

Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa

Runi Rulangi^{1,2,3}, Jihan Fahera², dan Nanda Novira³

^{1,2,3} Departemen Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya, Tangerang Selatan

*Penulis Korespondensi: Runi Rulangi, Email: runi.rulangi@upj.ac.id

Abstrak

Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) ditandai oleh kepuasan hidup, tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif pada diri individu. Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perlu diamati sebab di masa ini terjadi transisi menuju masa dewasa awal. Perubahan yang terjadi di masa transisi ini dapat memengaruhi fungsi kognitif dan afektif individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, ditinjau dari sisi eksternal maupun internal. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *narrative review*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal seperti kebersyukuran, *forgiveness*, kepribadian, harga diri, spiritualitas, tujuan hidup dan kualitas kesehatan mental positif dapat mendukung terwujudnya tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Adapun faktor internal seperti gender, pengangguran, ketidakamanan finansial serta gejala gangguan kesehatan mental berpotensi mengancam kesejahteraan subjektif mahasiswa. Selain itu, faktor eksternal seperti hubungan sosial, dukungan keluarga dan performa akademik yang baik dapat mendukung terwujudnya tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Namun, faktor eksternal seperti situasi kehidupan yang tidak menentu dan stres akademik berpotensi mengancam kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal (baik faktor protektif maupun faktor risiko) dapat memengaruhi kualitas kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Kaitan antara konteks kehidupan terhadap kesejahteraan subjektif, seperti masa Pandemi COVID-19 perlu mendapat perhatian dengan melakukan penelitian lebih lanjut.

Kata Kunci: faktor, kesejahteraan, subjektif, mahasiswa

1. Pendahuluan

Mahasiswa memiliki karakter yang khas dan menarik untuk diamati. Dilihat dari tugas perkembangannya, mahasiswa berada pada masa remaja akhir dan dewasa awal. Pada masa ini kehidupan remaja menunjukkan karakter dan tugas perkembangan yang khas. Erikson menyebutkan bahwa masa remaja berada pada usia 12-20 tahun yaitu tahap perkembangan *identity and identity confusion* pada tahap ini remaja dihadapkan pada identitas ego. Identitas ego adalah citra diri yang terbentuk selama masa remaja tentang siapa kita dan menjadi apa kita. Sedangkan krisis identitas menunjukkan kegagalan dalam meraih identitas ego selama masa remaja. Erikson berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa kesenjangan antara anak dan dewasa, dalam tahap remaja muncul perasaan yang kuat dari identitas diri yaitu percaya diri. Apabila gagal mencapai identitas diri akan mengalami krisis identitas, Erikson menyebutnya dengan istilah "*Confusion*". Tidak mengetahui siapa, apa, dan dimana mereka, tetap melanjutkan hidup normal seperti pendidikan, pekerjaan, menikah tetapi mereka merujuk pada identitas negatif seperti menjadi nakal dan minum obat terlarang (Ratnawulan, 2018).

Ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menentu, seperti situasi Pandemi saat ini, konteks kehidupan mahasiswa mengalami penyesuaian. Salah satu penyesuaian yang dilakukan mahasiswa adalah terkait pendidikan yang dilakukan saat ini. Pada masa COVID-19 ini, para mahasiswa masih menjalani pembelajaran secara daring atau biasa disebut kuliah daring. Kuliah daring memiliki dampak pada mahasiswa seperti menimbulkan stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti Litbang LPM Progress di Unindra menyatakan bahwa 92,9% perubahan sistem perkuliahan secara daring tidak efisien dan membuat mahasiswa merasa cemas, serta 86% mahasiswa merasa kurang dapat memahami saat melakukan diskusi secara daring (Nevitasari, 2020).

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa fenomena yang terjadi pada mahasiswa di masa pembelajaran daring dapat menimbulkan distress akademik pada mahasiswa, baik pada laki-laki maupun perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Andiarna & Kusumawati (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 228 mahasiswa memiliki tingkat stres akademik selama proses pembelajaran daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 96% stres pada perempuan dan sedikit lebih rendah (sebesar 93%) pada laki-laki.

Tingkat stres akademik pada mahasiswa ini dikarenakan oleh banyaknya tugas yang diterima oleh mahasiswa dan banyak keterbatasan dalam proses pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan mahasiswa terhadap pembelajaran daring membuat mahasiswa merasa sulit untuk memahami materi perkuliahan. Hal tersebut membuat munculnya rasa ketakutan pada mahasiswa akan kemauan akademiknya. Temuan kedua penelitian tersebut mengisyaratkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi *subjective well-being* mahasiswa.

