

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING

Septa Lia Ariska¹, Asri Mutiara Putri², Junaidi³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, email : septalia2509@gmail.com

ABSTRACT: THE RELATIONSHIP BETWEEN GENDER, OPTIMISME, AND COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING

One indicators of college student mental health is college student subjective well-being or abbreviated CSSWB. CSSWB in college students can be influenced by several factor, including gender and optimism . This research aims to determine the relationship between gender and optimism towards college student subjective well-being. This research is a quantitative research conducted on 423 college student from semesters 4 until 8 in Bandar Lampung. Data collection in this research using college student subjective well-being scale, optimism scale likert model, and demographic data. Thdta analyzed using using multiple regression. The result show that optimism is the main predictor in explaining CSSWB. Further research, is expected to study other variables which can also affect college student subjective well-being.

Keyword : Gender, Optimism, College Student Subjective Well-being, College Student

Salah satu indikator kesehatan mental mahasiswa adalah *college student subjective well-being* atau disingkat CSSWB. CSSWB pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain jenis kelamin dan optimisme. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dan optimisme dengan *college student subjective well-being*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan pada 423 mahasiswa semester 4 sampai 8 di Bandar Lampung. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *College Student Subjective Well-being Questionary*, skala Optimisme model *likert*, serta data demografi. Data dianalisis menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan optimisme sebagai prediktor utama dalam menjelaskan *college student subjective well-being*. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain dalam melihat faktor-faktor yang mempengaruhi *college student subjective well-being*.

Kata Kunci : Jenis Kelamin, Optimisme, *College Student Subjective Well-being*, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa dipandang sebagai generasi muda terpelajar yang akan menjadi penerus bangsa Indonesia dimasa depan, mahasiswa juga merupakan masa transisi dari SMA menuju perkuliahan dan merupakan masa *emerging adulthood* (Santrock, 2011). Menjadi mahasiswa tentunya akan menjadi hal yang menyenangkan, mahasiswa dapat bertemu dengan banyak teman baru dan mengenal lingkungan baru, namun setiap mahasiswa pasti pernah mengalami problematika dalam

kehidupan kampusnya, seperti tuntutan dari lingkungan dan beban akademik yang harus ditanggung membuat mahasiswa tidak bahagia, merasa tertekan dan memutuskan untuk melakukan aksi bunuh diri, yang dapat dibuktikan dari fenomena-fenomena yang terjadi akhir-akhir ini.

Ditinjau dari Prambudi (2019) kasus bunuh diri oleh mahasiswa banyak terjadi dalam beberapa waktu terakhir. Seperti aksi bunuh diri yang dilakukan TSR mahasiswa Institut Teknologi Sumatera (ITERA) , MB mahasiswa

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

Program Studi Ilmu Sejarah Unpad 2012, RWP yang merupakan mahasiswa Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan (FPIK) Unpad, serta BCS (22 tahun) yang merupakan mahasiswa semester akhir Universitas Sriwijaya yang mengakhiri hidupnya karena depresi.

Sedangkan ditinjau dari Reni (2019) melalui hasil survei pada mahasiswa di Bandung yang diungkap oleh dr. Teddy Hidayat Sp.KJ. (K) menyimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami depresi sebanyak 30,5%, berpikir serius untuk bunuh diri sebanyak 20% , dan sudah melakukan percobaan bunuh diri sebanyak 6%. Hasil wawancara tak terstruktur yang dilakukan oleh peneliti terhadap 6 mahasiswa di Bandar Lampung yang menunjukkan bahwa 4 dari 6 mahasiswa tersebut merasa kurang bahkan tidak puas terhadap pencapaian akademik mereka, yang dimana pencapaian akademik yang mereka dapatkan tidak sesuai dengan yang diharapkan, merasa hasil yang didapatkan sedang-sedang saja, merasa tertinggal dari teman yang lainnya, bahkan ada pula yang merasa gagal hingga terkadang ingin mengakhiri hidupnya.

