18	L	7	4	5	4	6	5	5	6	6	5	tinggi
61	Lailatus Syachdiyah	19	P	6	5	6	5	6	4	4	5	6	5	tinggi
62	Sinta Safitri	17	P	3	4	5	2	5	6	3	5	5	6	sedang
63	Rahmayuni Andryani	19	P	7	5	7	3	6	3	7	6	5	7	tinggi
64	Alia Mariana A.	19	P	5	4	6	2	7	4	4	5	3	5	sedang
65	M. Faisal Anam	19	L	5	3	3	3	4	5	3	4	5	6	sedang
66	Raijalin Prajakusuma	18	L	7	5	1	1	7	6	7	5	7	7	tinggi
67	Galuh Auliya	18	P	7	4	5	5	3	3	4	5	3	3	sedang
68	Alin Ilman H.	18	L	5	7	5	5	4	3	4	4	4	4	sedang
69	Sefhia Karina T.	18	P	7	5	2	5	4	4	4	4	3	3	sedang
70	Fitroh Sulton A.	18	L	3	4	3	4	3	6	4	2	4	5	sedang
71	Muhammad Alvin Adam H.	18	L	7	4	7	4	7	7	7	7	7	7	tinggi
72	Fuad Usman L.	19	L	6	3	6	6	6	5	4	3	4	6	sedang
73	Ari W.	18	L	7	1	7	1	7	1	7	7	1	7	tinggi
74	Muna Al Sifah	18	P	5	2	4	4	6	3	6	6	4	6	tinggi
75	M. Aji Kurniawan	19	L	3	6	4	5	2	3	4	5	3	3	sedang
76	Moch. Ilyas R.	18	L	7	7	7	4	6	4	5	4	3	6	sedang
77	M. Fahrul Akbar	18	L	3	7	6	5	7	7	4	7	7	7	tinggi
78	M. Alfin Nur Hidayat	17	L	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	tinggi
79	M. Hamdani F.	19	L	7	7	1	5	7	7	7	7	7	1	tinggi

80	Evi Nur Azizah	19	P	4	7	4	3	6	4	4	4	5	4	sedang
81	Finnadia Yahya	19	P	5	3	5	1	6	2	6	2	4	6	sedang
82	Hernanda Widi P.	19	L	4	5	7	5	3	4	5	4	1	5	sedang
83	Kharisma Safitri	19	P	7	1	7	1	1	1	1	1	1	7	rendah
84	Muhammad Shofiyulloh Al Kamil	18	L	7	7	7	7	7	7	7	7	2	7	tinggi
85	Muhammad Iqbal	18	L	2	5	2	1	4	4	4	4	4	5	sedang
86	Sabilil Maula	19	L	5	5	4	4	5	6	6	7	4	5	tinggi
87	Roihanatul Jannah	19	P	7	6	7	4	5	3	7	7	4	5	tinggi
88	Sylvia	18	P	3	4	5	5	6	3	6	4	2	3	sedang
89	Ferdiana Tsalitsa R.	18	P	7	5	7	1	7	4	4	4	7	7	tinggi
90	Merlina Eka	18	P	5	3	5	1	6	2	6	4	3	5	sedang
91	Serlina Putri	19	P	7	1	7	1	7	3	6	4	3	5	sedang
92	Saiful Ghozi	17	L	7	6	5	5	6	6	6	6	5	5	tinggi
93	Agam Prayoga	19	L	6	5	6	6	7	6	6	6	5	6	tinggi
94	Arief Santoso	18	L	7	7	4	1	7	6	7	7	5	7	tinggi
95	Fatkur Rokhman	18	L	7	5	5	2	4	4	7	7	4	4	tinggi
96	Dian Fatkur Rohmah	19	P	5	6	5	3	7	6	7	4	4	6	tinggi
97	Amaliah Izza Billah	19	P	4	6	6	5	6	7	7	4	1	1	sedang
98	Faiqatul Ahsaniyatur R.	18	P	7	7	7	1	1	7	7	7	1	7	tinggi
99	Ardia Fifi Alnanda	19	P	7	7	7	1	7	3	7	7	7	7	tinggi
100	Selvi Dwi Granita	18	P	4	5	4	3	4	4	4	4	4	6	sedang
101	Zaza	18	P	6	5	2	5	5	5	3	3	3	3	sedang
102	Ulfa Hidayati	17	P	7	3	6	4	5	5	6	7	5	6	tinggi
103	Yuni Dwi Irmawati	18	P	5	7	7	6	5	5	5	5	4	5	sedang
104	Renta Windasari	19	P	5	5	5	3	7	6	5	5	2	2	sedang
105	Zahra Maghfirotul Haq	18	P	4	5	6	3	6	6	3	5	6	6	tinggi
106	Rana Nuha Anggaristi	17	P	3	5	5	4	6	6	4	5	3	6	sedang
107	Rohmatul Fauiyah	16	P	5	6	6	5	4	5	3	3	4	3	sedang