Diana Setyawati, peneliti dari Center for Public Mental Health Universitas Gadjah Mada menyebutkan bahwa perlu upaya perhatian terhadap masalah kesehatan mental belakangan ini. *Mental health attention* merupakan sesuatu yang penting untuk diperhatikan, terutama di masa Pandemi. Diana Setyawati menyebutkan bahwa "Sebenarnya prediksi 15 sampai 25% yang akan membutuhkan mental health attention. Jika ada 10.000 mahasiswa kira-kira sekitar 2.000 mahasiswa yang membutuhkannya" (Mahardika, 2020). Temuan di atas mengindikasikan bahwa dimensi psikologis dari Quality of Life mahasiswa yang membutuhkan mental health attention berada pada tingkat yang rendah (ugm.ac.id, 2020).

Padahal kesehatan mental ini merupakan terkait juga dengan *subjective well-being* individu. *Subjective well-being* menurut Diener (2009) adalah penilaian keseluruhan individu dengan macam-macam kriteria, Individu dikatakan memiliki *Subjective well-being* yang baik adalah ketika perasaan senang lebih besar dibandingkan perasaan tidak senang. Sementara individu yang dapat dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah adalah ketika individu tersebut tidak puas dengan hidupnya, sering merasakan emosi negatif seperti amarah atau kecemasan, dan mengalami sedikit kegembiraan dalam hidupnya (Diener dkk., sebagaimana dikutip dalam Eid & Larsen, 2008).

Penelitian terkait *subjective well-being* menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian yang dilakukan Anderson, dkk menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada mahasiswa dipengaruhi oleh situasi hidup, finansial mahasiswa, kesehatan, tugas akademis, dan dukungan keluarga maupun teman (Anderson dkk., 2020). Beragamnya faktor yang memengaruhi *subjective well-being* ini menjadikan perlunya kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa.

2. Kajian Literatur

2.1. *Subjective well-being*

Subjective well-being dan happiness menurut Diener (2009) tidak dianggap sebagai perasaan subjektif semata melainkan keinginan untuk mencapai kehidupan yang berkualitas. *Subjective well-being* merupakan keseluruhan penilaian hidup individu dengan berbagai macam standar atau kriteria. *Subjective well-being* yang positif diartikan sebagai kondisi yang terjadi ketika perasaan yang

menyenangkan lebih besar daripada yang tidak menyenangkan. Ketiga penjelasan tersebut menekankan pengalaman emosional individu.

Subjective well-being menurut Compton (sebagaimana dikutip dalam Mujamiasih dkk., 2013) terdiri dari dua variabel utama yaitu happiness dan life satisfaction. Happiness berkaitan dengan emosi individu dan bagaimana ia merasakan dirinya dan lingkungannya. Sedangkan life satisfaction merupakan penilaian keseluruhan tentang penerimaan hidup individu itu sendiri. Snyder & Lopez (sebagaimana dikutip dalam Christina & Matulesy, 2016) happiness atau *Subjective well-being* yaitu keadaan yang terdiri dari fungsi kognitif dan afektif. Fungsi kognitif merupakan evaluasi yang dilakukan oleh individu termasuk dalam hal membuat suatu keputusan yang berhubungan dengan kepuasan dan keutuhan hidupnya. Sedangkan fungsi afektif merupakan reaksi emosi positif ataupun negatif. Campbell (sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009) menjelaskan *subjective well-being* sebagai pengukuran positif yang terdapat pada pengalaman individu dan penilaian individu terhadap segala sesuatu dalam kehidupannya.

Seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan mampu mengendalikan emosi dan menghadapi masalah dengan baik. Sebaliknya orang yang memiliki *tingkat subjective well-being* yang rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh perasaan pikiran dan perasaan negatif sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi (Diener dkk., 2015).

Subjective well-being memiliki hubungan positif pada mahasiswa, misalnya ada korelasi positif antara kebutuhan kognitif dengan kepuasan hidup pada mahasiswa, kebutuhan kognisi juga berhubungan secara positif dengan performansi dan peringkat akademis (Coutinho & Woolery sebagaimana dikutip dalam Anderson dkk., 2020). Namun penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup mahasiswa lebih rendah dibanding orang dewasa pada populasi secara umum.

