

Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa

Muhana S. Utami¹

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract

Subjective well being is one indicator of individual's and society quality of life. This study aimed to examine the student's involvement on activity and gender as predictors of subjective well being. The participants in this study were 271 undergraduate student at Psychology Study Program of Psychological and Social Culture Science Faculty of Indonesian Islamic University (78,23 % female, and 21,77% male). Participants responded to a questionnaire consisting of involvement of student on activity. Subjective well being was measures by three scales: (1) The SWB-SWLS (positive affect, negative affect, and global life satisfaction); (2) The SWB – SLS Scale (positive affect, negative affect, and life satisfaction at campus); and (3) The SWB–PLS Scale (positive affect, negative affect, and personal life satisfaction. The parametric statistic method of t – test and nonparametric method of test-U Mann Whitney analysis showed that the student involvement in extracurricular, profit, and various activities had higher subjective well being than the student didn't involved in any activities. Nevertheless, this study showed that there was no difference of subjective well being between female and male.

Keywords: activity, gender, subjective well being, undergraduate student

Setelah sekian lama penelitian kesehatan mental mengutamakan pada model penyakit, para ahli psikologi sekarang beralih untuk meneliti fungsi positif dalam kehidupan manusia (Suhail & Chaudhry, 2004). Seligman (dalam Compton, 2001) juga mengingatkan para ahli psikologi supaya jangan hanya meneliti kelemahan dan kerusakan atau penyakit, tetapi hendaknya juga meneliti kekuatan dan kebaikan/kebaikan. Tantangan untuk meningkatkan penelitian psikologi positif dan kesejahteraan telah dilihat sebagai kesempatan bagi banyak peneliti.

Pendekatan utama untuk meneliti kesejahteraan dalam literatur psikologi adalah: (1) kesejahteraan subjektif, (2) coping dan pola kepribadian untuk mengelola stres, (3) perkembangan kepribadian yang optimal, (4) dan model perkembangan rentang kehidupan yang memfokuskan pada penyesuaian yang optimal, (Compton, 2001).

Kesejahteraan subjektif merupakan salah satu kajian dalam psikologi positif, didefinisikan sebagai suatu fenomena yang meliputi evaluasi kognitif dan emosional individu terhadap kehidupan mereka, seperti apa yang disebut orang awam sebagai kebahagiaan, ketenteraman, berfungsi penuh, dan kepuasan hidup (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Menurut Dush & Amato (2005), kesejahteraan secara relatif merupa-

¹ Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan dengan menghubungi: *muhana_utami@yahoo.co.id*.

kan atribut yang stabil, yang merefleksikan seberapa tingkatan individu mengalami afek positif dan pandangan terhadap kehidupannya yang menyenangkan. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika dia mengalami kepuasan hidup dan mengalami kegembiraan lebih sering, serta tidak terlalu sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah jika dia tidak puas dengan hidupnya, mengalami sedikit afeksi dan kegembiraan, dan lebih sering mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan. Komponen kognitif dan afektif kesejahteraan subjektif memiliki keterkaitan yang tinggi (Diener et al., 1997).

Pandangan kesejahteraan subjektif yang menekankan pada kepuasan hidup, serta afek positif dan tidak adanya afek negatif dikenal dengan pandangan hedonik (*hedonic view*), sedangkan pandangan lain yang menekankan pada otonomi, pertumbuhan, dan aktualisasi dikenal dengan perspektif *eudaimonic* (Ryan & Deci, dalam Eid & Diener, 2004).

Terdapat tiga komponen dasar kesejahteraan subjektif, yaitu: (1) kepuasan hidup, (2) afeksi positif, dan (3) rendahnya afeksi yang tidak menyenangkan (Diener, Suh, & Oishi, 1997; Vitterso & Nilsen, 2002). Kesejahteraan subjektif tersusun seperti ketiga komponen tersebut membentuk faktor global dari variabel-variabel yang saling berkaitan. Setiap komponen kesejahteraan subjektif dapat dipecah menjadi beberapa subdivisi. Kepuasan hidup secara umum dapat dibedakan menjadi kepuasan dalam berbagai domain kehidupan seperti rekreasi, cinta, pernikahan, dan persahabatan. Afek yang menyenangkan dapat dibedakan menjadi kegembiraan, afeksi dan penghargaan. Afek yang tidak menyenangkan dapat dibedakan menjadi malu, bersalah,

sedih, marah dan cemas (Diener et al., 1997).

Lucas, Diener, & Such (dalam Pavot & Diener, 2004) serta Diener et al. (2003) menganggap bahwa afek yang menyenangkan, afek yang tidak menyenangkan, dan kepuasan hidup berhubungan, tetapi merupakan konstruk yang mandiri. Oleh karena itu, meskipun setiap komponen kesejahteraan subjektif merefleksikan evaluasi individu mengenai apa yang terjadi dalam kehidupannya, komponen-komponen kesejahteraan subjektif seperti afek positif, tidak adanya afek negatif, dan kepuasan hidupnya harus diukur dan diteliti secara individual (Diener et al., 2003).

Kesejahteraan subjektif dianggap merupakan faktor yang dapat mereduksi keberadaan tekanan mental, dan merupakan salah satu indikator kualitas hidup individu dan masyarakat yang baik (Diener et al., 2003; Eid, & Diener, 2004). Menurut Veenhoven (1988) kebahagiaan sebagai bagian dari kesejahteraan subjektif dapat memfasilitasi kontak sosial. Lebih lanjut Veenhoven (1988) mengutip pendapat Flügel & Johnson yang menyatakan bahwa afek positif dapat menimbulkan perasaan aktif dan energik, sehingga membuat lebih produktif. Selain itu, mereka yang kebahagiaannya tinggi juga memiliki stres yang lebih sedikit (Venhoven, 1988). Oleh karena itu memahami faktor-faktor yang mengarah kepada kebahagiaan dan kepuasan hidup akan membantu dalam mencapai kesehatan mental individu.

Tema kesejahteraan subjektif merupakan tema yang sudah cukup banyak dibahas, tetapi, belum banyak yang membahas kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, yang tentunya memiliki prediktor kesejahteraan subjektif yang berbeda dari orang dewasa maupun tingkat usia lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Coutinho & Woolery (2004) menunjukkan bahwa

terdapat korelasi positif antara kebutuhan kognitif dengan kepuasan hidup pada siswa. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa kebutuhan kognisi berhubungan secara positif dengan performansi dan peringkat akademik (Leon & Dalton; Sadowski & Gulgoz, dalam Coutinho & Woolery, 2004).

Dengan diketahuinya efek positif kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, tentunya menarik untuk dikaji lebih lanjut faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Pada awalnya para peneliti memfokuskan pada identifikasi kondisi eksternal yang mempengaruhi kepuasan hidup, misalnya faktor demografi seperti kesehatan, penghasilan, dan latar belakang pendidikan (Diener et al., 2003). Dalam penelitian ini, faktor-faktor yang ingin diteliti pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa adalah keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler (tingkat fakultas dan universitas), kegiatan profit, dan berbagai kegiatan yang lain (kegiatan akademik dan nonakademik yang diikuti di luar fakultas maupun universitas, dan kegiatan waktu luang). Selain itu penelitian ini juga ingin mengetahui faktor jenis kelamin dalam hubungannya dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Berada pada usia remaja akhir, mahasiswa memiliki kecenderungan untuk berafiliasi dan berkegiatan di luar waktu kuliahnya, misalnya ikut kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah keterlibatan mahasiswa pada kegiatan di luar perkuliahan yang diselenggarakan oleh

fakultas maupun universitas, seperti organisasi kemahasiswaan, keagamaan, kesenian, pecinta alam, dan olah raga.

