

Faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa : Sebuah Studi Eksploratif di Universitas Negeri Padang

Muhammad Ardiansyah, Farah Aulia
Universitas Negeri Padang
e-mail : muhammadardiansyah460@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi faktor penentu kesejahteraan subjektif mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Metode penelitian ini adalah kualitatif eksplorasi dengan jumlah responden sebanyak 115 mahasiswa Universitas Negeri Padang di Kota Padang yang dipilih melalui teknik cluster sampling. Pengumpulan data menggunakan teknik kuesioner yang disebar pada mahasiswa di seluruh fakultas di Universitas negeri Padang di kota Padang. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik dan melalui proses keabsahan data dengan peer debriefing. Penelitian ini menemukan enam tema utama yang menjadi determinan kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Padang di Kota Padang. Keenam determinan tersebut antara lain adalah faktor individu mahasiswa (32.62%), kepuasan dalam relasi (24.55%), kepuasan akademik (17.36%), ekonomi (12.28%), kepuasan terhadap diri (6.60%), dan afeksi (6.59%).

Kata kunci: Faktor penentu, kesejahteraan, mahasiswa.

Abstract

The purpose of this study was to explore the determinants of the subjective welfare of students at Padang State University.. *This research method is qualitative exploration. respondents of this research were 115 students of Universitas Negeri Padang who were selected through cluster sampling technique. Collecting data using a questionnaire technique that is distributed to students in all faculties at Universitas Negeri Padang. Data were analyzed using thematic analysis and through the process of data validity with peer debriefing. This study found six main themes that determine subjective wellbeing of Universitas Negeri Padang student. The six determinants include individual student factors (32.62%), satisfaction with relationships (24.55%), academic satisfaction (17.36%), economy (12.28%), self-satisfaction (6.60%), and affection (6.59%).*

Keywords: determinants, wellbeing, student

PENDAHULUAN

Kesejahteraan merupakan bagian yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam Health Improvement Analytical Team dari Kementerian Kesehatan Inggris (2014) mengungkapkan bahwa kesejahteraan adalah dasar bagi kesehatan manusia yang memungkinkan mereka untuk berhasil mengatasi kesulitan dan mencapai apa yang mereka inginkan dari kehidupan.

Kesejahteraan subjektif terdiri dari dimensi kognitif yang mencerminkan kepuasan hidup dan emosional yang ditandai dengan pengaruh positif dan negatif (Siedlecki, 2014). Kesejahteraan subjektif merupakan gambaran yang mengacu pada bentuk evaluasi kehidupan atau pengalaman emosional seseorang, seperti kepuasan, afek positif, dan rendahnya afek negatif. Diener (2015) mengatakan bahwa, individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan memiliki kesehatan yang baik, umur yang panjang, mampu menjalin hubungan sosial, dan memiliki performa kerja yang baik.

Masa remaja merupakan sesuatu periode transisi di dalam rentang kehidupan manusia, dimana yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2002). Masa remaja juga merupakan suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat, terutama karena berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru

sehingga sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru (Hurlock, 1993)

Utami., Praptomojati Wulan., & Fauziah (2018) mengatakan bahwa kesejahteraan pada remaja sangat penting karena sebagai komponen penting dalam memahami kualitas hidup mereka, kesejahteraan subjektif dapat melindungi remaja dari afek negatif terhadap situasi yang membuat stres seperti kenakalan remaja, merokok, penyalahgunaan zat atau pun masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, lonelines.

Termasuk juga didalamnya mahasiswa, tuntutan tanggung jawab yang dipikul mahasiswa dapat menjadi tekanan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa dapat menimbulkan tingginya afek negatif, rendahnya afek positif, dan juga rendahnya kepuasan hidup, permasalahan mahasiswa ini dapat menimbulkan rendahnya kesejahteraan subjektif (Qonitatin, 2012)

Utami et al (2018) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki bahagia akan menunjukkan kepuasan pada hidupnya dan lebih merasa emosi menyenangkan dibandingkan dengan emosi negatif.

Banyak faktor penentu kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, salah satunya pada penelitian yang dilakukan oleh Coninck, David De., Mathijs, Koen., & Luyten Patric (2019) pada 194 di Universitas Leuven Belgia yang dilakukan dalam dua waktu yaitu waktu pertama pada saat peserta masuk kuliah dan berakhir di akhir semester 1, di mana dalam transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi, siswa tahun pertama mengalami stres karena lingkungan akademik, budaya, dan sosial yang harus mereka adaptasi.

