



PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
PSIKOLOGI 2013

MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP
YANG LEBIH POSITIF
BANDUNG, 4 SEPTEMBER 2013

ISBN : 978-979-8634-44-4

Pusat Penerbitan Universitas (P2U)



PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI 2013

**MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP
YANG LEBIH POSITIF
BANDUNG, 4 SEPTEMBER 2013**

ISBN : 978-979-8634-44-4

Pusat Penerbitan Universitas (P2U)

SUSUNAN REDAKSI

Prosiding Seminar Nasional Psikologi UNISBA 2013
Meningkatkan Kualitas Hidup Yang Lebih Positif

Redaksi : Hendro Prakoso
Dewi Rosiana
Yunita Sari
Stephani Raihanna

Sekretariat/Sirkulasi : Unang Arifin
Tia Innayatillah
Ida Hidayatul
Rendy Rayi Bungsu
Rio Hefrianto
Khairunnisa

Sekretariat :

Fakultas Psikologi Unisba, Jl. Tamansari No. 1, Bandung 40116

Tlp. 022-4203368 ext. 133

e-mail : semnaspsiunisba@gmail.com

Web : <http://semnaspsiunisba.wordpress.com/>

KATA PENGANTAR

Segala puji dan kami ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Agung dan Maha Pengasih yang tanpa henti mengucurkan rahmat dan karunia-Nya dan juga berkat ijin-Nyalah Prosiding Seminar Nasional Psikologi UNISBA 2013 dengan Tema "Meningkatkan kualitas hidup yang lebih positif", dapat kami terbitkan.

Prosiding ini berisi 31 makalah yang ditulis para peneliti dari berbagai Fakultas Psikologi di Indonesia. Sesuai dengan tema seminar, makalah dalam prosiding ini membahas pendalaman aplikasi dan penelitian berkaitan dengan psikologi positif, bahwa psikologi bukan sekedar mempelajari kelemahan, tetapi juga mempelajari kekuatan dan kebaikan. *Treatment* juga ditujukan juga mengembangkan hal-hal yang baik dalam diri kita seperti *well-being*, kebahagiaan, hidup yang berkualitas, Aktualisasi diri, Emosi Positif, Cinta, spiritualitas, dan banyak lainnya. Prosiding yang menghadirkan bahasan psikologi positif ini, berisi tentang kajian tentang nilai dan kekuatan menarik untuk dibahas dan diharapkan memberikan sudut pandang optimis bagi pendengarnya. Kami pun berharap bahwa dengan adanya prosiding ini dapat menjadi salah satu media publikasi ilmiah yang membuka wawasan dan pendalaman penghayatan untuk mengadopsi dan membuka diri pada prespektif yang menghargai potensi manusia, motif dan kapasitas.

Akhirnya, kami mengucapkan terima kasih seluruh pihak yang telah membantu atas terselenggaranya seminar ini serta terwujudnya prosiding ini. Semoga Allah SWT meridhai semua langkah dan perjuangan kita, serta berkenan mencatatnya sebagai amal ibadah. Amin.