Keterlibatan atau afiliasi mahasiswa dalam kegiatan ini diasumsikan memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif. Pernyataan ini didasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antara kegiatan sosial dan kebahagiaan. Contohnya, penelitian Csikszentmihalyi & Hunter dan Pavot et al. (dalam Tkach & Lyubomirsky, 2006) menunjukkan bahwa seseorang lebih bahagia ketika berada dalam kelompok, dan afiliasi sosial dinilai sebagai strategi yang efektif dalam melawan disforia (Thayer et al. dalam Tkach & Lyubomirsky, 2006) dan stres (Cohen & Wills, dalam Tkach & Lyubomirsky, 2006). Selain itu, penelitian Fordyce, Lyubomirsky, et al. (dalam Tkach & Lyubomirsky, 2006) menunjukkan bahwa kegiatan sosial memberikan peningkatan kebahagiaan dalam setting kegiatan sosial yang sengaja diciptakan dalam penelitian tersebut.

Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, baik pada tingkat fakultas maupun universitas sifatnya sukarela, sehingga biasanya mahasiswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disesuaikan dengan hobi dan minatnya. Teori kegiatan menekankan fakta bahwa kegiatan yang menarik dapat menjadi suplemen kegembiraan yang dicapai individu melalui kenyamanan emosi dan fisik (Diener et al., 1997). Kegiatan mengisi waktu luang yang mengarah kepada hal-hal yang bersifat pasif dan tidak produktif seperti "menonton TV", "bermain video *game*", dan "tidur" tidak berhubungan dengan kebahagiaan. Sebaliknya, kegiatan mengisi waktu luang yang sifatnya produktif, seperti "berolah raga" dan "melakukan hobi" merupakan prediktor kuat dari kebahagiaan. Penelitian Damayanti (1995) juga menunjukkan

bahwa ada hubungan yang positif antara kegiatan dan kepuasan hidup pada lansia.

Suatu pendekatan yang berhubungan dengan *goal model* adalah hipotesis yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif bergantung pada keterlibatan dalam kegiatan yang menarik. Gagasan bahwa manusia itu terkonstruksi, karena otak mereka yang luas dan mendasarkan pada pengetahuan untuk bertahan hidup, maka hal yang menarik (lawan dari membosankan) adalah suatu motivasi. Yang dimaksud dengan kegiatan yang menarik yaitu kegiatan yang terdapat keseimbangan antara tantangan dan kemampuan (Csikzenmihalyi dalam Diener et al., 1997). Kegiatan seperti itu menjadi menyenangkan karena menyediakan tingkat optimal dari informasi baru yang berharga, walaupun tidak keseluruhan. Karena itu, kegiatan menjadi membosankan jika membutuhkan keahlian yang terlalu sedikit dan menekan jika kegiatan itu membutuhkan keahlian yang tidak dimiliki oleh individu yang bersangkutan. Di sisi lain, kegiatan dapat menghasilkan pengalaman yang sangat menyenangkan yang disebut '*flow*' jika tantangan itu ekuivalen dengan keahlian yang dimiliki individu.

Selain meneliti variabel keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, penelitian ini juga meneliti variabel jenis kelamin sebagai prediktor kesejahteraan subjektif. Efek perbedaan jenis kelamin terhadap kesejahteraan subjektif tampaknya masih menjadi hal yang diperdebatkan. Penelitian yang dilakukan oleh Forest (1996), menemukan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif antara laki-laki dengan perempuan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Eddington & Shuman (tanpa tahun) juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan kepuasan hidup secara global pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan penelitian Forest, hal ini

disebabkan laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan dalam merespon peristiwa hidup yang tidak diinginkan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perbedaan kesejahteraan subjektif pada laki-laki dan perempuan sangat kecil (Barkan & Greenwood, 2003). Namun demikian beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki lebih bahagia dibanding perempuan (Lewis, Maltby, & Day, 2005) dan perempuan lebih depresi dibandingkan laki-laki (Kurdek, 1991).

Perempuan dan laki-laki memiliki sumber yang berbeda dalam hal memberikan penilaian terhadap kesejahteraan mereka. Kepuasan terhadap dirinya merupakan hal yang penting bagi kesejahteraan laki-laki, sedangkan pada perempuan hal itu tidak sepenuhnya berlaku. Pada perempuan, faktor lain yang berpengaruh adalah keterlibatan dalam hubungan yang seimbang dan saling menguntungkan. Perempuan dengan harga diri yang lebih tinggi menunjukkan lebih banyak afek positif dan sedikit afek negatif daripada perempuan dengan harga diri rendah. Berbeda dengan lelaki, perempuan yang mempunyai hubungan harmonis memiliki afek positif lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yang memiliki hubungan yang kurang harmonis (Kwan et al.; Suh ; Suh et al., dalam Reid, 2004).

Penelitian-penelitian di Amerika menemukan tidak ada perbedaan kepuasan kerja antara laki-laki dan perempuan. Namun, sebuah studi di Inggris menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki kepuasan kerja yang lebih tinggi (Clark, dalam Argyle, 2001). Hal ini disebabkan karyawan laki-laki memiliki pekerjaan yang lebih banyak daripada karyawan perempuan, rata-rata mereka memiliki pekerjaan, upah, dan status pekerjaan yang lebih baik dibandingkan perempuan. Sementara itu, perempuan memiliki harapan yang

berbeda terhadap pekerjaannya. Mereka cenderung mau dibayar dengan upah yang lebih rendah. Perempuan cenderung merasa puas karena aspek lain, bagi perempuan, dukungan dari supervisor lebih penting, sedangkan bagi laki-laki kontrol pribadi justru lebih penting.

Penelitian lain menguatkan adanya perbedaan laki-laki dan perempuan karena perempuan lebih memilih afiliasi sosial daripada laki-laki (Chodorow, dalam Tkach & Lyubomirsky, 2006). Laki-laki menunjukkan kecenderungan menggunakan dorongan mencapai kebahagiaan dengan melakukan kegiatan-kegiatan aktif dalam mengisi waktu luang dan kontrol mental (contohnya; mencoba untuk tidak memikirkan pikiran yang tidak diinginkan) lebih sering daripada perempuan. Perempuan, berbeda dengan laki-laki memiliki kecenderungan untuk menggunakan afiliasi sosial (contohnya, fokus kepada mempertahankan hubungan), mencapai tujuan (contohnya dalam studi dan pencapaian jenjang karier), serta kegiatan pasif mengisi waktu luang (contohnya, menonton televisi, menyewa video, berbelanja) dan agama (contohnya menunjukkan kegiatan religius).