Seseorang dapat dikatakan bahagia dilihat dari ekspresi yang diberikan yaitu melalui ekspresi wajah, gerakan-gerakan, perilaku maupun ungkapan dari verbalnya. Dalam teori penelitian mengenai psikologi, lebih sering dengan menggunakan istilah kesejahteraan subjektif atau yang sering disebut dengan SWB. Penelitian Kim, Prieto, Diener & Tamir (2005) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif pada individu adalah mengenai perasaan pribadi individu itu sendiri yang merasa baik dan berfungsi dengan baik. SWB mencakup pada perasaan individu tentang bagaimana mereka mengevaluasi kehidupan mereka atau kepuasan hidup mereka sendiri (dalam Moya, Brooks, Morgan, & Moreno, 2015).

Penelitian terkait sumber kesejahteraan siswa yang diteliti oleh Aulia (2019) pada siswa sekolah dasar di Kota Yogyakarta, temuan disertasi ini memberikan gambaran yang lebih kompleks terkait sumber kesejahteraan siswa di sekolah yaitu teman sebaya, guru, dukungan orangtua, prestasi, fasilitas fisik sekolah, dan aktivitas pembelajaran. Perbedaan, subjek penelitian ini adalah siswa sekolah dasar yang masih berada di fase anak-anak sedangkan mahasiswa sudah berada di fase remaja dan menuju dewasa awal.

Berdasarkan permasalahan mahasiswa dimana pada masa tahun pertama banyak mengalami stres karena penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik, budaya, sosial yang bisa mempengaruhi kinerja akademik dan meningkatnya kemungkinan putus pendidikan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengeksplorasi faktor penentu kesejahteraan subjektif mahasiswa di Universitas Negeri Padang dengan mengangkat judul "faktor penentu Kesejahteraan subjektif mahasiswa : sebuah studi eksplorasi di Universitas Negeri Padang".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan secara kualitatif eksploratif. Subjek penelitian ini berjumlah 115 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik cluster sampling. Subjek pada penelitian ini ialah mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Pada penelitian kualitatif instrumen utama yang berperan adalah peneliti sendiri, namun dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan instrumen lain berupa kuesioner terbuka. Selanjutnya kuesioner terbuka yang digunakan untuk penelitian ini adalah adaptasi dari pedoman wawancara yang dalam penelitian Aulia (2019) terkait model kesejahteraan siswa sekolah dasar yang awalnya terdiri dari 8 pertanyaan. Peneliti hanya memakai beberapa pertanyaan.

Tabel 1. Kuesioner Terbuka

No	Pertanyaan
1	Bagaimana saudara/i menilai kesejahteraan psikologis anda saat ini? 1. Sangat tidak sejahtera 2. Tidak sejahtera 3. Agak tidak sejahtera 4. Netral 5. Agak sejahtera 6. Sejahtera 7. Sangat sejahtera
2	Mengapa saudara/i menjawab pertanyaan seperti pada poin 1 ?
3	Menurut saudara/i defenisi yang sejahterah secara psikologis itu seperti apa?
4	Menurut saudara/i sebagai mahasiswa, apa yang membuat anda sejahtera secara psikologis?

Penyebaran kuesioner dalam penelitian ini menggunakan sistem *online* melalui *google form* dengan menyebarkan angket ini melalui beberapa media sosial seperti instagram dan whatsapp. Hal ini dikarenakan terjadinya pandemi Covid-19 yang menyebabkan penelitian ini tidak bisa dilakukan secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini didapatkan dari analisis tema-tema terkait determinan kesejahteraan subjektif mahasiswa Universitas Negeri Padang di Kota Padang. Tema-tema utama didapatkan melalui analisis dari respon yang diberikan oleh subjek yang mengisi kuesioner terbuka dan di dapatkan enam tema utama.