2.2. Dimensi *Subjective well-being*

Subjective well-being melibatkan evaluasi atau penilaian individu pada dua komponen, yakni komponen kognitif dan afektif. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi ditandai dengan adanya evaluasi positif pada komponen kognitif, yaitu berupa tingginya kepuasan hidup serta evaluasi afektif berupa tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif.

a. Komponen kognitif

1. *Life satisfaction*

Merupakan evaluasi atau penilaian tentang kepuasan hidup individu. *Life satisfaction*, yaitu evaluasi individu terhadap kehidupannya dengan menyeluruh. Evaluasi terhadap kepuasan hidup ini melibatkan persepsi antara hidupnya dengan kriteria yang mereka miliki.

2. *Domain satisfaction*

Yaitu evaluasi domain dalam kehidupan yang dibuat oleh individu misalnya kesehatan fisik maupun mental, hiburan, pekerjaan, dan hubungan sosial

b. Komponen afektif

1. Afek positif

Afek positif ini mempresentasikan suasana hati dan emosi positif terhadap peristiwa dalam hidup yang menunjukkan bahwa hidupnya berjalan sesuai dengan keinginannya. Emosi-emosi seperti ketertarikan akan sesuatu, kegembiraan, berhati-hati, antusias dan semangat, memiliki tekad yang besar, penuh perhatian, kasih sayang, dan aktif dalam melakukan sesuatu.