Berdasarkan pemaparan diatas, banyak mahasiswa yang depresi sampai melakukan aksi bunuh diri. Kondisi depresi dan bunuh diri ini merupakan indikator dari rendahnya *subjective well-being* pada mahasiswa. Seperti yang diungkapkan oleh Myers dan Diener (1995) bahwa seseorang yang memiliki tingkat

subjective well-being yang rendah seringkali menganggap peristiwa yang terjadi merupakan peristiwa yang tidak menyenangkan sehingga memunculkan emosi negative seperti depresi, kecemasan, dan kemarahan.

Renshaw (2016) merupakan tokoh yang mengembangkan konstruk *subjective well-being* pada mahasiswa. Ia menamakan konstruk tersebut sebagai *College Student Subjective Well-being* yang terdiri dari 4 aspek yaitu kepuasan akademik, efisiensi akademik, keterhubungan akademik, dan kebersyukuran. Konstruk ini masih tergolong baru dan belum banyak ditelaah dalam penelitian terkini. Mengingat adanya indikasi *subjective well-being* yang rendah pada mahasiswa, oleh karena itu peneliti merasa penting untuk meneliti tentang *subjective well-being* khusus pada mahasiswa atau yang dikenal dengan *college student subjective well-being*.

Menurut Diener, Suh, Lucas dan Smith (1999) banyak faktor yang dihubungkan dengan *subjective well-being*, seperti kepribadian (*ekstravert, self esteem, optimism*), tujuan, kesehatan, pendapatan, agama, pernikahan, usia, perbedaan jenis kelamin, semangat kerja, pendidikan, dan kecerdasan. Dari faktor-faktor tersebut ternyata jenis kelamin berhubungan dengan *subjective well-being* yang dimana baik laki-laki ataupun perempuan memiliki tingkat *subjective well-being* yang berbeda-beda. Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh Diener

Septa Lia Ariska, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: septalia2509@malahayati.ac.id

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Junaidi, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: junaidi@malahayati.ac.id

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

(2009) bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Namun efek tersebut juga kecil dan tergantung kepada komponen mana dari *subjective well-being* yang diukur.

Penelitian yang ada mengenai hubungan jenis kelamin dan *subjective well-being* dilakukan oleh Okun dan Stock (1987) menunjukkan bahwa pria sedikit lebih bahagia dibandingkan wanita, tetapi perbedaannya sangat kecil. Sedangkan Lee, Seccombe, & Shehan (1991) menemukan bahwa wanita lebih banyak melaporkan kebahagiaan mereka dibandingkan pria. Sejalan dengan hasil penelitian Prabowo (2017) bahwa seorang wanita cenderung memiliki tingkat *well-being* yang lebih tinggi dari laki-laki. Hal tersebut terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi coping dan aktifitas sosial yang dilakukan, dimana wanita lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki (Snyder & Lopez, 2002).

Sehingga dapat dilihat bahwa jenis kelamin masih belum diketahui secara jelas hubungannya dengan *subjective well-being*, karena secara umum wanita ditemukan memiliki *subjective well-being* yang lebih baik, tetapi wanita juga memiliki indikasi depresi yang lebih tinggi. Adanya inkonsistensi tersebut mendorong peneliti tertarik untuk meneliti hubungan jenis kelamin dengan *subjective well-being* yang ditujukan khusus pada mahasiswa. Selain jenis

kelamin, optimisme juga merupakan faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa karena orang yang optimis mereka akan cenderung lebih merasa bersyukur, memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, merasa puas dengan kehidupannya, memiliki hubungan harmonis bahkan memiliki semangat untuk mengejar tujuannya.