Beberapa penelitian kesejahteraan subjektif yang telah dipaparkan dilakukan di negara Barat, sehingga perlu diperhitungkan bahwa kultur Indonesia mungkin tidak sama dengan kultur Barat. Kwan, Bond, & Singelis; Suh; Suh, Diener, Oishi, & Triandis (dalam Reid, 2004) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sumber kesejahteraan subjektif karena perbedaan budaya. Dalam budaya individualistik, evaluasi diri yang positif merupakan hal yang penting untuk penilaian global atas kesejahteraan, sedangkan dalam budaya kolektif, kesejahteraan bergantung pada konteks sosial dan hubungan dengan orang lain seperti halnya kesejahteraan bergantung pada penilaian diri. Oleh karena itu,

penelitian mengenai kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di budaya Indonesia - yang berbeda dengan budaya Barat perlu dilakukan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengkajian dalam perspektif psikologi positif, terutama berkaitan dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang dikaitkan dengan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan dan jenis kelamin, sehingga dapat mengembangkan teori psikologi positif, terutama Psikologi Klinis. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi dasar penanganan psikologis, baik yang bersifat preventif, kuratif, maupun pengembangan diri bagi mahasiswa.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, diajukan hipotesis sebagai berikut: (1) Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler; (2) Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan profit memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak aktif dalam kegiatan profit; (3) Mahasiswa yang aktif dalam berbagai kegiatan (kegiatan akademik dan non-akademik yang diikuti di luar fakultas maupun universitas, dan kegiatan waktu luang) memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak aktif dalam berbagai kegiatan; (4) Ada perbedaan kesejahteraan subjektif antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Metode

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam

Indonesia. Jumlah mahasiswa yang mengisi alat ukur sebanyak 273 orang (angkatan tahun 2007=108 orang, tahun 2006=68 orang, tahun 2005=77 orang, tahun 2004 dan sebelumnya=18 orang) dan ada dua orang yang datanya tidak lengkap, sehingga data yang dapat dianalisis sebanyak 271 orang.

Prosedur Penelitian

Penelitian mengenai keterlibatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa ini dilaksanakan dalam empat tahap, yaitu:

Penyusunan Alat Ukur

Untuk mengetahui keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler dan jenis kelamin digunakan kuesioner, sedangkan untuk mengetahui sejauh mana kesejahteraan subjektif mahasiswa digunakan Skala Kesejahteraan Subjektif yang disusun oleh peneliti.

Tahap penyusunan alat ukur, yaitu:

(1) Penyusunan Kuesioner Keterlibatan Mahasiswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

Untuk menyusun kuesioner keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, sebelumnya dilakukan *preliminary study* dengan *Focus Group Discussion* (FGD), dan kuesioner terbuka yang diberikan kepada delapan orang mahasiswa Fakultas Psikologi UGM, Hasil yang diperoleh dari *preliminary study* kemudian dijadikan panduan untuk menyusun kuesioner/angket yang dipakai untuk mengukur kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa yang dibedakan menjadi: kegiatan ekstrakurikuler (kegiatan kemahasiswaan di tingkat fakultas dan universitas), kegiatan profit, dan berbagai kegiatan yang lain (kegiatan akademik maupun nonakademik yang dilakukan di luar

fakultas maupun universitas, dan kegiatan waktu luang). Selain itu juga diajukan pertanyaan mengenai manfaat yang diperoleh dari keterlibatannya dalam kegiatan-kegiatan tersebut.

(2) Penyusunan Skala Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa

Langkah awal yang dilakukan dalam penyusunan skala ini adalah tinjauan pustaka. Teori yang dipakai untuk menyusun Skala Kesejahteraan Subjektif menggunakan teori Diener (Diener et al., 1997), bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari tiga aspek, yaitu adanya afeksi positif, tidak adanya afeksi negatif, dan adanya kepuasan hidup. Selain itu dilakukan *preliminary study* dengan menggunakan kuesioner terbuka, FGD, dan wawancara untuk melihat spesifikasi aspek-aspek kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Preliminary study* melalui kuesioner terbuka dan FGD ini dilakukan bersamaan dengan pemberian kuesioner dan FGD yang dipakai untuk menggali macam kegiatan mahasiswa. Wawancara dilakukan kepada dua orang mahasiswa Kedokteran Hewan UGM dan seorang mahasiswa Fakultas Psikologi UGM.

Berdasarkan tinjauan pustaka dan *preliminary study* melalui kuesioner, FGD, dan wawancara disusun Skala Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa, yang terdiri Subskala Afek Positif, Subskala Afek Negatif, dan Subskala Kepuasan Hidup.

(a) Subskala Afek Positif dan Subskala Afek Negatif

Subskala Afek Positif terdiri dari 24 butir, di mana 21 butir diambil dari afek positif PANAS (*Positive Affect and Negative Affect Schedule*) yang disusun oleh Watson dan Clark (1994), dan ditambahkan tiga butir

dari *preliminary study*. Subskala Afek Negatif terdiri dari 27 butir, dimana 24 butir diambil dari afek negatif PANAS, dan ditambahkan tiga butir dari *preliminary study*. Subskala Afek Positif dan Subskala Afek Negatif menggunakan 5 alternatif jawaban (skor 1 – 5).

(b) Subskala Kepuasan Hidup.

Subskala Kepuasan Hidup disusun berdasarkan: (1) **SWLS (*Satisfaction With Life Scale*)** yang dikembangkan oleh Pavot & Diener (dalam Diener et al., 1997) yang mengukur aspek kepuasan hidup secara global, yaitu penilaian atau evaluasi individu secara kognitif terhadap keseluruhan hidupnya. Subskala ini terdiri dari 5 butir, dengan 5 pilihan alternatif jawaban (skor 1 – 5); (2) **SLS (*Student Life Satisfaction*)** yang disusun oleh O' Connor (2005) yang mengukur kepuasan hidup mahasiswa dalam kehidupannya sebagai mahasiswa di kampus. Subskala ini terdiri dari 8 butir, dengan 5 pilihan alternatif jawaban (skor 1 – 5); (3) **PLS (*Personal Life Satisfaction*)**, yang didaptasi dari *Personal Wellbeing Index (The International Wellbeing Group, 2006)* yang mengukur kepuasan hidup mahasiswa dalam kehidupannya sebagai seorang pribadi/personal. Aslinya subskala ini terdiri dari 11 butir, kemudian ditambahkan satu butir dari aspek kepuasan pribadi/personal yang diperoleh dari *preliminary study*. Subskala ini menggunakan 5 alternatif jawaban (skor 1 – 5).

Pada penelitian ini ada tiga alat ukur kesejahteraan subjektif yang digunakan: (a) Skala SWB-SWLS, mengukur kesejahteraan subjektif

dalam kehidupan secara global, yang terdiri dari Subskala Afek Positif, Subskala Afek Negatif, dan Subskala Kepuasan Hidup Secara Global; (b) Skala SWB-SLS, mengukur kesejahteraan subjektif dalam kehidupan mahasiswa di kampus; (c) Skala SWB-PLS mengukur kesejahteraan subjektif dalam kehidupan pribadi/personal.

(3) Uji Coba Alat Ukur

Sebelum digunakan dalam penelitian, alat ukur diuji coba terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*), yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian isi skala dengan analisis rasional atau *professional judgement* (Azwar, 2004), yaitu dengan meminta pertimbangan pada orang yang memiliki kompetensi dalam hal penggunaan bahasa yang tepat dan pemahaman akan materi yang diteliti.

Selain pengujian validitas isi, juga dilakukan pemilihan butir Skala Kesejahteraan Subjektif dengan cara memperhatikan daya diskriminasi butir. Butir yang memiliki koefisien korelasi butir – total 0,3 ke atas dianggap memiliki daya diskriminasi yang memuaskan (Azwar, 2004). Perhitungannya menggunakan program SPSS 12.00 *for windows*. Setelah dilakukan seleksi butir, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas masing-masing Subskala Kesejahteraan Subjektif dengan menggunakan formulasi koefisien *Alpha Cronbach* (Azwar, 2004). Perhitungannya menggunakan program SPSS 12.00 *for windows*. Selanjutnya, karena Skala Kesejahteraan Subjektif merupakan gabungan dari beberapa skor subskala yang komponennya berbeda, maka

perlu dilakukan uji reliabilitas skor komposit (Azwar, 2005). Perhitungannya menggunakan program SPSS 12.00 *for windows*.