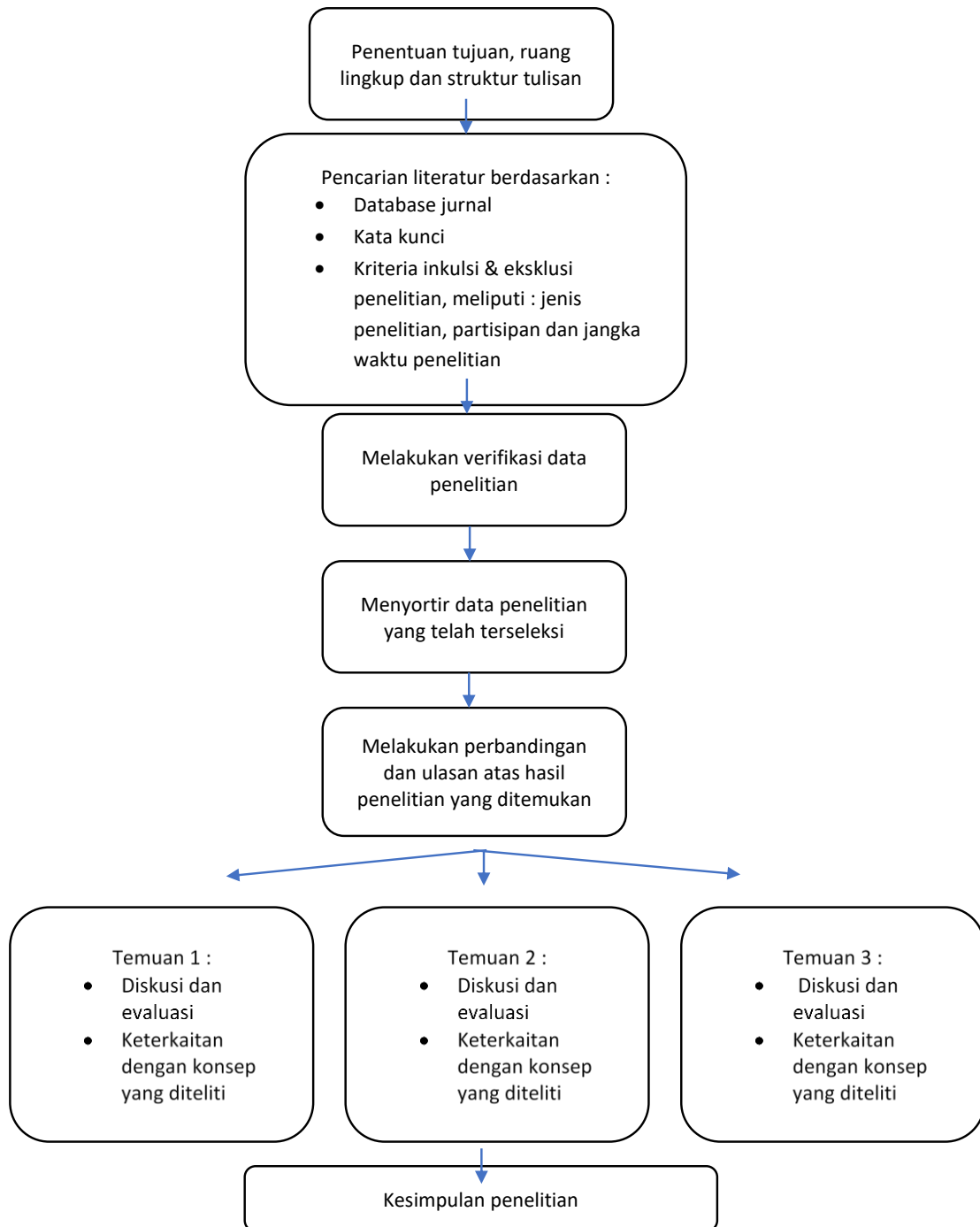
2. Afek negatif

Suasana hati atau emosi negatif yang ada dalam kehidupannya seperti peristiwa yang dialami, kesehatan, dan keadaannya. Emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, kesusahan, frustrasi,

adanya kekecewaan dan rasa bersalah, ketakutan, bertengkar, cepat marah, adanya rasa malu, gugup, gelisah, khawatir, dan iri hati.

3. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah narrative review. Narrative review adalah bentuk penelitian yang berupaya untuk merangkum hasil penelitian yang telah dipublikasikan, dengan cara menghindari duplikasi penelitian dan berupaya untuk menemukan kebaruan dalam bidang penelitian ilmiah (Ferrari, 2015). Proses untuk melakukan penelitian dengan menggunakan metode narrative review dijelaskan dalam bagan berikut



Gambar 1. Narrative review Framework (Ferrari, 2015)

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Subjective well-being*

Hasil penelitian menunjukkan faktor yang mempengaruhi *Subjective well-being* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari kebersyukuran, *forgiveness*, kepribadian, harga diri, dan spiritualitas. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Dewi & Nasywa, 2019). Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor situasi hidup, sumber finansial, transportasi dan yang terkait, kesehatan fisik, teman lama dan teman baru, dukungan, pelayanan, tugas-tugas akademis, dan dukungan keluarga (O'Connor sebagaimana dikutip dalam Anderson dkk., 2020). Diener (2009) menyebutkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi *subjective well-being*, yakni:

a. Kepuasan subjektif

Kepuasan secara keseluruhan yang dinilai secara subjektif oleh individu. Kepuasan terhadap diri sendiri, di mana individu harus memiliki harga diri agar bisa puas dengan hidupnya yang merupakan korelasi tertinggi dengan kepuasan. Standar hidup yang dimiliki dan kehidupan keluarga juga berkorelasi dengan kepuasan hidup.

b. Faktor demografi

1. Usia

Terdapat korelasi yang positif antara usia dengan kepuasan (Bortner & Hultsch sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009). Awalnya studi berpendapat orang yang lebih bahagia terjadi pada orang yang masih muda daripada orang yang sudah tua (Kuhlen sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009). Studi selanjutnya menjelaskan bahwa usia yang lebih muda merasakan kegembiraan yang lebih tinggi, tetapi orang tua cenderung lebih positif dalam menilai kehidupannya (Diener et al, sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009).

2. Gender

Perempuan banyak yang melaporkan tentang afek negatif yang dialaminya, tetapi mereka juga mengalami kegembiraan yang lebih besar. Perempuan yang bekerja dengan tujuan untuk kesejahteraan diri sendiri maupun keluarga, di mana meskipun perempuan bekerja mereka diharapkan untuk tetap melakukan tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga sehingga kedua peran tersebut dapat menimbulkan konflik peran ganda dan perempuan lebih tinggi persentasenya daripada laki-laki.