Seperti yang dikatakan oleh Lin, Chiang, Li, dan Liu (2010), orang yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup (*well-being*) yang lebih baik karena memiliki pemikiran yang positif pada kehidupannya. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Busseri, Choma, dan Sadava (2009) juga menemukan bahwa orang yang memiliki karakter optimis cenderung lebih positif dalam mengevaluasi kehidupannya. Optimis sendiri menurut Seligman (2006) adalah gaya penjelasan dan pola pikir positif untuk masa depan ketika individu memikirkan penyebab dari suatu pengalaman. Optimisme adalah keyakinan umum bahwa hasil yang baik akan terjadi dalam kehidupan (Taylor, 2012). Hal ini sama seperti yang diungkapkan oleh Carver dan Scheier (1985) yang mengatakan bahwa *well-being* akan tercipta jika individu memiliki sikap optimis yang tetap melihat realita dalam kehidupannya, dimana individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara positif akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki harapan yang positif tentang masa depan.

Septa Lia Ariska, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: septalia2509@malahayati.ac.id

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Junaidi, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: junaidi@malahayati.ac.id

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Soury & Hasanirad (2011) mengenai hubungan antara resiliensi, optimisme dan *well-being* pada 414 mahasiswa kedokteran di Universitas Tehran Iran, menjelaskan bahwa optimisme memainkan peran mediasi dalam hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Selanjutnya hasil penelitian dari Augusto, Pulido & Lopez (2011), menunjukkan hasil hubungan positif antara optimisme dan *well-being* serta hubungan negatif antara pesimisme dengan *well-being* pada 217 sarjana berjenis kelamin perempuan dari berbagai disiplin ilmu Universitas South of Spain.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa & Ratnaningsih (2016) yang menunjukkan bahwa optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 35% pada *well-being*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel *well-being* sebesar 35% dapat diprediksi oleh optimisme, sisanya 65% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitiannya, dan disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara optimisme dan *well-being* pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan *subjective well-being* meskipun masih ditemukan berbeda-beda di beberapa penelitian sebelumnya. Selain itu, optimisme juga

ditemukan mempengaruhi bagaimana penilaian individu tentang kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dan optimisme dengan *subjective well being*. Dalam penelitian ini *subjective well being* difokuskan pada konstruk baru yang khusus dikembangkan pada mahasiswa, yang dikenal dengan *college student subjective well-being*. Dengan kekhususan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru yang belum banyak dibahas pada penelitian sebelumnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa skala dan data demografi. Skala merupakan usaha untuk mengumpulkan informasi dengan menyampaikan sejumlah pernyataan tertulis dan dijawab secara tertulis oleh responden. Penelitian ini menggunakan skala CSSWQ, Skala Optimisme dan menggunakan data demografi untuk variable Jenis Kelamin. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling* dan didapati sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Bandar Lampung sebanyak 423 orang.

Septa Lia Ariska, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: septalia2509@malahayati.ac.id

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Junaidi, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: junaidi@malahayati.ac.id

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

Skala CSSWQ (*College Student Subjective Wellbeing Questionary*)

Skala *college student subjective well-being* dalam penelitian ini menggunakan skala *College Student Subjective Well-being Questionary* (CSSWQ) oleh Renshaw (2016) terdiri dari 16 aitem dengan aspek *Academic Satisfaction*, *Academic Efficacy*, *School Connectedness*, dan *College Gratitude* yang diterjemahkan dan diadaptasi langsung oleh peneliti dengan melakukan uji coba alat ukur menggunakan kriteria eksternal dengan menggunakan validitas konstruk dengan teknik pengujian validitas konvergen (*convergent validity*) dan validitas diskriminan (*discriminant validity*) sebagai teknik uji validitas.

Berdasarkan uji validitas didapatkan *College Student Subjective Well-being Questionnaire* (CSSWQ) berhubungan positif terhadap validitas konvergenya dan tidak berkorelasi dengan validitas diskriminannya yang artinya skala ini dinyatakan valid mengukur tentang *subjective well being*. Adapun alat ukur yang menjadi validitas konvergenya adalah *Subjective Happiness Scale* (SHS) dari Lyubomirsky & Lepper (1999), *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dari Diener, Emmons, Larsen dan Griffin (1985), dan *Depression Anxiety Stress*

Scale (DASS) dari Lovibond (1995), untuk validitas diskriminan.