Tabel 2. Hasil Analisis Tematik Determinan Kesejahteraan Siswa

No	Tema Utama	Ketegori	Indikator	N	Persentase Tema utama
1	Kepuasan dalam relasi	Relasi dengan teman sebaya	bersosialisasi di dalam lingkungan kampus seperti mengikuti kegiatan organisasi, bertemu dengan teman, ikut terlibat dalam acara kampus, memiliki rekan atau orang disekitar yang mendukung setiap aktivitas, mampu mengemukakan pendapat.	82	24,55%
		Relasi dengan keluarga	keluarga (kasih sayang dari orang tua, dukungan dari saudara, teman sepupu, tekanan dari keluarga.		
		relasi mahasiswa dengan dosen	sikap dosen (dosen yang baik memiliki waktu untuk bimbingan) cara mengajar dosen (tugas yang diberikan kepada mahasiswa)		
		Relasi dengan Lingkungan tempat tinggal	Dapat bertineraksi dengan baik, berinteraksi bertemu dengan orang sekitar menjdi lebih nyaman, lingkungan membuat menjadi positif, tidak melakukan pembulian.		
2	kepuasan akademik	capaian akademik	mendapatkan nilai akhir (IPK) yang bagus wisuda tepat waktu skripsi dapat selesai tepat waktu	58	17,36%
			mengerjakan tugas kampus dengan baik tanpa hambatan		
		Kegiatan akademik	menjalani organisasi, hobi dan kegiatan diluar kampus dengan seimbang		

No	Tema Utama	Kategori	Indikator	N	Persentase Tema utama
			aktif di dalam kampus, aktif di dalam kelas, mengikuti kegiatan kampus tanpa ada paksaan.		
3	faktor individu mahasiswa	Pengembangan diri	pengembangan segala potensi yang ada pada mahasiswa dalam usaha meningkatkan potensi dan kepribadian, agar terus tumbuh dan berkembang mahasiswa yang mampu terus berkarya kreatif, ingin maju, memiliki tujuan hidup ingin selalu maju, mencari ilmu yang baru.	109	32,62%
		kontrol diri	kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan dirinya sendiri, dan bisa bersosialisasi tanpa melanggar norma yang ada		
		penerimaan diri	bisa mengenali diri sendiri (seperti kelebihan ataupun kekurangan), keinginan mencapai sesuatu, memiliki rasa tanggung jawab)		
		konsep diri	pandangan mahasiswa terhadap dirinya sendiri		
		Efikasi diri	Kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, untuk mencapai hasil dalam situasi tertentu		
4	kepuasan terhadap diri	religiusitas	rasa bersyukur, sehat secara rohani, menjalankan perintah Agama.	22	6,60%
		kesehatan	sehat secara jasmani, tidak mudah lelah, tidak sakit sakitan		
5	Afeksi	negative affect	suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan (kesehatan yang menurun, merasa hidup tidak berguna, mengalami kekhawatiran	22	6,59%
		positive affect	perasaan emosi yang menyenangkan (rasa kasih sayang, bahagia, kepuasan dan kesenangan)		
6	Ekonomi	kebutuhan	uang jajan yang lancer beban materi yang tidak ada (uang kuliah,kos) kebutuhan terpenuhi	41	12,28%
TOTAL					100,00

Berdasarkan tabel 2, didapatkan enam tema utama terkait determinan kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Padang di Kota Padang. Keenam tema tersebut antara lain adalah faktor individu mahasiswa (32.62%), kepuasan dalam relasi (24.55%), kepuasan akademik (17.36%), ekonomi (12.28%), kepuasan terhadap diri (6.60%), afeksi (6.59%).

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi faktor kesejahteraan subjektif mahasiswa di Universitas Negeri Padang dengan analisis tematik. Proses analisis tematik mengelompokkan respons/jawaban subjek yang memiliki kata kunci yang mirip dan memiliki makna kata yang bermaksud sama menjadi satu kategori yang kemudian dibentuk menjadi tema utama. Pada langkah awal, peneliti mengurai jawaban mahasiswa menjadi respon-respon terkait kesejahteraan mahasiswa. Kemudian, respon yang direduksi dari jawaban mentah subjek yang memiliki kesamaan makna, dikelompokkan menjadi satu kategori. Selanjutnya, kategori yang memiliki kesamaan disusun menjadi tema-tema yang akan

membentuk tema utama.