Lampiran 18 Subjective Well-being

No	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a1	a2	a3	a4	a5	Kategori
1	5	7	3	6	5	7	7	7	3	4	5	4	6	5	6	3	3	6	2	5	5	5	7	6	5	tinggi
2	4	5	3	5	2	5	6	7	3	2	5	3	5	4	5	4	4	6	3	5	6	7	6	6	5	sedang
3	3	6	4	6	4	6	7	7	3	3	5	3	5	4	6	4	4	5	4	7	6	6	7	7	2	tinggi
4	3	5	5	6	4	6	7	7	4	2	7	3	5	4	5	4	3	6	3	5	5	6	6	6	4	tinggi
5	3	7	3	7	4	7	3	7	4	4	7	1	7	4	6	4	2	7	3	7	7	6	6	6	4	tinggi
6	3	4	4	4	3	6	7	7	4	3	7	1	6	4	4	4	2	5	2	7	3	4	3	5	2	tinggi
7	4	7	3	7	3	3	5	7	3	2	7	3	5	5	6	5	5	6	3	7	5	7	7	7	3	tinggi
8	2	5	3	7	3	6	7	7	3	2	7	3	6	4	6	3	2	7	3	5	4	3	4	5	4	tinggi
9	4	6	4	4	2	4	6	7	2	3	7	2	4	3	5	5	5	4	2	5	5	6	6	2	3	sedang
10	1	5	3	3	3	3	4	7	5	1	3	3	4	5	3	5	4	4	3	4	5	6	7	7	1	tinggi
11	2	6	3	4	4	4	5	7	5	5	7	4	7	5	4	5	5	6	3	5	4	4	7	7	2	sedang
12	3	6	1	7	1	7	7	6	1	1	7	1	7	4	4	4	2	7	2	7	5	6	6	3	5	tinggi
13	3	5	2	4	3	5	6	6	3	3	5	2	6	4	6	4	3	3	2	4	3	4	3	3	1	tinggi
14	5	6	3	7	3	4	5	7	3	2	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	7	2	5	1	sedang
15	3	6	5	6	3	4	5	7	5	5	5	3	4	5	6	4	4	5	4	6	6	4	7	6	1	tinggi
16	4	6	4	7	4	6	7	7	5	3	6	3	5	2	6	4	4	4	3	7	3	4	6	4	3	tinggi
17	1	3	1	3	1	5	7	7	1	1	3	3	7	1	3	1	1	7	1	7	1	1	1	2	1	rendah
18	2	6	4	6	4	6	6	7	5	3	6	3	5	4	6	5	2	5	4	6	5	5	4	6	2	tinggi
19	3	6	5	6	3	4	5	5	5	3	7	1	3	4	6	3	4	7	3	5	4	5	6	6	5	sedang
20	5	5	4	6	5	7	7	7	4	4	7	2	5	3	3	4	5	7	2	6	3	4	6	6	1	tinggi
21	4	6	4	5	4	3	4	6	3	2	6	4	5	4	3	3	3	5	3	3	3	6	7	6	4	sedang
22	5	3	5	3	5	3	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	6	3	6	4	4	4	6	4	sedang
23	4	4	4	4	3	3	5	7	2	2	5	5	5	5	3	5	3	4	4	3	3	4	7	5	3	sedang
24	5	6	4	4	4	6	6	6	5	2	6	4	5	4	3	5	4	4	2	4	3	2	1	5	4	sedang
25	1	6	4	6	3	7	6	6	5	3	6	3	7	5	6	5	3	6	3	5	2	5	3	6	2	tinggi