Selanjutnya, penelitian ini menggunakan *Formula Alpha Cronbach* sebagai uji reliabilitas dan diperoleh nilai $\alpha = .898$ yang artinya reliabilitas cukup tinggi dengan korelasi item total berkisar dari .409 – .666.

Data Demografi Jenis Kelamin

Variable jenis kelamin dalam penelitian ini diperoleh melalui data demografi subjek penelitian yang kemudian diberikan kode yaitu laki-laki 0 dan perempuan 1.

Skala Optimisme

Skala optimisme terdiri dari 33 aitem pernyataan, skala ini disusun berdasarkan skala yang pernah dipakai oleh Listiana (2009) dengan aspek *permanence*, *pervasiveness*, dan aspek *personalization*. Indeks diskriminasi aitem berdasarkan uji reliabilitas item-total korelasi yang telah dilakukan menghasilkan 29 aitem yang dianggap valid dan 4 aitem gugur yaitu aitem nomor 5, 14, 26, 27. Koefisien validitas bergerak antara 0,333 hingga 0,786. Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik regresi berganda dengan bantuan program SPSS versi 22.0 for windows.

Septa Lia Ariska, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: septalia2509@malahayati.ac.id

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Junaidi, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: junaidi@malahayati.ac.id

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

HASIL

College Student Subjective Well Being

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Variabel CSSWB

	CSSWB		Academic Satisfaction		Academic Efficacy		School Connectednes		College Gratitude	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat rendah	0	0	4	.95	8	1.9	6	1.40	2	0.47
Rendah	6	1.4	11	2.60	17	4.02	11	2.60	0	0
Sedang	91	21.5	71	16.78	94	22.2	90	21	10	2.36
Tinggi	271	64.1	150	35.46	136	32.16	167	40	59	13.95
Sangat tinggi	55	13	187	44.21	168	39.72	151	35	352	83.22

Hasil penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *college student subjective well being* yang tinggi (64.1 %). Berdasarkan hasil analisis kategorisasi didapati aspek *college gratitude* merupakan aspek yang dirasakan sangat tinggi oleh sebagian besar mahasiswa yaitu 83.22%. Lebih lanjut, untuk aspek *academic satishfaction* dan *academic efficacy*, sebagian besar mahasiswa juga termasuk masuk kedalam kategorisasi sangat tinggi, namun untuk aspek *school connectednes* sebagian besar mahasiswa berada pada kategorisasi tinggi, yaitu sebesar 40%.

Optimisme

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Optimisme

	Optimisme		Permanence		Pervasiveness		Personalization	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Rendah	1	0,23%	1	0,24 %	3	0.71%	1	0,24%
Rendah	7	1,65%	7	1,65 %	85	20,1%	56	13,24%
Sedang	152	36 %	55	13,00%	86	20,33%	265	62,65 %
Tinggi	232	54,8%	263	62,18%	217	51,30%	97	22,93 %
Sangat Tinggi	31	7,32%	97	22,93%	32	7,57%	4	0,94 %

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi (54.8%). Lebih lanjut, berdasarkan analisis terhadap aspek-aspek optimisme, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki aspek *permanence* dan *pervasiveness* yang tinggi, namun cenderung sedang pada aspek *personalization*.