Bandung, September 2013

Tim Editor

DAFTAR ISI

Susunan Redaksi	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Konsep Diri Anak Perempuan Tanpa Peran Ayah (Sebuah Studi Kasus) Devi Novianti, Arie Rihardini Sundari	1-8
Pengalaman <i>Flow</i> dalam Olahraga Slalom <i>Inline Skate</i> pada Atlet <i>Inline Skate Roller</i> Manumit Bandung Hendro Prakoso, Chairunnisa Irianto	9-16
Program Peningkatan Kemampuan Belajar Mandiri Berbasis Pembelajaran Kontekstual bagi Mahasiswa UNISBA Dewi Rosiana, Yuhka Sundaya, Nia Kamelia Sari	17-24
Kepatuhan Menjalankan Anjuran Dokter pada Penderita Penyakit Jantung Koroner di Klub Jantung Sehat P2T Bandung Endah Nawangsih, Nurul Kusumawardani	25-32
Peranan <i>Religious Commitment</i> dan Pengalaman Kerja terhadap Komitmen Organisasi Staf Administrasi UNISBA Lisa Widawati, Eni Nuraeni Nugrahawati	33-40
Penemuan Makna Hidup pada Orang dengan HIV/AIDS yang Menjadi <i>Public Speaker</i> Eni Nuraeni Nugrahawati, Alinda Destiana	41-48
Hubungan Antara <i>Gratitude</i> dengan <i>Subjective Well Being</i> Pensiunan PT. Chevron Pacific Indonesia Bandung Eni Nuraeni Nugrahawati, Fitri Astarti	49-56
" <i>Resilience At Work</i> " Bidan Desa di Puskesmas 'X' Jawa Tengah Ida Ayu Kartikwati, Lidwina	57-64
Hubungan <i>Work-Family Enrichment</i> dan <i>Satisfaction</i> pada Karyawati BANK X Jakarta Indah Soca R. Kuntari	65-72
Studi Literatur Aplikatif: Bagaimana Cara Berbahagia Sarah Kartika Pratiwi	73-80
<i>Self-Efficacy</i> Guru dalam Mengajar di Kelas SNN yang Berbasis IT Yuli Aslamawati, Gita Yulianti	81-88
Kepribadian Pelanggan Toko <i>Online</i> Produk Kosmetik dan Obat-obatan di Kota Bandung Yuli Aslamawati, Sukometa Rangga	89-96

Pengaruh <i>Religiousness</i> Islami terhadap <i>Self Concept</i> Para Residen yang Memiliki Kecenderungan <i>Drugs Relaps</i> Agus Sofyandi Kahfi, Dewi Rosiana	97-102
Intensi Mengonsumsi Obat Pelangsing pada Remaja Perempuan Konsumen Obat Pelangsing di Bandung Endah Nawangsih, Sukolita Rangga	103-110
<i>Character Strength Caregiver</i> Istri pada Suami Penderita Stroke Irfan Fahmi, Feti Pratiwi	111-118
Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan yang Dialami oleh <i>Journalist</i> Wanita di Jakarta Rilla Sovitriana	119-126
" <i>Subjective Well-Being</i> " pada Istri yang belum Memiliki Anak Yunita Sari, Neny Nur'aeni	127-134
Komitmen Perkawinan Seorang Istri pada Keluarga <i>Broken Home</i> Irfan Fahmi, Sadiqa Sadaf	135-142
Peningkatan <i>Self-Compassion</i> pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Missiliana R, Rina Ruth Polla	143-150
Analisa Keyakinan Remaja : Menuju Hidup Tanpa Rokok Stephani Raihana Hamdan	151-158
Perancangan dan Uji Coba Modul Pelatihan <i>School Engagement</i> Pada Siswa Kelas VII di SMP "X" Kabupaten Bandung Yessica Chayadi, Jane Savitri	159-166
Gambaran Mengenai <i>Subjective Well Being</i> pada Mahasiswa yang Berprestasi di Lingkungan Politeknik Manufaktur Negeri Bandung Emma Dwi Ariyani	167-174
Studi Deskriptif tentang " <i>Moral Disengagement</i> " (<i>Moral Justification</i>) Berperilaku Seksual Pranikah Mahasiswi Universitas X Endang Pudjiastuti, Merra Parahita	175-182
Studi Deskriptif Mengenai <i>Resilience</i> Mantan Pecandu Napza pada Tahapan <i>Aftercare</i> di yayasan "X" kota Cimahi Ida Ayu N. Kartikawati, Dina Grace	183-190
Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi pada Ibu dengan Anak Retardasi Mental Karina Safitri, Iriani Indri Hapsari	191-194
Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Kerja pada Sarjana Psikologi Kuncono Teguh Yunanto, Adi Kristiawan	195-200
Orientasi Masa Depan Area Pendidikan Siswa Kelas X dengan Prestasi Belajar Tinggi dan Prestasi Belajar Rendah di SMAN "X" Bandung Meita Chairani, Dewi Rosiana	201-208