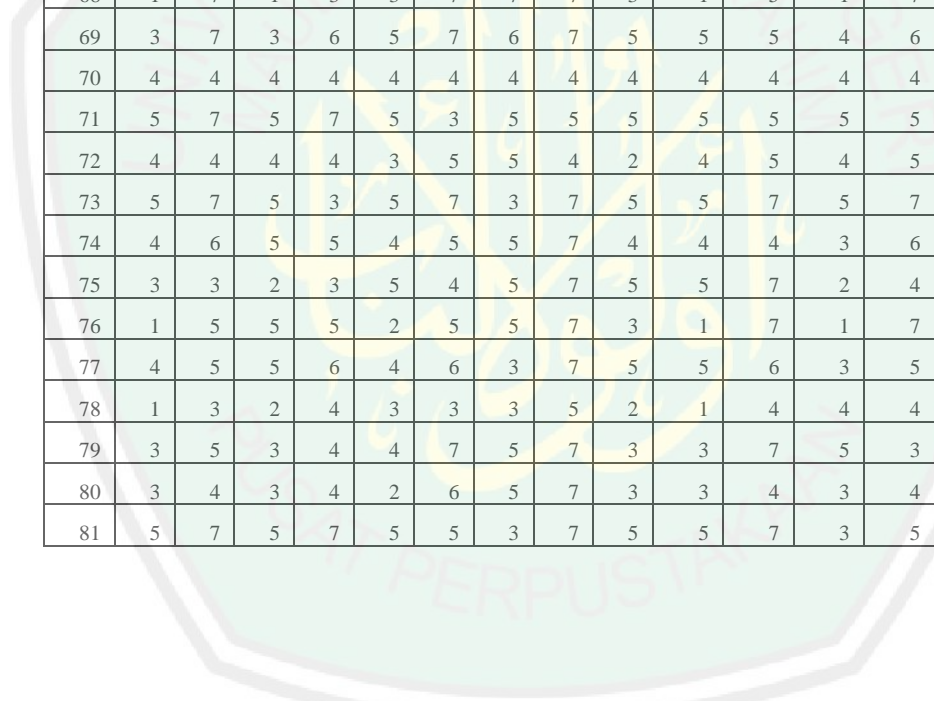
MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

PERPUSTAKA

26	3	6	5	7	5	5	5	7	5	5	3	3	3	5	4	5	5	4	5	5	2	6	4	7	1	sedang
27	3	3	2	4	4	4	3	7	3	3	6	3	5	3	5	3	4	6	3	4	2	3	1	5	2	sedang
28	3	4	4	3	4	7	6	7	4	4	6	3	6	4	6	3	5	6	3	7	5	4	6	5	3	sedang
29	5	6	4	6	3	7	7	7	3	4	7	3	5	4	7	5	3	6	2	7	5	4	6	6	4	tinggi
30	3	7	3	7	5	7	7	7	5	4	6	4	4	5	7	3	4	7	4	7	6	7	7	7	5	tinggi
31	4	6	5	7	4	7	3	7	5	3	6	1	6	5	7	5	5	6	4	6	3	5	5	7	6	tinggi
32	5	5	5	7	4	7	3	7	5	4	7	1	5	4	3	5	3	7	5	7	4	7	5	6	4	sedang
33	4	7	5	7	3	3	3	7	5	5	5	3	5	5	7	5	3	7	5	7	4	7	7	7	6	tinggi
34	3	6	4	5	4	6	6	6	4	3	6	4	4	4	6	4	3	6	4	6	4	6	6	6	4	sedang
35	3	6	4	5	3	6	5	7	3	2	5	2	4	3	6	3	2	3	3	5	5	6	5	4	1	sedang
36	2	6	4	6	5	6	5	7	4	4	7	1	7	3	5	3	2	7	4	6	6	6	6	5	6	tinggi
37	2	4	4	5	2	5	7	4	3	3	4	3	6	2	5	4	2	7	3	7	4	4	3	6	3	sedang
38	3	6	4	5	2	6	7	3	3	3	4	2	5	2	7	2	2	6	2	6	4	3	4	6	1	sedang
39	5	4	5	4	5	3	5	6	5	5	5	3	5	4	7	5	3	5	4	5	5	5	2	5	1	tinggi
40	1	6	3	7	3	3	6	3	3	3	6	4	5	4	6	5	1	7	3	7	3	4	7	4	1	sedang
41	1	3	1	3	5	7	7	4	3	2	4	5	7	3	3	4	2	7	1	7	3	6	4	7	7	sedang
42	5	6	2	3	3	3	7	7	4	5	4	4	5	3	3	5	3	3	5	3	6	4	3	7	1	tinggi
43	4	5	4	5	3	5	6	7	5	5	6	4	6	3	3	5	5	6	3	3	6	6	5	6	4	tinggi
44	5	5	5	4	5	6	4	7	5	5	3	3	3	5	6	5	5	4	3	4	6	7	4	7	1	tinggi
45	5	5	4	6	4	7	5	7	4	5	5	4	6	4	6	5	5	4	3	6	6	7	6	6	1	tinggi
46	5	5	5	7	4	7	7	7	4	5	5	4	4	5	7	5	3	4	4	3	4	6	6	6	5	sedang
47	1	3	2	3	5	7	7	7	1	2	3	5	7	5	3	5	5	7	3	7	4	3	6	7	5	tinggi
48	5	5	3	3	3	4	7	7	3	1	7	1	7	1	4	2	5	6	2	3	6	6	3	6	4	sedang
49	3	5	4	6	2	6	6	6	4	4	5	3	4	3	5	4	4	5	3	5	4	3	5	5	3	tinggi
50	5	7	5	6	5	7	7	7	5	3	7	5	7	5	7	5	5	7	5	6	3	5	1	3	1	tinggi
51	3	6	4	6	3	7	6	7	4	2	7	4	5	5	5	4	1	7	2	6	6	7	7	6	5	sedang
52	1	6	4	5	4	3	4	7	4	3	4	2	3	5	5	4	2	5	3	7	4	6	5	6	1	sedang
53	5	5	4	6	4	5	3	7	4	3	7	2	6	4	6	4	4	6	3	7	5	6	6	6	5	tinggi