Septa Lia Ariska, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: septalia2509@malahayati.ac.id

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Junaidi, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: junaidi@malahayati.ac.id

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

Uji Korelasi

Tabel 3

Hasil Uji Korelasi Jenis Kelamin, Optimisme, dan College Student Subjective Well Being

Variabel	College Student Subjective Well-being
Jenis Kelamin	.086
Optimisme	.553**

** p < .01

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat disimpulkan bahwa jika dilakukan analisis secara terpisah untuk masing-masing variabel bebas, korelasi yang signifikan hanya ditemukan pada optimisme ($r(423) = .553, p < .01$), sedangkan jenis kelamin tidak berhubungan secara signifikan dengan *college student subjective well being* ($r(423) = .086, p > .05$)

Analisis Regresi Berganda: *College Student Subjective Well-being*, Jenis Kelamin dan Optimisme

Hasil analisis regresi berganda dilakukan untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dan optimisme secara bersama-sama terhadap *college student subjective well-being*. Dan didapati hasil bahwa jenis kelamin dan optimisme menjelaskan sejumlah besar varians *college student subjective well-being* ($F 94.073, p < .05, R^2 = .556^a, R^2 \text{ Adjusted} = .306$). Selanjutnya, didapati hasil analisis pada pengaruh masing-masing variabel ditemukan bahwa jenis kelamin ($\text{Beta} = .056, t (.390), p > .01$) dan optimisme ($\text{Beta} = .550, t (3.552), p < .01$) secara signifikan optimisme dapat memprediksi *college student subjective well-being*, sedangkan jenis kelamin tidak signifikan memprediksi *college student subjective well-being*. Hasil analisis ini juga menunjukkan bahwa optimisme adalah prediktor terkuat dari *college student subjective well-being* dibandingkan dengan jenis kelamin.

DISKUSI

Hubungan jenis kelamin terhadap *college student subjective well-being*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap *college student subjective well-being* yang dimana didapati hasil bahwa *college student subjective well-being* mahasiswa di Bandar Lampung baik laki-laki ataupun perempuan keduanya mayoritas tinggi, hal ini

menunjukkan bahwa sebagian responden bersyukur terhadap pendidikan yang dijalani serta merasa puas terhadap pencapaian akademisnya.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hipotesis dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kesejahteraan subjektif. Hal ini dikarenakan bukan hanya jenis kelamin saja yang mempengaruhi *college student*

Septa Lia Ariska, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: septalia2509@malahayati.ac.id

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Junaidi, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: junaidi@malahayati.ac.id

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

subjective well-being melainkan terdapat faktor-faktor yang lain. Diener (2009) menyatakan bahwa secara umum tidak terdapat perbedaan *subjective well-being* yang signifikan antara pria dan wanita. Hal ini juga sejalan Asmiana (dalam Musslifah, 2013) yang menyatakan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki kesamaan dalam banyak hal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Forest (1996), ditemukan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan antara laki-laki dan perempuan hal ini disebabkan laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan dalam merespon peristiwa hidup yang tidak diinginkan.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Eddington & Shuman (2005) juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan kepuasan hidup secara global pada laki-laki dan perempuan.

Hubungan Optimisme terhadap College Student Subjective Well-being

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme terhadap *college student subjective well-being* dimana semakin tinggi optimisme mahasiswa maka semakin tinggi pula *college student subjective well-being* nya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa optimisme mahasiswa di Bandar Lampung mayoritas tinggi, hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden lebih merasa bersyukur, memiliki keyakinan terhadap kemampuan

dirinya, memiliki hubungan harmonis, memiliki semangat untuk mengejar tujuannya serta merasa puas dengan kehidupannya. Sehingga perasaan tersebut dapat meningkatkan *college student subjective well-being*.

Seperti yang dikatakan oleh Lin, Chiang, Li, dan Liu (2010), orang yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup (*well-being*) yang lebih baik karena memiliki pemikiran yang positif pada kehidupannya. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Busseri, dkk (2009) juga menemukan bahwa orang yang memiliki karakter optimis cenderung lebih positif dalam mengevaluasi kehidupannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angela (2020) yang dimana didapati hasil bahwa optimisme memiliki hubungan positif terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa universitas katolik Semarang. Hal ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Carver dan Scheier (1993) yang menunjukkan bahwa optimisme membantu menjaga tingkat *subjective well-being* mahasiswa ketika menghadapi stressor.