Studi Mengenai <i>Resilience</i> pada Siswa Kelas 6 Sekolah Dasar di Rumah Belajar Semi Palar Bandung. Eneng Nurlaili Wangi, Annisaa Adha Nurrewa	209-216
Hubungan <i>Gratitude</i> Dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Penderita Kanker Payudara yang Telah Menjalani Mastektomi di Bandung <i>Cancer Society</i> Sulisworo Kusdiyati, Renita Agustyani	217-224
Profil <i>Character Strength</i> Staf Pendamping ODHA di Rumah Cemara Bandung Hendro Prakoso, Zharfan Shiddieq	225-232
Studi Mengenai Profil <i>Character Strength</i> Relawan di SMP Terbuka Firdaus Arcamanik Kota Bandung Hendro Prakoso, Adinda Putri Ikramina	233-240

GAMBARAN MENGENAI *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA YANG BERPRESTASI DI LINGKUNGAN POLITEKNIK MANUFAKTUR NEGERI BANDUNG

¹Emma Dwi Ariyani

¹Unit Sosio Manufaktur, Politeknik Manufaktur Negeri Bandung, Jl. Kanayakan No.21 Bandung

e-mail: emma@polman-bandung.ac.id

Abstrak. *Subjective well being (SWB)* merupakan persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Terdapat dua aspek *SWB* yaitu komponen afektif dan komponen kognitif. Komponen afektif yang dimaksud adalah evaluasi individu terhadap kejadian dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan. Sedangkan komponen kognitif yang dimaksud adalah evaluasi secara sadar dan menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai *SWB* pada mahasiswa yang berprestasi dan melihat faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhinya. Penelitian melibatkan 53 partisipan yang terdiri dari mahasiswa peringkat I, II dan III di Politeknik Manufaktur Negeri Bandung (Polman Bandung). Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, sedangkan metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan kuesioner dari alat ukur yang digunakan yaitu *satisfaction with life scale (SWLS)* yang dikembangkan Pavot & Diener. Penelitian ini menemukan bahwa gambaran umum nilai *SWLS* partisipan penelitian termasuk pada kategori *slightly satisfied* (median = 23,5). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berprestasi memiliki *SWB* (kesejahteraan subjektif) pada taraf yang cukup baik, artinya mahasiswa yang berprestasi tersebut merasakan cukup kebahagiaan dalam hidupnya. Penelitian ini juga menggali faktor-faktor yang turut mempengaruhi *SWB* partisipan dan hasil penelitian menemukan bahwa harga diri yang positif dan kepercayaan religi yang besar menjadi faktor yang cukup signifikan dalam mempengaruhi *SWB* pada mahasiswa yang berprestasi.

Kata kunci: gambaran, *subjective well being*, mahasiswa yang berprestasi

1. Pendahuluan

Kebahagiaan seringkali dikaitkan dengan kondisi emosional dan bagaimana individu merasakan dunia di sekitarnya dan dirinya sendiri. Sejumlah pakar memproposisikan bahwa kebahagiaan seharusnya bukan menjadi tujuan hidup tetapi seharusnya dijadikan sebagai produk dari kehidupan manusia. Hal inilah yang coba diungkapkan dalam psikologi positif yang berupaya untuk melihat sisi positif pada manusia. Tokoh psikologi positif, Seligman melihat bahwa ditengah ketidakberdayaannya manusia selalu memiliki kesempatan untuk melihat hidup secara lebih positif. Manusia dipandang sebagai makhluk yang bisa bangkit dari ketidakberdayaan dan dapat memaksimalkan potensi diri. Psikologi positif berpusat pada pemaknaan hidup yaitu bagaimana manusia memaknai segala hal yang terjadi dalam dirinya, dimana pemaknaan ini bersifat sangat subjektif. Oleh karena itu pemaknaan hidup yang positif merupakan hal yang sangat penting supaya manusia

