

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh seseorang dalam kehidupannya. Salah satu jenjang pendidikan yang ada yaitu perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan golongan intelektual yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan nantinya mampu bertindak sebagai pemimpin yang terampil baik pemimpin masyarakat, negara maupun dunia kerja yang digelutinya (Aryatmi dalam Wijaya, 2016).

Memasuki perguruan tinggi merupakan masa transisi dari masa pendidikan sekolah menengah ke pendidikan tinggi dimana mahasiswa dihadapkan pada berbagai situasi-situasi dan tuntutan yang baru (Duffy & Atwater; Wei, Russell, & Zakalik; dalam Susilowati & Hasanat, 2011). Menurut Santrock (2010), transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi yang dialami mahasiswa tahun pertama meliputi perpindahan ke struktur sekolah yang lebih besar dan individual, interaksi dengan teman berbeda yang terkadang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda, dan peningkatan fokus pada prestasi akademik dan sistem penilaiannya.

Tingkat pertama perkuliahan juga merupakan masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal (Novianti & Alfiasari, 2017). Dimana pada umumnya, mahasiswa tahun pertama berusia antara 18 sampai 21 tahun (Steinberg dalam

Hidayat & Fourianalistryawati, 2017). Pada periode ini, tugas perkembangan di periode remaja seharusnya sudah tercapai dan mempersiapkan diri untuk tugas perkembangan dewasa awal (Novianti & Alfiasari, 2017). Tugas perkembangan dewasa awal diantaranya adalah mulai bekerja, memegang tanggung jawab sebagai bagian dari masyarakat, dan menemukan kelompok sosial yang sesuai (Hurlock, 1997). Banyaknya perubahan situasi yang terjadi menyebabkan mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri sehingga dapat mengatasi segala perubahan situasi tersebut dengan baik agar kelangsungan pendidikan juga berjalan dengan baik (Widuri, 2012).

Selain menghadapi perubahan di atas, mahasiswa tahun pertama juga akan menghadapi berbagai kejadian-kejadian menekan antara lain perpisahan dengan orang tua, perpisahan dengan sahabat, perpindahan tempat tinggal, perubahan sistem pendidikan, dan pertentangan sistem nilai. Beberapa hal tersebut berkaitan dengan banyaknya perubahan yang di alami baik dari segi perubahan lingkungan, sosial dan akademik (Halim, 2015).

Berbagai perubahan yang dialami serta diikuti dengan banyaknya tuntutan yang didapatkan menyebabkan kemunculan beragam masalah yang dialami mahasiswa (Widuri, 2012). Masalah-masalah tersebut antara lain gaya belajar berbeda, lebih banyak tugas, kualitas standar yang lebih tinggi, pengenalan peraturan terhadap sistem akademik, dan tidak *familiar* dengan latar belakang sosial-budaya berbeda, dan norma sosial yang baru (Nurfitriana, 2016). Masalah-masalah yang muncul tersebut dapat menimbulkan perasaan negatif seperti stres,

keseharian dan perasaan tidak senang yang berasal dari perasaan tidak yakin pada kemampuan diri (Putri & Suprapti, 2014). Akibatnya untuk memperoleh emosi positif, individu sering memilih jalan pintas untuk merasa bahagia, seperti melalui cokelat, berbelanja, televisi, masturbasi, seks tanpa cinta, dan narkoba (Seligman dalam Maharani, 2015).

Berdasarkan Republika (30 Oktober 2017) melaporkan bahwa terdapat sekitar 27,32% pelajar dan mahasiswa yang menggunakan narkoba di Indonesia. Hal serupa dilansir oleh Koran Sindo (15 November 2017) bahwa berdasarkan data Badan Narkotika Nasional (BNN), pengguna narkoba di Indonesia mencapai 5,1 juta orang dan merupakan yang terbesar di Asia dimana 40% diantaranya berasal dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan masih banyaknya mahasiswa yang belum dapat menangani tuntutan dan permasalahannya dengan baik.

Peneliti juga mewawancarai 4 mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tanggal 13 April 2018 di Kos Gubug Alit, ditemukan 3 mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan atau permasalahan-permasalahan antara lain: masalah salah jurusan, penyesuaian sosial, masalah adaptasi dengan jadwal serta sistem kampus, dan berkurangnya kuantitas dan kualitas baik bersama diri sendiri maupun bersama keluarga.

Kegagalan mahasiswa untuk melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan dan mengatasi permasalahan akan memicu timbulnya berbagai emosi negatif diantaranya perasaan sedih, marah atau pesimis (Fisher

dkk. dalam Susilowati & Hasanat, 2011). Ditambah dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan saat SMA, tentu akan memerlukan banyak tenaga dan energi. Sehingga hal tersebut menurunkan penilaian positif dan penerimaan akan situasi yang dihadapi. Keadaan ini dapat menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak puas dan tidak bahagia di dalam kehidupannya (Martin & Dahlen dalam Susilowati & Hasanat, 2011). Menurut Carr (2004), kebahagiaan dan kepuasan hidup dapat disetarakan dengan istilah *subjective well-being*.