Berdasarkan analisis aspek optimisme ditemukan aspek yang sudah baik yaitu *permanence* dan yang rendah yaitu *personalization*, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yakin terhadap kejadian negatif yang menyimpannya hanya bersifat sementara, sedangkan kejadian positif yang menyimpannya bersifat lama atau permanen.

Septa Lia Ariska, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: septalia2509@malahayati.ac.id

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Junaidi, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: junaidi@malahayati.ac.id

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

Hasil penelitian ini juga dapat berhubungan dengan karakteristik dari sampel penelitian yang sebagian besar adalah mahasiswa semester 8 yang diyakini sudah lebih berpengalaman dalam menanggapi permasalahan atau kejadian yang menimpanya dengan bertanggung jawab terhadap permasalahan dan tugas-tugasnya. Sama seperti yang disimpulkan oleh Anwar (2017) bahwa karakteristik mahasiswa akhir ialah selain memiliki kematangan intelektual dan kecerdasan berpikir mengenai masa depan serta memiliki kematangan emosional untuk menentukan pergaulan dan kepribadiannya tetapi juga mahasiswa memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan permasalahan dan tugas-tugas kuliah serta mulai memikirkan norma-norma di lingkungannya

Hubungan Antara Jenis Kelamin dan Optimisme terhadap College Student Subjective Well-Being

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin dan optimisme secara bersama-sama (simultan) memiliki hubungan terhadap *college student subjective well-being* yaitu sebesar 30.9%, dimana dalam penelitian ini hubungan yang dominan terhadap *college student subjective well-being* adalah optimisme yaitu sebesar .550 dengan aspek dominan *permanence* yang artinya mahasiswa di Bandar Lampung yakin bahwa kejadian buruk yang

mereka alami bersifat sementara sedangkan kejadian menyenangkan bersifat lama atau *permanence*, hal tersebut dapat meningkatkan *college student subjective well-being*.

Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Dush dan Amanto (2005), bahwa *subjective well-being* secara relatif merupakan atribut yang stabil, yang merefleksikan seberapa tingkatan individu mengalami afek positif dan pandangan terhadap kehidupannya yang menyenangkan. Sejalan pula dengan apa yang dikemukakan oleh Renshaw dan Bolognino (2014) yang menyatakan bahwa *subjective well-being* adalah gabungan dari kekuatan- kekuatan positif. Sehingga orang yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup (*well-being*) yang lebih baik karena memiliki pemikiran yang positif terhadap kehidupannya (Lin, Chiang, Li, dan Liu, 2010).

Hasil penelitian ini juga sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) yang menunjukkan bahwa optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 35% pada *well-being* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Sedangkan jenis kelamin hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 0.48%, yang dimana didapati hasil bahwa wanita lebih dominan memiliki *college student subjective well-being* daripada laki-laki yaitu didapati hasil nilai rata-rata wanita sebesar 89.52 dan laki-laki sebesar 87.56 perbedaan keduanya hanya sedikit

Septa Lia Ariska, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: septalia2509@malahayati.ac.id

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Junaidi, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: junaidi@malahayati.ac.id

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

sehingga memberikan sumbangan yang kecil pula. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Diener (2009) bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* namun efek tersebut juga kecil tergantung komponen *subjective well-being* mana yang diukur.

College Student Subjective Well-being

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *college student subjective well-being* mahasiswa di Bandar Lampung mayoritas tinggi, hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami kepuasan hidup dan mengalami kegembiraan lebih sering, serta tidak terlalu sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan. Hal ini sejalan seperti yang dikatakan oleh Coon dan Mitter 2006 (dalam Amelasasih, Aditama & Wijaya, 2019) bahwa *subjective well-being* adalah kepuasan kehidupan secara umum yang dikombinasikan dengan banyaknya emosi positif yang dialami dan emosi negatif relatif sedikit dialami.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kesejahteraan mahasiswa cenderung tinggi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Diener (2009) pada mahasiswa di 17 negara yang didapati hasil bahwa mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, yang dimana individu dengan kesejahteraan subjektif tinggi akan mempunyai kepuasan hidup

dan kebahagiaan tinggi sehingga dapat meningkatkan keterampilan sosial dan tercapainya cita-cita seseorang.