dengan berbagai latar belakangnya dengan berbagai subjektivitas yang dimilikinya mampu meraih kebahagiaan atau disebut dengan *subjective well being (SWB)*. Seperti yang ditulis baru-baru ini oleh Seligman dan Csikszentmihalyi (dalam Luthans, 2011), dalam prakteknya *subjective well being* adalah istilah yang terdengar lebih ilmiah untuk apa yang biasanya orang maksud dengan kebahagiaan. Terkadang kedua istilah tersebut digunakan secara bergantian, tetapi *SWB* biasanya dianggap lebih luas dan didefinisikan sebagai evaluasi afektif dan kognitif manusia terhadap kehidupannya. Menurut Diener (2003) istilah *subjective well being* didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. Seseorang dikatakan memiliki *subjective well being* yang tinggi jika merasa puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif.

Mahasiswa menurut UU 12 tahun 2012 adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Mahasiswa dalam menjalani perannya berhadapan dengan beban studi, karakteristik dosen yang berbeda-beda, rekan mahasiswa yang lain dan institusi. Sama seperti dalam dunia organisasi pada umumnya ada berbagai potensi konflik yang mungkin terjadi, seperti konflik dengan dosen, konflik antar sesama mahasiswa atau bahkan konflik dengan institusi. Mahasiswa sebagai manusia biasa tidak akan terlepas dari segala stimulus di lingkungannya. Pemaknaan hidup yang positif akan membantu mahasiswa dalam meraih kebahagiaannya. Secara logika, mahasiswa yang memiliki prestasi dalam hal akademik akan memiliki rasa kebanggaan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang memiliki prestasi biasa saja, tetapi apakah rasa puas dan kebanggaan akan prestasinya tersebut mampu membuatnya meraih kebahagiaan atau *subjective well being*? Hal inilah yang ingin diteliti dalam penelitian ini.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran *SWB* pada mahasiswa yang berprestasi dan melihat faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi *SWB* pada mahasiswa yang berprestasi tersebut.

2. Kajian Pustaka

2.1 *Subjective Well Being (SWB)*

Subjective well being (SWB) didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya (Diener, Oishi & Lucas, 2002). Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. Diener (2000) mengenalkan teori evaluasi dimana *SWB* ditentukan oleh bagaimana cara individu mengevaluasi informasi atau kejadian yang dialami. Hal ini melibatkan proses kognitif yang aktif karena menentukan bagaimana informasi tersebut akan diatur. Evaluasi kognitif dilakukan saat seseorang memberikan evaluasi secara sadar dan menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan atau penilaian evaluatif mengenai aspek-aspek khusus dalam kehidupannya. Sedangkan evaluasi afektif yang dimaksud adalah reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan.

Dalam penelitian Ariati (2010), disebutkan terdapat dua pendekatan teori yang digunakan dalam *SWB* yaitu :

1. *Bottom up theories*

Teori yang memandang bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan dan dialami seseorang tergantung dari banyaknya kebahagiaan kecil serta kumpulan peristiwa bahagia. Secara khusus *SWB* merupakan penjumlahan dari pengalaman-pengalaman positif yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Semakin banyak peristiwa menyenangkan yang terjadi maka semakin bahagia dan puas individu tersebut.

Untuk meningkatkan *SWB* teori ini beranggapan perlunya mengubah lingkungan dan situasi yang akan mempengaruhi pengalaman individu.

2. *Top down theories*

SWB yang dialami seseorang tergantung pada cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasi suatu kejadian dalam sudut pandang yang positif. Perspektif teori ini menganggap bahwa individu yang menentukan atau memegang peranan apakah peristiwa yang dialaminya akan menciptakan kesejahteraan psikologis bagi dirinya.