Subjective well-being adalah evaluasi individu tentang kehidupannya, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta penilaian afektif terhadap emosinya (Diener, Lucas, & Oishi dalam Snyder & Lopez, 2002). *Subjective well being* merupakan penilaian pribadi individu mengenai hidupnya, termasuk di dalamnya mengenai kepuasan (baik secara umum, maupun pada aspek spesifik), afek yang menyenangkan dan rendahnya afek yang tidak menyenangkan (Diener, 2000).

Menurut Diener (2008), *subjective well being* mempunyai makna yang sama dengan kebahagiaan. Perbedaan di antara keduanya hanya terletak pada istilah kebahagiaan sebagai istilah awam dan lebih dapat dipahami oleh masyarakat, sedangkan istilah *subjective well being* merupakan istilah yang lebih ilmiah dan sering dipakai oleh para ahli dalam penelitian (Eid & Larsen, 2008). Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti memilih untuk menggunakan istilah *subjective well being* dalam penelitian ini karena lebih banyak referensi dan teori yang mendalam.

Diener (dalam Eid & Larsen, 2008) menyatakan bahwa *subjective well being* terbagi atas tiga komponen di dalamnya. Ketiga komponen tersebut adalah 1) kepuasan hidup yaitu penilaian individu secara menyeluruh mengenai kehidupannya, 2) afek positif yaitu sejumlah perasaan menyenangkan yang dialami individu dalam kehidupannya, 3) rendahnya afek negatif yaitu sejumlah perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan individu dalam kehidupannya.

Dilansir Marie (2016), berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *National College Health Assessment* di tahun 2014, dari keseluruhan yang menjalani survey, terdapat 33% mahasiswa yang mengalami depresi selama kurang lebih setahun belakangan. Akibatnya, mahasiswa menjadi kesulitan fokus dalam belajar dan mengerjakan tugas karena terlalu mengkhawatirkan hal-hal kecil yang terjadi di hidup mereka. Emosi yang muncul tersebut mencerminkan sejumlah perasaan tidak menyenangkan, dimana perasaan tersebut mengacu pada aspek afektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Kulaksizoglu dan Topuz pada tahun 2014, memperoleh hasil bahwa mahasiswa tahun pertama cenderung memiliki tingkat *subjective well being* yang lebih rendah bila dibandingkan dengan mahasiswa lainnya. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan Halim (2015) menemukan bahwa tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama sebagian besar tergolong dalam kategori sedang yaitu 69,09%.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan 4 mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta (semester 2) berusia 18-20 tahun di Kos

Gubug Alit pada tanggal 13 April 2018, dari hasil wawancara peneliti menemukan gejala-gejala *subjective well being* yang rendah pada 3 mahasiswa tahun pertama, yaitu: mahasiswa sering merasakan *bad mood* (afek negatif) karena tidak terbiasa dengan keadaan kos (tempat tinggal) yang ramai dengan orang lain karena kepribadiannya yang suka menyendiri, kesulitan menyesuaikan jadwal kuliah yang padat sehingga waktu istirahat yang kurang, dan perasaan rindu dengan keluarga. Hal-hal tersebut mengindikasikan rendahnya afek positif pada diri mahasiswa. Dilihat dari kepuasan terhadap keadaan dirinya sendiri juga terindikasi masih rendah, ditunjukkan dengan sering mengalami kesulitan dan ketidakpuasan terhadap kuliah disebabkan karena salah jurusan maupun jurusan yang tidak sesuai dengan pengetahuan yang didapatkan di SMA.

Berdasarkan fakta di lapangan dan didukung hasil wawancara tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama masih memiliki tingkat *subjective well being* yang rendah. Hal tersebut dilihat dari tingkat kepuasan terhadap sesuatu di hidupnya masih cukup rendah dan juga cukup seringnya perubahan afek yang ekstrem pada mahasiswa, dimana masalah yang paling sering muncul merujuk pada bidang akademik dan sosial. Padahal mahasiswa diharapkan mampu menyesuaikan diri terhadap segala perubahan yang dialami sehingga dapat memenuhi tugas perkembangannya (Maharani, 2015) serta meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan terhadap pendidikan yang dijalani (Rasim, 2015). Hasil ini sesuai dengan pendapat Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999) yang menyatakan bahwa *subjective well beingseseorang* dapat dilihat

melalui kepuasannya dalam domain yang spesifik seperti pendidikan dan keterhubungan. Didukung oleh penelitian dari Brooker, Brooker, dan Lawrence (2017) yang menemukan bahwa masalah utama yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama berhubungan dengan lingkup akademik yaitu pengelolaan waktu dan beban kuliah serta tekanan dan ekspektasi dari lingkungan universitas dan keluarga (Wyn, Cuervo, & Landstedt, 2015). Sehingga semakin tinggi kepuasan pada yang dirasakan maka akan meningkatkan kepuasan hidupnya.