Berdasarkan analisis dari aspek-aspek *college student subjective well-being*, ditemukan aspek yang sudah baik yaitu kebersyukuran akademik dan yang rendah yaitu efisiensi akademik, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasa bersyukur terhadap pendidikan yang sedang mereka jalani dan masih memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Hasil penelitian ini juga dapat berhubungan dengan karakteristik dari sampel penelitian yang sebagian besar adalah mahasiswa semester 8 yang diyakini sudah lebih matang secara emosional sehingga memaknai kehidupan kampus dengan bersyukur. Sama seperti yang disimpulkan oleh Anwar (2017) bahwa karakteristik mahasiswa akhir ialah memiliki kematangan intelektual dan kecerdasan berpikir mengenai masa depan serta memiliki kematangan emosional untuk menentukan pergaulan dan kepribadiannya.

Penelitian ini tidak lepas dari kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki. Adapun keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini adalah pengambilan sampel yang dilakukan secara online menggunakan google formulir yang dimana responden tidak bisa dipastikan secara langsung dalam pengisian

Septa Lia Ariska, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: septalia2509@malahayati.ac.id

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Junaidi, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: junaidi@malahayati.ac.id

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

kuesioner, dan kurang seimbangya karakteristik sampel.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara jenis kelamin dan optimisme secara bersama-sama terhadap *college student subjective well-being* yang dimana Optimisme merupakan prediktor utama dalam hubungannya terhadap *college student subjective well-being*, dengan sumbangan dengan sumbangan sebesar 30.9% sisanya 69.1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Adapun aspek optimisme yang sudah baik yaitu *permanence* yang dimana mahasiswa meyakini bahwa kejadian buruk adalah bersifat sementara sedangkan hal baik bersifat lama, dan aspek optimisme yang masih kurang adalah keyakinan bahwa segala sesuatu bukanlah mutlak kesalahan darinya (*personalization*) serta aspek *college student subjective well-being* yang sudah baik adalah *college gratitude* (kebersyukuran akademik) dan yang masih kurang adalah *academic efficacy* (keyakinan akademik).

Sehingga bagi mahasiswa baik laki-laki atau perempuan yang menjalani kuliah di Bandar Lampung untuk dapat mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dalam menyelesaikan suatu tugas dan mengembangkan keyakinan bahwa segala

sesuatu yang terjadi dalam hidup bukanlah mutlak dari kesalahan diri sendiri dan tetap mempertahankan rasa syukur serta keyakinan bahwa kejadian buruk adalah bersifat sementara sedangkan hal baik bersifat lama atau *permanence* karena hal ini dapat membantu untuk meningkatkan *college student subjective well-being*.

Mengingat berdasarkan hasil penelitian ini terdapat 69.1 % faktor lain yang mempengaruhi *college student subjective well-being* dan mengingat metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa *google form* yang dimana responden tidak bisa dipastikan secara langsung dalam pengisian kuesioner, sehingga bagi peneliti selanjutnya dalam penelitian ini hendaknya menambahkan variabel lain dalam melihat faktor-faktor yang mempengaruhi *college student subjective well-being* dan diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian secara langsung kepada mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019). Resiliensi Akademik dan *Subjective Wellbeing* Pada Mahasiswa. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 161-167).
- Angela, G. A. (2020). *HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA*

Septa Lia Ariska, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: septalia2509@malahayati.ac.id

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Junaidi, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: junaidi@malahayati.ac.id