Pendekatan ini mempertimbangkan jenis kepribadian, sikap, dan cara-cara yang digunakan untuk menginterpretasikan suatu peristiwa sehingga untuk meningkatkan *SWB* diperlukan usaha yang berfokus pada mengubah persepsi, keyakinan dan sifat kepribadian seseorang.

Pada penelitian ini pendekatan teori yang digunakan adalah *top down theories*, artinya individu diberikan kebebasan untuk mengevaluasi dan menginterpretasikan kejadian dalam hidupnya. Dimana dalam mengevaluasi suatu peristiwa melibatkan evaluasi afektif yaitu meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan serta melibatkan evaluasi kognitif yaitu evaluasi secara sadar dan menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan.

Ariati (2010) dalam penelitiannya juga menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *SWB* yaitu :

1. Harga diri positif

Campbell (dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa harga diri merupakan prediktor yang menentukan *SWB*. Harga diri yang tinggi menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang lebih baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan. Hal ini akan menolong individu untuk mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

2. Kontrol diri

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri ini akan mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktifitas fisik. Dengan kata lain, kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dari keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut.

3. Ekstraversi

Individu dengan kepribadian ekstravert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Hasil penelitian Diener, dkk (1999) mendapatkan bahwa kepribadian ekstravert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan

kepribadian ekstrevert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, dan mereka pun memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain (Compton, 2005).

4. Optimis

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Schneider (dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

5. Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah psikologis, kemampuan pemecahan yang adaptif dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

6. Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup seringkali dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar memiliki kesejahteraan psikologis yang besar pula.

Menurut Seligman, kebahagiaan merupakan suatu konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolok ukur kebahagiaan yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya. Faktor-faktor itu antara lain uang, kehidupan sosial, usia, pendidikan dan lain-lain. Dan salah satu upaya untuk meraih *SWB* adalah dengan memiliki enam keutamaan hidup yaitu *wisdom and knowledge, courage, humanity, justice, temperance* dan *transcendence* (Peterson & Seligman, 2004). Dari keenam keutamaan tersebut, maka muncullah 24 karakter kekuatan (*characters of strenght*) yang bisa dimiliki oleh manusia untuk meraih keutamaan hidup. Ke 24 karakter tersebut merupakan turunan dari keenam keutamaan hidup yaitu :

- a. *Wisdom & Knowledge* (terdiri dari kreativitas, keingintahuan, pikiran yang terbuka, suka belajar dan perspektif)
- b. *Courage* (terdiri dari keberanian, ketekunan, integritas dan vitalitas)
- c. *Humanity* (terdiri dari cinta, kebaikan dan kecerdasan sosial)
- d. *Justice* (terdiri dari kewarganegaraan, keadilan dan kepemimpinan)
- e. *Temperance* (terdiri dari belas kasih kerendahan hati atau kesederhanaan, kebijaksanaan, dan regulasi diri)
- f. *Transcendence* (terdiri dari apresiasi tentang keindahan dan keunggulan, rasa syukur, harapan dan spiritualitas).

3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif yaitu suatu metode yang digunakan untuk memberikan gambaran tentang suatu keadaan pada saat penelitian berlangsung.

Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan kuesioner dari alat ukur yang digunakan yaitu *satisfaction with life scale (SWLS)* yang dikembangkan Pavot & Diener (1993). Dengan kriteria penilaian yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (agak tidak setuju), 4 (antara setuju dan tidak setuju), 5 (agak setuju), 6 (setuju) dan 7 (sangat setuju), partisipan diminta untuk memberikan persetujuannya terhadap pernyataan yang ada, sehingga hasilnya digolongkan dalam 7 kategori yaitu :