(a) Uji Coba Pertama

Berdasarkan hasil uji coba pertama, kelima butir Subskala Kepuasan Hidup Secara Global (SWLS) digunakan. Pada Subskala Kepuasan Hidup di Kampus (SLS), terdapat dua butir yang digugurkan, sehingga hanya ada enam butir yang digunakan pada skala ini. Pada Subskala Kepuasan Hidup Pribadi/Personal (PLS), semua butir (12 butir) digunakan. Berdasarkan hasil uji reliabilitas Subskala Kesejahteraan Subjektif pada uji coba pertama menunjukkan bahwa reliabilitas Subskala Afek Positif=0,918, dan reliabilitas Subskala Afek Negatif=0,941, sedangkan reliabilitas ketiga Subskala Kepuasan Hidup cukup tinggi (SWLS=0,749, SLS=0,705, dan PLS=0,887). Hasil uji reliabilitas skor komposit ketiga bentuk Skala Kesejahteraan Subjektif (SWB-SWLS; SWB-SLS; dan SWB-PLS), semuanya menunjukkan reliabilitas

yang tinggi (di atas 0,90), seperti yang tercantum pada Tabel 1.

(b) Uji Coba Ke Dua

Berdasarkan hasil uji coba ke dua, semua butir Subskala Afek positif (27 butir) dan Subskala Afek Negatif (29 butir) digunakan dalam penelitian. Demikian pula semua butir pada Subskala SWLS (lima butir), dan Subskala PLS (12 butir) digunakan pada penelitian, sedangkan untuk Subskala SLS ada enam dari delapan butir yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil perhitungan reliabilitas masing-masing skala tampak bahwa subskala afek memiliki reliabilitas tinggi (Subskala Afek Positif=0,930, dan Subskala Afek Negatif=0,919), sedangkan reliabilitas kedua Subskala Kepuasan Hidup cukup tinggi (SLS=0,653, dan PLS=0,833). Namun demikian Subskala SWLS menunjukkan koefisien reliabilitas yang rendah (0,493). Pada Tabel 2 dapat dilihat hasil uji reliabilitas skor komposit pada ketiga bentuk Skala Kesejahteraan Subjektif (SWB-SWLS; SWB-SLS; dan SWB-PLS), pada uji coba ke

Tabel 1

Reliabilitas Skala Kesejahteraan Subjektif Pada Uji Coba Pertama

Skala <i>Kesejahteraan subjektif</i>	Koefisien Reliabilitas
SWB – SWLS (Afek Positif + Afek Negatif + SWLS)	0,9352
SWB – SLS (Afek Positif + Afek Negatif + SLS)	0,9355
SWB – PLS (Afek Positif + Afek Negatif + PLS)	0,9422

Tabel 2

Reliabilitas Skala Kesejahteraan Subjektif Pada Uji Coba Ke Dua

Skala Kesejahteraan Subjektif	Koefisien Reliabilitas
SWB – SWLS (Afek Positif + Afek Negatif + SWLS)	0,9353
SWB – SLS (Afek Positif + Afek Negatif + SLS)	0,9353
SWB – PLS (Afek Positif + Afek Negatif + PLS)	0,9187

dua, semuanya menunjukkan reliabilitas yang tinggi (di atas 0,90).

Berdasarkan hasil uji coba pertama dan ke dua, maka disusunlah alat ukur penelitian yang terdiri dari lima bagian, yaitu:

- Bagian I merupakan kuesioner identitas yang menanyakan mengenai data-data subjek seperti nama, usia, jenis kelamin, status perkawinan, fakultas, angkatan, jumlah SKS yang diambil pada semester ini dan semester yang lalu. Selain itu pada Bagian ini juga merupakan kuesioner untuk mengukur keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler (kegiatan di fakultas dan di universitas), kegiatan profit atau kegiatan yang berkaitan dengan pekerjaan yang dibayar, dan berbagai kegiatan yang lain (kegiatan akademik dan nonakademik yang diikuti di luar fakultas dan universitas, serta kegiatan di waktu luang).
- Bagian II, III, V, dan V merupakan Skala Kesejahteraan Subjektif.
- Bagian II: Subskala Afek (Subskala Afek Positif dan Subskala Afek Negatif).
- Bagian III: Subskala Kepuasan Hidup secara Global (*Satisfaction With Life Scale=SWLS*).
- Bagian IV: Subskala Kepuasan Hidup di Kampus (*Student Life Satisfaction Scale=SLS*).
- Bagian V: Subskala Kepuasan Hidup Pribadi/Personal (*Personal Life Satisfaction Scale=PLS*).

Analisis Data

Pengujian hipotesis penelitian menggunakan metode statistik parametrik dengan teknik analisis varians dan uji-t untuk melihat perbedaan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa ditinjau dari keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan profit, dan berbagai kegiatan (kegiatan akademik dan nonakademik di luar kampus dan kegiatan waktu luang), serta jenis kelamin. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas untuk melihat normalitas sebaran data, dan uji homogenitas untuk melihat keseragaman variansi masing-masing variabel penelitian. Apabila sebaran datanya tidak normal atau variansi masing-masing variabel berbeda secara signifikan, maka data dianalisis dengan metode non parametrik uji-U *Mann Whitney*. Pengolahan datanya dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 12.00 for Windows*.

Dalam penelitian ini ada tiga alat ukur kesejahteraan subjektif, yaitu:

- (1) Skala SWB-SWLS yang mengukur kesejahteraan subjektif dalam kehidupan secara global,
- (2) Skala SWB-SLS mengukur kesejahteraan subjektif dalam kehidupan di kampus.
- (3) Skala SWB-PLS mengukur kesejahteraan subjektif dalam kehidupan pribadi/personal.

Masing-masing Skala Kesejahteraan Subjektif tersebut terdiri dari tiga subskala, yaitu 1) Subskala Afek Positif, 2) Subskala Afek Negatif, dan 3) Subskala Kepuasan Hidup. Oleh karena itu skor kesejahteraan subjektif dihitung berdasarkan formulasi sebagai berikut:

- (1) Skala SWB–SWLS = Afek Positif + Afek Negatif + SWLS
- (2) Skala SWB–SLS = Afek Positif + Afek Negatif + SLS
- (3) Skala SWB–PLS = Afek Positif + Afek Negatif + PLS

Ketiga subskala dari masing-masing Skala Kesejahteraan Subjektif tersebut mengukur aspek-aspek yang berbeda dan memiliki jumlah butir yang berbeda pula. Oleh karena itu untuk menghitung skor masing-masing Skala Kesejahteraan Subjektif digunakan penjumlahan skor standar dari ketiga subskala pada masing-masing Skala Kesejahteraan Subjektif, menggunakan *Z score*.