3. Pengangguran

Pengangguran adalah kelompok yang tidak bahagia, apalagi dengan orang yang mengalami kesulitan dalam keuangan. Bradburn (sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009) mengemukakan bukti bahwa pengangguran dapat memengaruhi kesejahteraan pria dan wanita. Jahoda (sebagaimana dikutip dalam Diener, 2009) lapangan kerja merupakan kelembagaan penting di mana individu mencapai kebutuhan dasar psikologis. Individu yang menganggur atau kehilangan pekerjaan, maka individu tersebut akan merasa kekurangan dan akan berdampak negatif pada *Subjective well-being* karena kebutuhannya tidak terpenuhi.

c. Tujuan hidup

Individu merasa bahagia ketika ia bisa mencapai tujuan hidup yang menurutnya tinggi.

d. Kualitas hubungan sosial

Kualitas hubungan sosial dinilai baik ketika individu mampu menjalin relasi positif dengan sebagian besar orang yang dikenalnya

4.2. Analisis Faktor Protektif dan Faktor Risiko

Table 1. Faktor protektif dan faktor risiko.

Faktor	Protektif	Risiko
Internal	<ul style="list-style-type: none"> • Kebersyukuran • <i>Forgiveness</i> • Kepribadian • Harga diri • Spiritualitas • Tujuan hidup • Kualitas kesehatan mental positif 	<ul style="list-style-type: none"> • Gender • Pengangguran • Ketidakamanan finansial • Gangguan kesehatan mental
Eksternal	<ul style="list-style-type: none"> • Hubungan sosial • Dukungan keluarga • Performa akademik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Stressor</i> kehidupan (seperti masa Pandemi)

Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat mendukung ataupun mengancam kualitas *subjective well-being* pada mahasiswa. Faktor internal (yang berasal dari diri individu) seperti kemampuan untuk bersyukur, memaafkan orang lain, karakter pribadi yang positif, penghargaan terhadap diri, spiritualitas dan kualitas kesehatan mental yang positif berkaitan dapat mewujudkan kualitas *subjective well-being* yang tinggi. Sedangkan faktor internal (dari dalam diri mahasiswa) seperti perbedaan jenis kelamin (perempuan lebih rentan menunjukkan kualitas *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki), pengangguran (belum bekerja), ketidakamanan finansial (yang disebabkan baik karena belum mendapatkan pekerjaan maupun karena adanya masalah finansial dalam keluarga), serta gejala gangguan kesehatan mental (seperti paparan stres akademik) berisiko menurunkan kualitas *subjective well-being* pada mahasiswa. Adapun faktor eksternal (dari luar individu) seperti relasi positif dengan orang lain, dukungan dari keluarga serta performa akademik yang baik dapat mendukung terwujudnya kualitas *subjective well-being* yang tinggi. Sedangkan paparan stresor kehidupan, seperti masa Pandemi COVID-19 dapat mengancam menurunnya level *subjective well-being* pada mahasiswa. Hasil dari kajian dapat ditindaklanjuti dengan kajian atau penelitian yang lebih mendalam guna memahami kualitas *subjective well-being* pada mahasiswa, terutama pada masa krisis seperti masa Pandemi COVID-19 ini.

Rujukan

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150.
- Christina, D., & Matulesy, A. (2016). Penyesuaian perkawinan, subjective well being dan konflik perkawinan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.737>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://core.ac.uk/download/pdf/297190482.pdf>
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being : The Collected Works of Ed Diener*. New York : Springer Publishing
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychological Association*, 70(3), 234–242. <https://psycnet.apa.org/record/2015-14441-002>
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). The Science of Subjective Well-being, *In Choice Reviews Online*, Vol. 45, (10). <https://doi.org/10.5860/choice.45-5867>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*. 24. 230-235. 10.1179/2047480615Z.000000000329.

- Mahardika, A. (2020). 7 Penyebab Gangguan Kecemasan Mahasiswa di Tengah Pandemi Corona.
- Mujamiasih, M., Prihastuty, R., & Prihastuty, R. (2013). Subjective Well-Being (SWB): Studi indigenous karyawan bersuku jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(1), 36–42.
- Nevitasari, F. (2020). Mahasiswa Alami Gejala Stres dalam Pelaksanaan Kuliah Online. <http://lpmpprogress.com/post/mahasiswa-alami-gejala-stress-dalam-pelaksanaan-kuliah-online>
- Proctor, C. & Tweed, R. (2016). *Measuring Eudaimonic Well-Being*. 10.1007/978-3-319-42445-3_18.
- Ratnawulan, T. (2018). Perkembangan dan tahapan penting dalam perkembangan. *Journal of Special Education*, 4(1), 65–74. <http://ojs.uninus.ac.id/index.php/Inclusi/article/view/406>