Tabel 2 diatas memaparkan bahwa penelitian ini menemukan enam tema utama terkait determinan kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Padang di Kota Padang. Keenam tema tersebut antara lain adalah faktor individu mahasiswa (32.62%), kepuasan dalam relasi (24.55%), kepuasan akademik (17.36%), ekonomi (12.28%), kepuasan terhadap diri (6.60%), afeksi (6.59%). Persentase pada hasil tersebut didasarkan pada jumlah respons yang diberikan oleh subjek pada kuesioner terbuka.

Faktor individu mahasiswa yang ditemukan pada penelitian adalah pengembangan diri pada bagaimana mahasiswa mengembangkan potensi dirinya agar terus tumbuh dan perkembangan dimana ia terus berkarya kreatif, ingin maju, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Selain itu kontrol diri, konsep diri dan efikasi diri mahasiswa serta bagaimana mahasiswa bisa mengenali dirinya sendiri yaitu kelebihan dan kekurangannya. Hasil ini menunjukkan bahwa kepuasan individu mahasiswa menjadi salah satu determinan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Dimana determinan ini memiliki persen yang tertinggi diantara determinan lain. Faktor individu ini seperti kontrol diri, yang berpengaruh terhadap kesejahteraan mahasiswa. Keyakinan yang dimiliki mahasiswa dalam mengerjakan tugasnya akan membuat mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik lagi. Mahasiswa akan merasa senang, bahagia, serta menikmati proses yang dilalui nya dalam menyelesaikan tugas. (widiana,2020). Selain itu apabila individu mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, maka akan menimbulkan Perasaan bahagia (Anindya & Soetjningsih,2017). pribadi individu tentang bagaimana mereka mengevaluasi kehidupan mereka atau kepuasan hidup mereka sendiri mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Moya et al, 2015).

Kepuasan dalam relasi menjadi faktor kedua yang menentukan kesejahteraan subjektif mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hal ini terlihat dari bagaimana mahasiswa bersosialisasi dalam lingkungan kampus seperti mengikuti kegiatan organisasi, bertemu dengan teman dan bagaimana interaksinya dengan civitas akademik. Faktor yang ditemukan ini merupakan faktor kedua tertinggi yang menentukan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bernstein & Taylor (2012) yang menyatakan bahwa banyak hubungan yang terikat dengan kebahagiaan. Hubungan itu seperti dukungan dari keluarga, teman dan terutama orang yang spesial mempengaruhi kesejahteraan subjektif yang lebih besar. Pernyataan yang sama juga disampaikan oleh Diener & Biswas-Diener (2008) bahwa individu yang memiliki lebih banyak teman dan anggota keluarga cenderung memiliki tingkat yang lebih kesejahteraan subjektif namun individu yang memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi pada awalnya cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih dekat dan supportive dari pada individu kepuasan hidup yang rendah. Besarnya pengaruh hubungan anatara orangtua dengan teman dijelaskan oleh Helsen, Vollebergh, & Meeus, (2000) yang menyatakan bahwa dukungan orangtua yang dirasakan anak pada saat remaja akan menurun sedangkan dukungan teman yang dirasakan akan meningkat pada masa itu.

Faktor penentu kesejahteraan subjektif lainnya yang ditemukan pada penelitian ini adalah kepuasan akademik. Kepuasan akademik ini meliputi bagaimana capaian akademik mahasiswa dalam mengerjakan tugas, skripsi, persepsi terhadap IPK yang didapatkan. serta kegiatan akademik mahasiswa dalam kegiatan organisasi dalam kampus maupun diluar kampus. Keterlibatan dalam berbagai kegiatan akademik non akademik dan mengisi waktu luang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Mahasiswa yang terlibat aktif di dalam berbagai aktivitas memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi di bandingkan mereka yang tidak memiliki aktivitas (Julika & Setyawati,2019). Mahasiswa yang memiliki masalah kompleks yang biasanya mengarahkan mereka pada kegagalan akan membentuk resiliensi akademik, dimana resiliensi akademik itu sangat berhubungan erat dengan kesejahteraan atau kebahagiaan suatu individu (Amelasasi, Aditama & Wijaya 2018). Hal ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa mendapatkan tekanan tekanan dari dosen ataupun tuntutan tugas yang berat membuat resiliensi akademik mahasiswa tersebut terbentuk dan ketika terbentuk maka timbulkan kesejahteraan subjektif.