H a s i l

1. Uji Normalitas

Berdasarkan analisis uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Data variabel kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang ikut maupun tidak ikut kegiatan ekstrakurikuler, menggunakan ketiga Skala Kesejahteraan Subjektif (SWB – SWLS, SWB – SLS, SWB – PLS), semuanya terdistribusi normal ($p > 0,05$), kecuali pada data variabel SWB – SWLS yang tidak ikut kegiatan ekstrakurikuler distribusinya tidak normal ($p < 0,05$).
- b. Data variabel kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang ikut maupun tidak ikut kegiatan profit, menggunakan ketiga Skala Kesejahteraan Subjektif (SWB – SWLS, SWB – SLS, SWB – PLS), semuanya terdistribusi normal ($p > 0,05$).
- c. Data variabel kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang ikut maupun tidak ikut berbagai kegiatan (kegiatan akademik dan nonakademik yang diikuti di luar fakultas dan universitas, serta

kegiatan di waktu luang), menggunakan ketiga Skala *Kesejahteraan subjektif* (SWB–SWLS, SWB–SLS, SWB–PLS), semuanya terdistribusi normal ($p > 0,05$), kecuali pada data variabel SWB –SWLS yang tidak ikut berbagai kegiatan distribusinya tidak normal ($p < 0,05$).

- d. Data variabel kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perempuan maupun laki-laki, menggunakan ketiga Skala Kesejahteraan Subjektif (SWB–SWLS, SWB–SLS, SWB–PLS), semuanya terdistribusi normal ($p > 0,05$).

2. Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil analisis uji homogenitas variansi antar kelompok dengan *Levene Test for Equality of Variance*, menunjukkan bahwa data kedua kelompok mahasiswa yang ikut dan tidak ikut kegiatan, baik kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan profit, maupun berbagai kegiatan, berdasarkan ketiga Skala Kesejahteraan Subjektif (SWB–SWLS, SWB–SLS, SWB–PLS), semuanya homogen ($p > 0,05$). Demikian pula data kedua kelompok mahasiswa berdasarkan jenis kelamin pada variabel kesejahteraan subjektif–SWLS dan SWB–SLS semuanya homogen ($p > 0,05$), kecuali pada variabel SWB–PLS data kedua kelompok tersebut tidak homogen ($p < 0,05$).

3. Deskripsi Data Penelitian

Pada Tabel 3 tampak bahwa sebagian besar subjek penelitian ini adalah perempuan (78,23 %), sedangkan jumlah responden laki-laki sebanyak 21,77%. Hal ini dapat dimaklumi bahwa pada banyak Fakultas Psikologi memang lebih diminati oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 108 mahasiswa angkatan 2007, 68 mahasiswa angkatan 2006, 77 mahasiswa angkatan 2005, dan 18 mahasiswa angkatan 2004 dan

Tabel 3
Deskripsi Data Penelitian

Variabel			N	Mean	SD	Skor Minimum	Skor Maksimum
SWB – SWLS	Kegiatan	Ikut	99	0.5655	1.98199	-5.97935	4.47814
	Ekstrakurikuler	Tdk Ikut	172	-0.3255	2.17229	-9.14023	6.57204
	Kegiatan Profit	Ikut	42	0.84126	2.10575	-3.84955	6.57204
		Tdk Ikut	229	-0.15429	2.12008	-9.14023	4.77741
	Berbagai	Ikut	164	0.43597	2.2173	-9.14023	6.57204
	Kegiatan	Tdk Ikut	107	-0.66821	1.84667	-5.38378	3.39231
	Jenis Kelamin	Laki – laki	59	0.12929	2.34899	-5.97935	6.57204
		perempuan	212	-0.03598	2.08866	-9.14023	4.77741
SWB – SLS	Kegiatan	Ikut	99	0.50919	2.03258	-4.00766	5.65882
	Ekstrakurikuler	Tdk Ikut	172	-0.29308	2.23104	-10.4071	6.64291
	Kegiatan	Ikut	42	0.76453	2.12557	-3.34853	6.64291
	Profit	Tdk Ikut	229	-0.14022	2.17863	-10.4071	5.65882
	Berbagai	Ikut	164	0.35583	2.1982	-10.4071	6.64291
	Kegiatan	Tdk Ikut	107	-0.5454	2.0747	-7.53586	3.66167
	Jenis Kelamin	Laki – laki	59	0.30497	2.50657	-4.00766	6.64291
		perempuan	212	-0.08487	2.09383	-10.4071	4.66965
SWB - PLS	Kegiatan	Ikut	99	0.53967	2.05813	-5.79994	4.84670
	Ekstrakurikuler	Tdk Ikut	172	-0.3106	2.2669	-9.99511	6.32576
	Kegiatan Profit	Ikut	42	0.78085	2.22738	-3.90390	6.32576
		Tdk Ikut	229	-0.14321	2.20202	-9.99511	4.84670
	Berbagai Kegiatan	Ikut	164	0.4453	2.24137	-9.99511	6.32576
		Tdk Ikut	107	-0.6825	2.0328	-6.30559	4.29307
	Jenis Kelamin	Laki – laki	59	0.29678	2.5555	-5.79994	6.32576
		Perempuan	212	-0.0826	2.12612	-9.99511	4.82677

sebelumnya. Jumlah mahasiswa angkatan 2004 dan sebelumnya yang sedikit dapat dimaklumi karena mahasiswa angkatan tersebut umumnya telah hampir menyelesaikan masa kuliahnya dan hanya sedikit yang masih mengambil mata kuliah.

Dari 271 mahasiswa yang menjadi responden, sebanyak 36,53% mengikuti satu atau lebih kegiatan ekstrakurikuler, sementara 63,47% tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sebanyak 15,5% dari total responden memiliki kegiatan yang berhubungan dengan profit, dan 84,5% tidak memiliki kegiatan yang berhubungan dengan profit. Sejumlah 60,52% mahasiswa memiliki berbagai macam kegiatan yang meliputi kegiatan akademik dan nonakademik diluar kampus dan kegiatan waktu luang, sedangkan 39,48% tidak memiliki kegiatan sama sekali.

4. Uji Perbedaan Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Keterlibatan Mahasiswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

Berdasarkan hasil analisis uji-t dan uji-U *Mann Whitney* (lihat Tabel 4) menunjukkan mahasiswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler (tingkat fakultas maupun universitas) memiliki kesejahteraan subjektif (SWB-SWLS, SWB-SLS, dan SWB-PLS) yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak ikut kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat memenuhi kebutuhannya sehingga memberikan manfaat dan makna dalam kehidupannya, baik dalam kehidupannya secara global, kehidupan di kampus, maupun kehidupan pribadinya.

Hasil yang didapatkan dari kuesioner dalam penelitian ini menunjukkan bahwa

Tabel 4

Hasil Uji Perbedaan Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Keterlibatan Mahasiswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

Keterlibatan dalam Kegiatan Ekstrakurikuler	SWB – SWLS		Z	p
	Mean	SD		
Ikut kegiatan	0.56558	1.98192	- 3.093	0.002
Tidak ikut kegiatan	-0.32544	2.17227		
	SWB - SLS		t	p
	Mean	SD		
Ikut kegiatan	0.50904	2.03261	2.943	0.004
Tidak ikut kegiatan	-0.29316	2.23090		
	SWB - PLS		t	p
	Mean	SD		
Ikut kegiatan	0.53968	2.05814	3.073	0.002
Tidak ikut kegiatan	-0.31065	2.26688		

kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa sangat beragam, seperti lembaga dakwah, lembaga mahasiswa, basket, komunitas ilmiah, paduan suara, teater, dan jurnalistik. Mahasiswa pun merasakan manfaat seperti menambah pengalaman, belajar berorganisasi, menambah keterampilan, kemampuan berpikir kritis dan kreatif, menambah pengetahuan dan keterampilan sosial, memperoleh teman, belajar berpendapat dan menerima pendapat orang lain, serta bekerjasama dengan orang lain. Manfaat yang diperoleh mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa kegiatan yang diikuti mahasiswa merupakan kegiatan yang menarik bagi mereka. Kegiatan yang menarik dapat menjadi suplemen kegembiraan yang dicapai individu melalui kenyamanan emosi dan fisik (Diener et al., 1997).

Hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Mangeloja & Hirvonen (tanpa tahun), bahwa hal yang paling berpengaruh terhadap tingkat kepuasan hidup mahasiswa adalah hubungan sosial, lingkungan pendidikan, pencapaian tujuan personal dan kegiatan ekstrakurikuler.

Hasil FGD dan wawancara juga menunjukkan bahwa alasan mahasiswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah karena adanya kebutuhan afiliasi, dan ingin mendapatkan tambahan pengalaman dan *soft skill*. Dengan keterlibatannya dalam kegiatan ekstrakurikuler mereka merasakan adanya manfaat, antara lain menambah pengalaman, *soft skill*, dan ilmu yang tidak didapatkan dari bangku kuliah. Hal ini dapat ditinjau menurut teori tujuan (*goal theories*). Menurut Kasser & Ryan (dalam Eddington & Shuman, tanpa tahun), kebutuhan afiliasi ini merupakan salah satu dari tujuan intrinsik, dan tujuan intrinsik itu secara positif berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif. Tujuan intrinsik merefleksikan kecenderungan kematangan dan memuaskan kebutuhan psikologis. Menurut Emmons (dalam Eddington & Shuman, tanpa tahun), afek positif berhubungan dengan derajat dimana seseorang mencapai tujuannya, afek negatif berhubungan dengan kebingungan seseorang terhadap tujuannya dan konflik dengan tujuannya, dan kepuasan hidup diperoleh ketika seseorang mendapatkan tujuan yang sangat berarti baginya. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki kesejahteraan sub-

jektif yang lebih tinggi salah satunya adalah karena mereka berhasil memenuhi kebutuhan psikologisnya dan berhasil mencapai tujuannya.

Mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler merasa berharga dan berarti karena dapat membantu orang lain sehingga mereka merasa lebih percaya diri. *Soft skill* yang merupakan salah satu manfaat yang didapatkan mahasiswa dari mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah keterampilan yang terkait dengan hubungan interpersonal. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Argyle & Lu (dalam Eddington & Shuman, tanpa tahun) yang menemukan bahwa keterampilan sosial menjadi alasan kebahagiaan seseorang. Keterampilan sosial berpengaruh terhadap kebahagiaan karena meningkatkan kemampuan mencapai hubungan yang diinginkan dengan orang lain. Sebaliknya, mereka yang tidak memiliki kompetensi sosial cenderung ditolak secara sosial, terisolasi dan tidak mampu menemukan dukungan sosial (Sarason & Sarason, dalam Eddington & Shuman, tanpa tahun).

Selain itu, keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan kesempatan mahasiswa untuk

belajar bekerja sama, berhubungan dengan orang lain, dan bahkan belajar menjadi pemimpin. Penelitian Argyle, Martin & Lu, (dalam Eddington & Shuman, tanpa tahun) menunjukkan bahwa kemampuan bekerjasama, kepemimpinan dan keterampilan heteroseksual berhubungan dengan kebahagiaan. Dengan demikian mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan kesejahteraan mereka.

5. Uji Perbedaan Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Keterlibatan dalam Kegiatan Profit

Berdasarkan hasil analisis uji-t (lihat Tabel 5), menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan profit memiliki kesejahteraan subjektif (SWB – SWLS, SWB – SLS, dan SWB – PLS) yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan profit.

Hasil yang diperoleh melalui kuesioner penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan yang berhubungan dengan profit yang diikuti mahasiswa umumnya merupakan pekerjaan paruh waktu dan ada pula yang sifatnya fleksibel, seperti MLM (*Multi Level Marketing*), penjaga toko, jualan pulsa,

Tabel 5
Hasil Uji Beda Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Keterlibatan Mahasiswa dalam Kegiatan Profit

Keterlibatan Kegiatan Profit	SWB - SWLS		t	p
	Mean	SD		
Ikut kegiatan	0.84133	2.10563	2.800	0.005
Tidak ikut kegiatan	-0.15424	2.12006		
	SWB – SLS		t	p
	Mean	SD		
Ikut kegiatan	0.76438	2.12549	2.483	0.014
Tidak ikut kegiatan	-0.14031	2.17850		
	SWB – PLS		t	p
	Mean	SD		
Ikut kegiatan	0.78090	2.22740	2.496	0.013
Tidak ikut kegiatan	-0.14324	2.20203		

menjaga *game center*, *event organizer* dan berjualan barang. Ada juga yang sifatnya dibayar, seperti menjadi karyawan administrasi. Manfaat yang diperoleh mahasiswa dari jenis kegiatan ini yaitu memperoleh kemandirian, terutama dalam hal finansial dan mendapatkan pembelajaran dalam mengelola uang. Melakukan kegiatan yang berhubungan dengan profit dapat diartikan sebagai bekerja atau melakukan pekerjaan. Pekerjaan sebagai salah satu faktor kesejahteraan subjektif dikemukakan oleh Argyle (2001), bahwa kepuasan kerja memiliki korelasi yang cukup kuat dengan kepuasan hidup. Sementara itu, pengangguran merupakan sumber utama ketidakbahagiaan yang dapat menimbulkan depresi, bunuh diri, rendahnya harga diri, serta penyakit fisik yang kesemuanya merupakan aspek dari rendahnya kepuasan hidup dan kebahagiaan.

Selain itu manfaat yang diperoleh mahasiswa dari kegiatan yang berhubungan dengan profit adalah mendapatkan pengalaman, merasa tertantang, menambah kreativitas, menambah teman dan koneksi, serta dapat mengenal orang lain. Ini menunjukkan bahwa melakukan kegiatan yang berhubungan dengan profit merupakan suatu kegiatan yang merefleksikan tujuan intrinsik dan kesenangan pribadi. Kasser (dalam Madjar & Hofstetter, 2004) menemukan bahwa motivasi untuk mencapai tujuan yang bersifat non materialistik justru memungkinkan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, sedangkan tujuan yang sifatnya material tidak mengakibatkan peningkatan kesejahteraan subjektif. Namun demikian ketidakmampuan mencapai tujuan yang sifatnya non materialistik juga membawa pada tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah. Gershunny (dalam Madjar & Hofstetter, 2004) menemukan kebahagiaan yang cukup tinggi

bersumber dari pekerjaan yang dibayar, sedangkan kebahagiaan yang paling tinggi bersumber pada kegiatan bersenang-senang menghabiskan waktu luang, dan kebahagiaan yang paling rendah bersumber pada kegiatan yang terkait dengan pekerjaan rumah tangga.

6. Uji Perbedaan Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Keterlibatan dalam Berbagai Kegiatan

Berdasarkan hasil analisis uji t dan uji U *Mann Whitney* (lihat Tabel 6) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti berbagai kegiatan (kegiatan akademik dan nonakademik di luar fakultas aupun universitas, dan kegiatan waktu luang) memiliki kesejahteraan subjektif (dalam kehidupannya secara global, kehidupan di kampus, maupun kehidupan pribadi/personalnya) yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan sama sekali.