54	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	tinggi
55	2	7	4	4	2	7	7	7	3	3	5	4	5	5	6	3	5	4	4	5	3	2	2	6	2	sedang
56	4	7	5	7	3	7	7	7	5	2	6	2	7	3	7	4	4	7	3	7	3	5	4	5	2	tinggi
57	4	4	4	4	4	4	5	6	4	4	5	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	3	5	1	sedang
58	4	6	5	6	5	7	3	7	5	5	6	4	6	4	7	5	4	6	2	5	5	3	7	7	6	tinggi
59	4	5	4	6	5	6	5	7	5	4	6	3	4	5	5	4	4	4	2	6	2	4	3	5	6	sedang
60	3	6	5	6	4	5	5	7	4	4	6	2	5	4	7	4	4	5	3	6	4	5	5	6	2	tinggi
61	4	5	4	5	5	6	5	7	5	4	7	4	6	5	7	4	4	7	3	6	4	5	5	6	3	tinggi
62	1	5	2	5	3	6	3	7	3	2	6	3	4	2	5	4	3	5	4	6	2	4	2	6	5	sedang
63	5	4	5	4	4	5	6	7	4	4	6	1	7	4	4	5	4	3	4	3	5	4	5	5	5	tinggi
64	3	6	2	7	4	7	6	7	5	4	6	3	5	4	6	4	3	5	3	6	5	5	5	6	3	sedang
65	2	6	2	5	2	6	6	7	5	5	7	5	7	5	6	5	2	5	2	7	3	3	4	3	5	sedang
66	4	7	5	7	4	5	7	7	3	4	5	3	5	4	7	4	4	4	3	7	5	4	4	5	1	tinggi
67	5	7	4	6	4	5	4	7	4	4	5	3	4	3	6	4	4	6	3	7	4	4	5	5	3	sedang
68	1	7	1	3	3	7	7	7	3	1	5	1	7	1	7	1	1	7	1	7	1	4	4	3	2	sedang
69	3	7	3	6	5	7	6	7	5	5	5	4	6	4	6	3	4	5	4	6	5	6	6	6	2	sedang
70	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	sedang
71	5	7	5	7	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	4	4	7	7	7	4	tinggi
72	4	4	4	4	3	5	5	4	2	4	5	4	5	3	4	3	3	4	3	4	5	6	7	6	5	sedang
73	5	7	5	3	5	7	3	7	5	5	7	5	7	5	7	5	5	7	5	7	7	7	7	7	1	tinggi
74	4	6	5	5	4	5	5	7	4	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	5	6	6	7	7	7	tinggi
75	3	3	2	3	5	4	5	7	5	5	7	2	4	4	5	5	5	6	4	6	5	6	6	4	5	sedang
76	1	5	5	5	2	5	5	7	3	1	7	1	7	1	7	1	1	7	1	5	4	4	5	5	2	sedang
77	4	5	5	6	4	6	3	7	5	5	6	3	5	4	6	4	4	6	5	7	2	4	5	3	6	tinggi
78	1	3	2	4	3	3	3	5	2	1	4	4	4	3	3	5	1	5	5	5	7	6	3	6	1	tinggi
79	3	5	3	4	4	7	5	7	3	3	7	5	3	1	7	4	1	7	4	6	1	6	6	6	1	tinggi
80	3	4	3	4	2	6	5	7	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	5	6	4	4	3	2	sedang
81	5	7	5	7	5	5	3	7	5	5	7	3	5	5	7	5	5	7	3	7	4	7	7	7	4	sedang

MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG



82	2	4	4	6	3	3	7	7	5	3	6	3	5	1	7	5	1	7	3	4	4	5	6	7	4	sedang
83	2	5	3	6	2	6	6	7	4	3	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	rendah
84	5	6	3	6	3	6	7	7	4	3	7	3	5	5	5	5	3	5	3	5	3	5	5	6	2	tinggi
85	3	4	3	3	3	3	4	7	3	3	4	2	3	3	4	3	5	5	3	6	2	5	4	5	1	sedang
86	3	6	4	5	2	5	5	6	3	3	5	4	7	3	4	4	2	6	2	4	4	4	4	6	4	tinggi
87	5	4	4	7	5	6	5	7	5	5	6	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	2	tinggi
88	2	6	3	5	3	7	7	7	2	1	6	3	6	3	5	3	2	6	1	6	4	5	4	3	3	sedang
89	5	4	4	7	4	7	7	7	5	1	4	4	7	5	7	5	1	7	4	7	4	4	4	4	4	tinggi
90	3	7	5	7	5	5	3	7	5	5	7	3	5	5	7	5	5	5	4	6	4	7	7	7	4	sedang
91	3	7	4	7	5	5	3	7	5	5	7	3	5	5	7	5	5	5	4	6	4	7	7	7	4	sedang
92	4	5	5	5	3	5	6	6	5	5	6	2	5	3	6	3	3	5	3	6	7	7	7	6	7	tinggi
93	4	6	5	5	4	6	4	7	5	3	7	3	6	5	5	4	3	5	5	7	2	4	6	5	2	tinggi
94	1	5	3	6	3	4	7	7	3	1	7	1	7	1	5	1	1	7	1	7	3	3	3	4	1	tinggi
95	4	7	5	7	3	5	5	7	4	3	6	4	4	4	6	4	4	6	4	6	4	5	6	6	2	tinggi
96	3	4	5	5	5	6	7	7	3	2	5	2	7	4	7	5	5	6	5	7	4	6	6	7	5	tinggi
97	5	3	5	3	5	5	4	5	5	4	3	5	3	5	3	5	4	3	5	3	5	3	3	5	1	sedang
98	1	6	2	3	2	3	5	7	2	1	6	2	5	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	5	1	tinggi
99	5	6	3	7	5	7	7	7	4	2	4	1	5	5	7	3	1	7	1	7	1	7	7	4	1	tinggi
100	2	3	4	3	5	3	7	7	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	1	sedang
101	3	4	3	3	5	3	4	7	3	5	5	2	4	4	4	3	4	4	2	6	3	4	4	4	1	sedang
102	3	6	4	6	4	6	4	7	5	5	5	3	4	5	5	4	4	5	3	4	4	4	5	6	2	tinggi
103	2	4	5	6	4	3	7	7	3	3	4	3	7	3	5	4	3	7	3	5	5	6	6	6	3	sedang
104	3	6	4	7	4	7	6	7	5	5	7	4	7	5	7	4	3	7	5	7	6	7	7	6	1	sedang
105	3	6	4	6	5	7	7	7	5	4	5	4	6	4	6	4	4	5	4	6	3	5	6	3	2	tinggi
106	3	3	4	5	4	5	6	7	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	6	6	3	sedang
107	3	6	4	6	3	3	3	7	2	3	6	2	6	3	4	4	3	6	2	3	4	4	3	3	1	sedang

MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG



Lampiran 19 Hasil Uji Beda

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
SE Equal variances assumed	.081	.777	-.363	105	.717	-.29447	.81012	-1.90079	1.31185
Equal variances not assumed			-.365	104.980	.716	-.29447	.80706	-1.89472	1.30579



Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
RE Equal variances assumed	.467	.496	.173	105	.863	.23039	1.32972	-2.40620	2.86699	
Equal variances not assumed			.173	103.115	.863	.23039	1.33229	-2.41185	2.87264	



Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
SWB Equal variances assumed	1.338	.250	-1.114	105	.268	-2.39531	2.15106	-6.66047	1.86985	
Equal variances not assumed			-1.125	103.625	.263	-2.39531	2.13008	-6.61951	1.82890	