Faktor ekonomi adalah kesejahteraan subjektif selanjutnya yang ditemukan dalam penelitian ini. ekonomi ini meliputi bagaimana mahasiswa memenuhi kebutuhan hidupnya

dalam perkuliahan seperti lancarnya pemebtrin jajan oleh orangtua, uang kuliah yang dibayar tepat waktu dan biaya sehari hari yang bisa tercukupi. Zelinsky, Sorokova & Petrikova (2018) menyatakan bahwa faktor ekonomi berkolerasi kuat dengan tingkat kesejahteraan subjektif. Kemampuan seseorang untuk menghadapi pengeluaran yang tidak terduga dapat meningkatkan tingkat kesejahteraan subjektif. Masalah ekonomi pada mahasiswa tentunya berasal dari kemampuan finansial dari oragtua mereka. Hill & Taylor (2004) menemukan bahwa latar belakang ekonomi yang rendah dari orangtua dan tinggal dalam lingkungan yang kurang beruntung dapat menghambat mereka untuk terlibat dalam pendidikan anaknya. Namun biasanya pada daerah perkotaan hal itu tidak terjadi seperti yang dikatakan Ascher (1988) bahwa orangtua berpenghasilan rendah di perkotaan tetap mampu berpartisipasi atau terlibat dalam pendidikan anaknya yang sama halnya dengan orangtua dari kelas sosial ekonomi menengah.

Faktor selanjutnya ialah kepuasan terhadap diri dimana meliputi religiusitas dan kesehatan individu. Kesehatan meliputi bagaimana mahasiswa terhadap kesehatan fisik maupun mental dalam diri. Selanjutnya religiusitas meliputi rasa syukur yang dirasakan mahasiswa dan bagaimana ia tetap lancar perintah agama yang dianut. Kebersyukuran dan spritualitas yang dimiliki mahasiswa ini memberikan pengaruh yang signifikan terhdap kesejahteraan subjektif (Dewi & Nasywa, 2019). Pada faktor kesehatan mental berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang. Dewi & Nasywa (2019) mengatakan bahwa ketika seseorang memiliki tingkat stres yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah sedangkan seseorang yang memiliki tingkat stres yang rendah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi.

Faktor yang menentukan kesejahteraan subjektif mahasiswa Universitas Negeri Padang yang ditemukan pada penelitian ini adalah faktor afeksi. Faktor afeksi ini terdiri dari positive affect dan negative affect. Positive affect dan negative affect ini merupakan bagian dari komponen kesejahteraan subjektif yang pastinya memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesejahteraan subjektif. Menurut Diener (2009) positive affect dan negative affect adalah bagian kesejahteraan subjektif dimana positive affect adalah perasaan emosi yang menyenangkan seperti rasa sayang dan perasaan suka cita. Emosi positif ini seperti kepuasan kesenangan dan suasana hati yang positif. Sedangkan negative affect meliputi suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan, serta mewakili respon negatif individu sebagai reaksi terhadap kehidupan, kesehatan, peristiwa. Bentuk reaksi negatif yaitu pemarahan, kesedihan, kecemasan, kekhawatiran, prustasi, malu, dan merasa bersalah.

Bersadarkan penjelasan diatas, dapat Fdisimpulkan bahwa persfektif mahasiswa pada peneltian ini mengenai determinan kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Padang di kota Padang adalah faktor individu mahasiswa, kepuasan terhadap hubungan, kepuasan akademik, ekonomi, kepuasan terhadap diri, dan afeksi.

SIMPULAN

Penelitian kualitatif eksplorasi ini menemukan bahwa terdapat enam yang menjadi faktor penentu kesejahteraan subjektif mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Keenam faktor tersebut antara lain adalah faktor individu mahasiswa (32.62%), kepuasan dalam relasi (24.55%), kepuasan akademik (17.36%), ekonomi (12.28%), kepuasan terhdap diri (6.60%), dan afeksi (6.59%).

DAFTAR PUSTAKA

- Anindya, A.S., & Soetjiningsih, C.H. (2017). Kepuasan perkawinan degan kesejahteraan subjektif perempuan dengan profesi guru sekolah dasar. *INSAN*, 2(1). 44-50. doi: 10.20473/jpkm.v2i1217
- Aulia, F. (2019). *Model kesejahteraan siswa sekolah dasar*. (Disertasi Tidak Dipublikasi) Fakultas Psikologi. Universitas Gajah Mada, Yogyakarta
- Ascher, C. (1988). Improving the home-school connection for low-income urban parents. *Urban Review*, 20(1), 109–123.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.