Melalui kuesioner, dapat diungkapkan oleh subjek penelitian ini bahwa berbagai kegiatan akademik maupun nonakademik di luar fakultas dan universitas yang diikuti mahasiswa sangat beragam. Kegiatan akademik misalnya kursus bahasa asing, mata pelajaran dan agama. Kegiatan-kegiatan nonakademik antara lain organisasi alumni, pesantren, kegiatan pembinaan keagamaan, karang taruna, kegiatan olahraga, serta kesenian. Manfaat yang dirasakan oleh mahasiswa dengan mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut yaitu mendapatkan ilmu, wawasan, pengalaman, bersosialisasi dengan masyarakat dan teman, mahasiswa pun merasakan dirinya lebih percaya diri, merasa lebih mampu mengatur uang serta melatih ide kreatif.

Hasil FGD dan wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan memiliki tujuan dan selama

Tabel 6

Hasil Uji Beda Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Keterlibatan Mahasiswa dalam Berbagai Kegiatan

Keterlibatan dalam Berbagai Kegiatan	SWB – SWLS		Z	p
	Mean	SD		
Ikut kegiatan	0.43605	2.21721	-4.284	0.000
Tidak ikut kegiatan	-0.66819	1.84666		
	SWB - SLS		t	p
	Mean	SD		
Ikut kegiatan	0.35572	2.19809	3.372	0.001
Tidak ikut kegiatan	-0.54548	2.07453		
	SWB - PLS		t	p
	Mean	SD		
Ikut kegiatan	0.44529	2.24138	4.198	0.000
Tidak ikut kegiatan	-0.68253	2.03284		

mengikuti kegiatan tersebut mereka merasakan manfaatnya. Hal ini menunjukkan bahwa mereka dapat mencapai tujuan mereka melalui kegiatan. Hal ini sesuai dengan temuan dari Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade (dalam Madjar & Shuman, 2004) bahwa tingkat kebahagiaan seseorang tergantung kepada genetis, faktor lingkungan dan kegiatan yang bertujuan. Lebih lanjut, faktor kegiatan menyumbang sebanyak 40 %, faktor genetis sebanyak 50 %, dan faktor lingkungan menyumbang 10 % pada kebahagiaan. Salah satu manfaat yang dirasakan dari berkegiatan adalah lebih percaya diri. Diener (2003) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif. Orang yang merasa percaya diri cenderung berusaha meraih tujuan mereka dan memiliki *mindset* bahwa mereka mampu mencapai tujuan itu, dan mereka secara aktif berusaha meraih tujuannya. Kepercayaan diri itu merupakan atribut personal yang didapatkan ketika tujuan personal tercapai melalui kegiatan. Pencapaian tujuan personal itu sendiri berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif.

Beragam kegiatan yang diikuti oleh

mahasiswa tersebut merupakan kegiatan yang produktif. Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Baker, Cahalin, Gerst, & Burr (2005) bahwa semakin banyak waktu yang digunakan untuk kegiatan produktif, kepuasan hidup meningkat. Ini disebabkan keterlibatan dalam kegiatan produktif meningkatkan peran dan integrasi sosial. Kegiatan seperti olahraga dan terlibat dalam kegiatan sosial kemasyarakatan seperti karang taruna, dapat membuat mahasiswa mencapai tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Ini dijelaskan oleh Diener (2003) bahwa pengalaman emosi positif berkaitan dengan karakteristik perilaku seperti: sosialisasi, perasaan percaya diri dan energik, terlibat dalam kegiatan, altruisme, kreativitas, dan keadaan tubuh yang fit. Ketika emosi positif yang dimiliki oleh mahasiswa tinggi ini akan menyumbang terhadap kesejahteraan subjektif.

Berbagai kegiatan yang diikuti mahasiswa menjadikan mereka dapat memiliki kelompok dan kegiatan sosial yang dapat mereka lakukan. Berdasarkan penelitian Csikszentmihalyi & Hunter dan Pavot et al. (dalam Tkach & Lyubomirsky, 2006)

menunjukkan bahwa seseorang lebih bahagia ketika berada dalam kelompok. Selain itu, penelitian Fordyce & Lyubomirsky et al. (dalam Tkach & Lyubomirsky, 2006) juga menunjukkan bahwa kegiatan sosial memberikan peningkatan kebahagiaan dalam setting kegiatan sosial yang sengaja diciptakan. Keterlibatan mahasiswa dalam berbagai kegiatan juga akan meningkatkan afiliasi sosialnya, padahal afiliasi sosial dinilai sebagai strategi yang efektif dalam melawan *dysphoria* (Thayer et al., dalam Tkach & Lyubomirsky, 2006) dan stres (Cohen & Wills, dalam Tkach & Lyubomirsky, 2006), dengan demikian hal ini juga akan meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

7. Uji Perbedaan Kesejahteraan Subjektif ditinjau dari Jenis Kelamin

Hasil analisis uji-t dan uji-U *Mann Whitney* pada Tabel 7 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif (dalam kehidupannya secara global, kehidupan di kampus, maupun kehidupan pribadinya) antara perempuan dan laki-laki ($p > 0,05$). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Forest (1996) yang menemukan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif pada laki-laki dan

perempuan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Eddington & Shuman (tanpa tahun) juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan kepuasan hidup secara global pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan penelitian Forest, hal ini disebabkan laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan dalam merespon peristiwa hidup yang tidak diinginkan. Demikian pula pada mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki tidak berbeda dalam merespon kehidupannya baik secara global, maupun dalam kehidupannya di kampus, dan kehidupan pribadinya. Mereka sama-sama memiliki tingkat afek yang cukup, serta merasa kondisi hidupnya biasa-biasa saja, dan cukup memuaskan, dan mereka merasa telah cukup mendapatkan hal penting yang mereka inginkan. Hal ini karena kebanyakan orang tua dan lingkungan sudah tidak membedakan perlakuannya kepada anak perempuan maupun laki-laki. Baik laki-laki maupun perempuan memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan diri.

Penelitian ini baru mengkaji kesejahteraan subjektif mahasiswa ditinjau dari variabel jenis kelamin dan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan-kegiatan, baik

Tabel 7
Hasil Uji Perbedaan Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	SWB – SWLS		t	p
	Mean	SD		
Perempuan	-0.036	2.08861	0.523	0.602
Laki-laki	0.12934	2.34902		
	SWB–SLS		t	p
	Mean	SD		
Perempuan	-0.085	2.09368	1.210	0.227
Laki-laki	0.30485	2.50655		
	SWB–PLS		Z	p
	Mean	SD		
Perempuan	0.	2.12615	-0.978	0.328
Laki-laki	0.29675	2.55563		

kegiatan ekstrakurikuler (tingkat fakultas dan universitas), kegiatan profit, maupun berbagai kegiatan yang lain (kegiatan akademik dan nonakademik yang diikuti di luar fakultas maupun universitas, maupun kegiatan waktu luang). Berdasarkan beberapa penelitian, ada beberapa variabel lain yang menjadi prediktor terhadap kesejahteraan subjektif, misalnya faktor individu seperti religiusitas atau kepercayaan agama (French & Joseph, 1999; Myers, dalam Suhail & Chaudhry, 2004; Witter, Stock, Okun, & Haring, 1985), perkawinan, dan dukungan sosial (Myers, dalam Suhail & Chaudhry, 2004), kesehatan, penghasilan, dan latar belakang pendidikan (Diener et al., 2003).