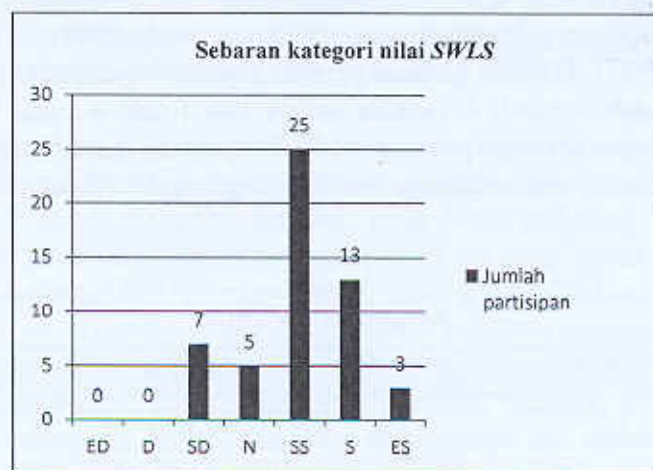
Tabel 1.
Kategorisasi nilai SWLS

Total Nilai	Kategori
5 - 9	Extremely dissatisfied (ED)
10 - 14	Dissatisfied (D)
15 - 19	Slightly dissatisfied (SD)
20	Netral (N)
21 - 25	Slightly satisfied (SS)
26 - 30	Satisfied (S)
31 - 35	Extremely satisfied (ES)

Pemilihan *purposive sampling* pada partisipan penelitian merupakan pemilihan subjek yang ada dalam posisi terbaik untuk memberikan informasi yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa peringkat I, II dan III di Polman Bandung sebanyak 53 orang.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan terhadap 53 orang partisipan diperoleh hasil 3 orang termasuk pada kategori *extremely satisfied*, 13 orang termasuk pada kategori *satisfied*, 25 orang termasuk pada kategori *slightly satisfied*, 5 orang termasuk pada kategori *netral* dan 7 orang termasuk pada kategori *slightly dissatisfied*, serta tidak ada satu orang pun yang termasuk pada kategori *dissatisfied* dan *extremely dissatisfied*. Sehingga diperoleh hasil gambaran secara umum nilai *SWLS* pada mahasiswa yang berprestasi termasuk pada kategori *slightly satisfied* (median = 23,5), dengan sebaran kategori nilai *SWLS* partisipan seperti yang terlihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Sebaran kategori nilai SWLS

Berdasarkan temuan data penelitian di atas, dapat diartikan bahwa secara umum mahasiswa yang berprestasi merasakan cukup kebahagiaan dalam hidupnya. Dimana mahasiswa dalam mengevaluasi suatu peristiwa melibatkan evaluasi afektif yaitu meliputi emosi yang menyenangkan seperti memiliki prestasi yang bagus dalam akademik membuatnya merasa bangga, bahagia dan bersyukur serta melibatkan evaluasi kognitif yaitu evaluasi secara sadar dan menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan. Sehingga dapat dinyatakan bahwa rasa puas terhadap prestasi akademik dan kebanggaan akan prestasinya tersebut cukup memberikan kontribusi dalam meraih kebahagiaan atau *subjective well being* dalam kehidupannya.

Selain memperoleh gambaran *SWB* di atas, penelitian ini juga menggali faktor-faktor yang turut mempengaruhi *SWB* partisipan dan hasil penelitian menemukan bahwa harga diri yang positif dan kepercayaan religi yang besar menjadi faktor yang cukup signifikan dalam mempengaruhi *SWB* pada mahasiswa yang berprestasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Campbell (dalam Compton, 2005) yang menyatakan bahwa harga diri merupakan prediktor yang menentukan *SWB*. Harga diri yang tinggi menyebabkan seorang mahasiswa memiliki kontrol yang lebih baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam studinya. Hal ini akan menolong individu mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat. Di sisi lain, kepercayaan religi yang besar akan membantu mahasiswa untuk memiliki arti dan tujuan dalam hidupnya, merasa bersyukur atas segala yang terjadi dalam hidupnya dan seringkali dikaitkan dengan religiusitas, dimana individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar maka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang besar pula. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil survey yang dilakukan oleh Gallup (1998) terhadap remaja dan orang dewasa Amerika menunjukkan bahwa lebih dari 90% responden mengekspresikan rasa syukur sehingga membantu mereka merasa bahagia.