- Diener, E. & Diener, R. B. 2008. *Happiness: Unlocking The Mysteries Of Psychological Wealth*. USA: Blackwell Publishing Ltd.
- Diener, E. (2009). *Assesing well-being: the collected works of ed diener*. Illionos: Springer
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11
- Elmore, G. M., & Huebner, E. S. (2010). Adolescents' satisfaction with school experiences: Relationships with demographics, attachment relationships, and school engagement behavior. *Psychology in the Schools*, 47(6), 525- 537.
- Eid, M., & Larsen, R. (2008). *The Science Of Subjective Well-Being: A Tribute To Ed Diener*. New York: Guilford Publications.
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International Journal Of Qualitative Methods*, 5(1), 80-92.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 427-434.
- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. (2000). Social Support from Parents and Friends and Emotional Problems in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 319–335. doi:10.1023/a:1005147708827
- Hill, N. E., & Taylor, L. C. (2004). Parental school involvement and childrens academic achievement: Pragmatics and issues. *Current Directions in Psychological Science*, 13(4), 161–164.
- Hurlock, E. B. (1993). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Holloway, I., & Todres, L. (2003). The status of method: flexibility, consistency and coherence. *Qualitative Research*, 3(3), 345-357
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(1), 50-59. Doi 10.22146/gamajop.47966
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set-point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Kavetros, Georgios & Koutrumpis, Pantelis,(2011). Technological affluence and subjective well being. *Journal of Economic Psychologi*, 32 742 – 753.
- Kim-Prieto C, Diener E, Tamir M, (2005) Integrating the diverse definitions of happiness: A timesequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies* 6(3): 261–300.
- Konu, A, & Rimpela, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Journal of Health Promotion International*. 17. 79-87.
- Maguire, M., & Delahunt, B. (2017). Doing a thematic analysis: A practical, step- by-step guide for learning and teaching scholars. *AISHE-J: The All Ireland Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 9(3).
- Moleong, L. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya
- Moya, I. G.-, Brooks, F., Morgan, A., & Moreno, C. (2015). *Citation for published version : Document Version : This is the Accepted Manuscript version . This Manuscript version is distributed under the terms of the.* 74(6).
- Mroczek, D.K., & Spiro, A., III. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189-202
- Karyani, U., Prihartanti, N., Dinar, W., Lestari, R., Hertinjung, W. S., Prasetyaningrum, J., & Yuwono, Y. (2015). The dimensions of student well-being. In *Seminar Psikologi & Kemanusiaan, Psychology Forum UMM*. Prosiding Seminar
- KEMENKES, R. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. *Kementrian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta*

- Konu, A, & Rimpela, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Journal of Health Promotion International*. 17. 79-87.
- Qonitatin, S. Widyawati, and G. Y. Asih, "Katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa," *Jurnal Psikologi*, vol. 9(1)
- Prasetyo & Andriani. 2011. Hubungan antara kecerdasan emosi dengan subjective well being pada mahasiswa tingkat pertama. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Sipil)*. 4, 22-26
- Rahayu, T. P. (2016). Determinan Kebahagiaan Di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 18(1), 149.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development:Perkembangan Masa Hidup (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), 177-198
- Siedlecki, Karen L, Salthouse, Timothy A, Oishi Shigehiro, & Jeswani Sheena.(2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Wellbeing Across Age. *Social Indicators Research An International and Interdisciplinary Journal for Quality of Life Measurement*. 117(2), 561-576
- Stebbins, R. A. (2001). *Exploratory research in the social sciences* (Vol. 48).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, M, S., Prptomojati, A., Wulan, D, L. A., & Fauziah, Y. (2018). Self- esteem, forgiveness, perception of family harmony, and subjective well- being in adolescents, *Internasional Journal of research studies in Psychology*, 7(1), 59-72.
- Widiana, W & Rusli, D. (2020). Pengaruh self-efficacy subjective well-being pada mahasiswa yang sidang skripsi di jurusan psikologi unp. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1)