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Mahasiswa yang mengikuti kegiatan-kegiatan, baik kegiatan ekstrakurikuler (tingkat fakultas atau universitas), kegiatan profit, maupun berbagai kegiatan yang lain (kegiatan akademik dan nonakademik yang diikuti di luar fakultas maupun universitas, serta kegiatan waktu luang) menunjukkan kesejahteraan subjektif (SWB-SWLS, SWB-SLS, dan SWB-PLS) yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini berarti mahasiswa yang mengikuti kegiatan tersebut memiliki afek positif lebih tinggi, dan afek negatif lebih rendah, serta kepuasan hidup yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan. Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Berbagai kegiatan mahasiswa yang diikuti dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar berorganisasi, menambah pengalaman, menambah pengetahuan dan keterampilan sosial, memperoleh teman, belajar berpen-

dapat dan menerima pendapat orang lain, serta bekerjasama dengan orang lain. Selain itu juga akan menambah kemampuan berpikir kritis dan kreatif, serta meningkatkan rasa bangga dan kepercayaan diri. Ketika emosi positif yang dimiliki oleh mahasiswa tinggi, maka akan menyumbang terhadap kesejahteraan subjektif; (2) Tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif (SWB-SWLS, SWB-SLS, dan SWB-PLS) antara perempuan dan laki-laki. Hal ini berarti jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup mahasiswa secara global, di kampus dan pribadi/personalnya. Hal ini disebabkan laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan dalam merespon peristiwa kehidupan secara global, kehidupan di kampus, dan kehidupan pribadi/personalnya. Hal tersebut karena kebanyakan orang tua dan lingkungan sudah tidak membedakan perlakuannya kepada anak perempuan maupun laki-laki. Baik laki-laki maupun perempuan memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan diri.

Berdasarkan hasil penelitian ini beberapa saran yang diajukan, antara lain: (1) Keterlibatan dalam kegiatan, baik kegiatan ekstrakurikuler (tingkat fakultas atau universitas), kegiatan profit, maupun berbagai kegiatan yang lain (kegiatan akademik dan nonakademik yang diikuti di luar kampus, serta kegiatan waktu luang) dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa yang merupakan salah satu indikator kualitas hidup. Oleh karena itu mahasiswa yang sudah mengikuti kegiatan dapat dipertahankan, dan mahasiswa yang belum mengikuti kegiatan diharapkan dapat mulai untuk mengikuti kegiatan tersebut, supaya kesejahteraan subjektif mereka meningkat; (2) Pihak-pihak yang terkait dengan mahasiswa, seperti orang tua, pendidik, psikolog, dan pengelola fakultas maupun universitas dapat menggunakan

hasil penelitian ini sebagai informasi yang berguna bagi dasar penanganan psikologis, baik yang bersifat preventif, kuratif, maupun pengembangan diri bagi mahasiswa; (3) Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai masukan bagi peneliti lain yang berminat untuk mengkaji kesejahteraan subjektif pada mahasiswa; (4) Penelitian ini sudah menyusun dan melakukan uji coba alat ukur yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Fakultas Psikologi UGM dan mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya UII (subjek Yogyakarta). Namun demikian untuk pengembangannya lebih lanjut, alat ukur ini masih perlu diteliti pada subjek yang lebih luas (berbagai fakultas, universitas, dan daerah), sehingga dapat diperoleh alat ukur yang terstandar untuk subjek mahasiswa di Indonesia; (5) Penelitian ini belum mengkaji variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif, sehingga peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel-variabel lain seperti religiusitas atau kepercayaan agama perkawinan, dukungan sosial, kesehatan, penghasilan, dan latar belakang pendidikan.

Kepustakaan

- Argyle, M. (2001). *Psychology of happiness*. East Sussex: Routledge.
- Azwar, S. (2004). *Validitas dan reliabilitas*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Baker, L. A., Cahalin, L.P., Gerst, K., & Burr, J.A. (2005). Productive activities and subjective well-being among older adults: The influence of number of activities and time commitment. *Social Indicator Research*, 73, 431–458.
- Barkan, S.E. & Greenwood, S.F. (2003). Religious attendance and subjective well-being among older Americans: Evidence from the general social survey. *Review of Religious Research*, 45 (2), 116 – 129.
- Compton, W.C. (2001). Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity. *The Journal of Psychology* 135 (5), 486 – 500.
- Coutinho, S.A., & Woolery, L.M. (2004). The need for cognition and life satisfaction among college students. *College Student Journal*, http://www.findarticles.com/p/articles/mim0FCR/is_2_38/ai_n6130140, diakses tanggal 4 Maret 2007.
- Damayanti, M.N. (1995). Hubungan antara kegiatan dengan kepuasan hidup di masa usia lanjut. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Diener, E. (2003). *Findings on well being and their implications for empowerment*. Paper presented at the workshop on "Measuring Empowerment: Cross Disciplinary Perspectives" held at the World Bank in Washington DC, on February 4 and 5, 2003. <http://siteresources.worldbank.org/INTEMPowerment/Resources/486312-095970750368/529763-1095970803335/diener.pdf>, diakses tanggal 4 Maret 2007
- Diener, E. ; Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403 – 425.
- Diener, E, Suh, E, & Oishi, S. 1997. Recent findings on subjective well-being. <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper1.html>, diakses tanggal 4 Maret 2007.

- Dush, C. M. K. & Amanto, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 607- 627.
- Eddington, N. & Shuman, R. (Tanpa tahun). Well being (happiness). Continuing Psychology Education. <http://texcpe.com/cpe/PDF/tx-happiness.pdf>, diakses tanggal 27 April 2007.
- Eid, M. & Diener, E. (2004). Global judgment of subjective well-being: Situational variability and long term stability. *Social Indicators Research*, 65, 245-277.
- Forest, K. B. (1996). Gender and the pathways to subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 24 (1), 19-34.
- French, S. & Joseph, S. 1999. Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self actualization. *Mental Health, Religion and Culture*, 2 (2), 117-120.
- Inglehart, 1990 & Michalos, 1991 dalam www.apa.org/journals/release/nea243297.pdf, diakses tanggal 23 Juni 2007.
- Kurdek, L.A. (1991). The relation between reported well-being and divorce history, availability of a proximate adult, and gender. *Journal of Marriage and the Family*. 53 (1), 71-78.
- Lewis, C.A., Maltby J., & Day, L. (2005). Religious orientation, religious coping and happiness among UK adults. *Personality and Individual Differences*, 38, 1193-1202.
- Madjar, M., & Hofstetter, P. (2004). Literature research on characteristics and activities that enhance happiness. <http://www.geocities.com/patrickhofstetter/D2Report2004.pdf>
- Mangeloja, E., & Hirvonen, T. (Tanpa tahun). What makes university students happy? International review of economic education. International Review of Economics Education, <http://www.economicsnetwork.ac.uk/iree/v6n2/mangeloja.pdf>, diakses tanggal 5 April 2007.
- O' Connor, E. (2005). Student well-being: A dimension of subjective well-being?. <http://acqol.deakin.edu.au/theses/OConnor.pdf>.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Aging International, Spring*, 29 (2), 113-135.
- Reid, A. (2004). Gender and sources of subjective well-being, *Sex Roles*, 51 (11-12), 617-629.
- Suhail, K., & Chaudhry, HR. (2004). Predictors of subjective well being in an eastern muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (3), 359-376.
- The International Wellbeing Group. (2006). Personal well-being index. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University. http://www.deakin.edu.au/research/acqol/instruments/wellbeing_index.htm, diakses tanggal 7 Maret 2007.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.

- Vitterso, J., & Nelsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neurotism, and extraversion: Once again, neurotism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57, 89.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). The PANAS X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form. The University of Iowa.
- Witter, R.A., Stock, M. A., Okun, M. A., & Haring, M. J. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis. *Review of Religion Research*, 26 (4), 332-342.