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

- SEMARANG (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang). *Scale. Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Anwar, S. (2017). Perilaku Mahasiswa Jurusan Perpustakaan Angkatan 2013 Dalam Menyelesaikan Tugas-tugas Matakuliah (Doctoral dissertation Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar)
- Asmiana, W. (2003). Perbedaan Rasa Percaya Diri antara Mahasiswa yang Aktif dengan Mahasiswa yang Tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan di UMM. Gunadarma. ac. id.
- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being?. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 463-474
- Busseri, M. A., Choma, B. L., & Sadava, S. W. (2009). "As good as it gets" or "The best is yet to come"? How optimists and pessimists view their past, present, and anticipated future life satisfaction. *Personality and individual differences*, 47(4), 352-356.
- Carver, CS., & Scheier, M. F. (1993). On the power of positive thinking : benefits of being optimistic. *Current direction in psychological science*, 2(1), 26-30.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction with Life*
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective well-being (happiness). *Continuing psychology education*, 6.
- Forest, K.B. (1996). Gender And The Pathways To Subjective Well-Being. *Social Behavior And Personality : An International Journal*, 24(1), 19-34.
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Empati*, 5(1), 1-4.
- Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 839-844
- Lin, M. H., Chiang, Y. J., Li, C. L., & Liu, H. E. (2010, April). The relationship between optimism and life satisfaction for patients waiting or not waiting for renal transplantation. *In Transplantation proceedings* (Vol. 42, No. 3, pp. 763-765). Elsevier.
- Listiana, W. (2009). Hubungan antara optimisme dan *problem focused coping* pada mahasiswa. *Skripsi Universitas Sanata Dharma*.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42).

Septa Lia Ariska, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: septalia2509@malahayati.ac.id

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Junaidi, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: junaidi@malahayati.ac.id

HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN OPTIMISME DENGAN COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). *Who is happy?. Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Musslifah, A. R. (2018). Penurunan Prokrastinasi Akademik melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 95-106.
- Okun, M. A., & Stock, W. A. (1987). Correlates and components of subjective well-being among the elderly. *Journal of applied gerontology*, 6(1), 95-112.
- Prabowo, A. (2017). *Gratitude dan psychological wellbeing* pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Prambudi, S.A. (2019) *Disengagement*, Salah Satu Faktor Penyebab Banyaknya Kasus Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa <https://www.kompasiana.com/susilo11/5c8510f9ab12ae1b0a48f952/disengagement-salah-satu-faktor-penyebab-banyaknya-kasus-bunuh-diri-di-kalangan-mahasiswa> (diakses pada tanggal 9 November 2020)
- Reni, R. (2019). 20 Persen Mahasiswa di Bandung Berpikir Serius untuk BunuhDiri. <https://genbest.kompas.com/read/2019/10/12/19563181/20persen-mahasiswa-di-bandung-berpikir-serius-untuk-bunuh-diri>. Bandung. (diakses pada tanggal 9 November 2020)
- Renshaw, T. L. (2016). *Psychometrics of the revised college student subjective wellbeing questionnaire*. *Canadian Journal of School Psychology*, 33(2), 136-149
- Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2014). *The College Student Subjective Wellbeing Questionnaire: A Brief, Multidimensional Measure of Undergraduate's Covitality*. *Journal of Happiness Studies*, 2(17), 463-484.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development*. Perkembangan Masa Hidup. Edisi Tiga Belas. Jilid II. Jakarta: Erlangga.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). *Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies*. *Health psychology*, 4(3), 219.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism how to change your mind and your life*. New York: A Division of random house, Inc
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *The future of positive psychology*. *Handbook of positive psychology*, 751-767.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). *Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544
- Taylor, Z. E., Widaman, K. F., Robins, R. W., Jochem, R., Early, D. R., & Conger, R. D. (2012). *Dispositional optimism: a psychological resource for Mexican-origin mothers experiencing economic stress*. *Journal of family*.

Septa Lia Ariska, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: septalia2509@malahayati.ac.id

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Junaidi, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: junaidi@malahayati.ac.id