Apabila dikaitkan dengan teori dari Peterson & Seligman tentang enam keutamaan hidup maka harga diri yang positif ini merupakan refleksi dari beberapa keutamaan hidup yaitu *wisdom & knowledge*, *humanity* dan *temperance*. Karakter individu yang memiliki pikiran terbuka, suka belajar, memiliki kecerdasan sosial dan

memiliki regulasi diri yang baik merupakan cerminan yang dapat menunjang keberhasilannya dalam meraih keutamaan hidup. Sedangkan kepercayaan religi yang besar merupakan refleksi salah satu keutamaan hidup yaitu *transcendence*, dimana adanya rasa syukur dan spiritualitas yang tinggi merupakan salah satu karakter yang dapat menunjang individu meraih keutamaan hidupnya.

5. Kesimpulan/Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa gambaran secara umum mahasiswa yang berprestasi memiliki *SBW* yang cukup baik, artinya mahasiswa yang berprestasi tersebut cukup merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Penelitian ini juga menemukan bahwa faktor harga diri yang positif dan kepercayaan religi yang besar menjadi faktor yang cukup signifikan dalam mempengaruhi *SWB* pada mahasiswa yang berprestasi. Dengan kata lain, dengan memiliki prestasi akademik yang bagus akan membuat mahasiswa merasakan emosi yang menyenangkan seperti rasa puas, bangga, percaya diri dan rasa syukur dimana hal tersebut dapat memberikan kontribusi dalam meraih kebahagiaan atau *subjective well being* dalam kehidupannya.

Hasil penelitian ini dapat membuka kesempatan pengembangan penelitian lain untuk melihat besarnya pengaruh prestasi akademik dalam mempengaruhi *SWB* pada mahasiswa secara umum, tidak harus pada mahasiswa yang berprestasi saja. Selain itu, pada awalnya pada penelitian ini akan diteliti pula apakah ada peran gender dalam *SWB* mahasiswa, namun terbentur pada populasi subjek penelitian yang didominasi oleh mahasiswa laki-laki mengingat tempat penelitian yaitu Polman Bandung, dimana populasi mahasiswanya 90% adalah laki-laki, maka penelitian ini dapat pula dikembangkan lagi pada perguruan tinggi lain yang memungkinkan untuk melihat peran gender tersebut.

6. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung atas terlaksananya acara Seminar Nasional Psikologi UNISBA 2013 ini dan kepada pihak Panitia Milad Psikologi UNISBA ke-40 atas kerjasamanya untuk memuat makalah seminar terpilih.

Daftar Pustaka

- Ariati, J. 2010. *Subjective Well Being* (kesejahteraan subjektif) dan Kepuasan Kerja pada Staf Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol.8, No.2, 117-123.
- Compton, W.C. 2005. *Introduction on Positive Psychology*. New York: Thomson Wodsworth.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. 1985. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49, 1: 71-75
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. & Suh, E.M. 2000. *Culture and Subjective Well Being*. MIT Press.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford and New York: Oxford University Press.
- Diener, E., 2003. Subjective Well Being Is Desirable, But Not The Summum Bonum. *Handout for University of Minnesota Interdisciplinary Workshop*. Hlm 4.
- Luthans, F. 2011. *Organizational Behavior: An Evidence-Based Approach*. Twelfth Edition. Singapore: McGraw Hill.
- Pavot, W. & Diener, E. 1993. Review of Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*. Vol.5, No.2, 164-172.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P., 2004. *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Undang Undang Republik Indonesia No.12 tahun 2012, tentang Perguruan Tinggi.