Myers dan Diener (1995) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *subjective well being* tinggi mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Individu yang memiliki *subjective well being* yang tinggi menjadikan dirinya lebih kreatif, dapat bekerja dengan lebih baik, lebih suka menolong, jarang membolos, memiliki hubungan sosial yang baik, lebih mudah menghadapi situasi sulit, lebih dapat menerima diri sendiri juga orang lain, dan lebih cepat dalam menilai serta membuat keputusan (Joshi, 2010).

Sementara individu yang memiliki *subjective well being* rendah cenderung tidak mampu mengevaluasi kehidupannya sehingga memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan (Myers & Diener dalam Tyas & Savira, 2017). Selain itu, rendahnya tingkat *subjective well being* individu dapat mengakibatkan rentan mengalami hubungan sosial yang buruk, menurunnya produktivitas, rendahnya kualitas kesehatan dan *longevity* individu pada kemudian hari (De Neve, Diener, Tay, & Xuereb, 2013).

Oleh karena itu penting sekali agar mahasiswa khususnya mahasiswa tahun pertama dapat mempunyai *subjective well being* yang tinggi, karena mahasiswa dengan *subjective well being* yang tinggi akan cenderung mempunyai emosi yang selalu positif yang pada akhirnya segala permasalahan hidup khususnya berkaitan dengan akademik dan tugas perkembangannya dapat terselesaikan dengan baik serta memiliki pandangan positif dalam menghadapi kehidupan perkuliahan.

Subjective well being memiliki beberapa faktor yang memengaruhi diantaranya yaitu efikasi diri, *self esteem*, optimisme, kontrol diri, ekstraversi, hubungan sosial yang positif, memiliki arti dalam hidup (Compton & Hoffman, 2013), dan *self compassion* (Neff & Vonk, 2009; Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011; Reginasari, 2013; Akin & Akin, 2014; Halim, 2015).

Dari sekian banyak faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being*, maka disimpulkan bahwa dalam penelitian ini dipilih dua faktor yang mempengaruhi *subjective well being* mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta yakni *self compassion* dan efikasi diri. Kedua faktor tersebut penting diteliti untuk mengetahui hubungannya dengan *subjective well being*. Hal ini disebabkan karena *self compassion* dapat meningkatkan kebahagiaan individu dengan menurunkan emosi-emosi negatif sehingga kepuasan hidupnya meningkat. *Self compassion* berfungsi sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Akin, 2010). Efikasi diri penting dalam *subjective well being* karena dapat mengatasi perasaan negatif dalam diri individu. Individu

yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki sikap dalam melihat masalah bukan sebagai ancaman yang harus dihindari melainkan tantangan yang harus diselesaikan (Putri & Suprapti, 2014). Dimana secara spesifik dalam penelitian ini menggunakan efikasi diri akademik yang berhubungan dengan lingkup akademik, salah satu permasalahan dan tantangan utama pada mahasiswa tahun pertama.

Didukung dengan data yang diperoleh ketika wawancara, sebagian besar mahasiswa merasa tidak puas dengan jurusan yang diambilnya yang diekspresikan dengan pernyataan bahwa mata kuliah yang tidak sejalan dengan yang telah dipelajari di SMA sehingga sangat kesulitan mengikuti perkuliahan serta ekspektasi terhadap jurusan yang dipilihnya. Pernyataan tersebut mengindikasikan rendahnya *self compassion* pada mahasiswa tahun pertama karena kurangnya penerimaan terhadap keadaan dirinya. Mahasiswa juga sering merasakan emosi negatif karena kesulitan dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan tempat tinggal yang baru, dan padatnya sistem perkuliahan sehingga menyebabkan berkurangnya waktu sendiri dan bersama keluarga yang diekspresikan dengan pernyataan bahwa mereka selalu kuliah dari pagi hingga sore ditambah banyak kegiatan tambahan yang dilakukan di kampus yang berimbas pada waktu istirahat dan bercengkerama dengan orang tua yang kurang serta sering merasa tidak nyaman pada kondisi tempat tinggal yang berisik (kos). Hal tersebut mengindikasikan rendahnya efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan yang baru.

Oleh karena itu, dari beberapa faktor yang memengaruhi *subjective well being* di atas, peneliti memilih *self compassion* dan efikasi diri untuk diteliti dalam penelitian ini dimana *self compassion* berhubungan dengan pemahaman dan penerimaan individu dengan keadaannya saat ini dan efikasi diri yang mana menunjukkan seberapa baik keyakinan mahasiswa untuk dapat mengolah situasi yang menimbulkan perasaan negatif dalam masa transisi sebagai mahasiswa tahun pertama.

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Neff (dalam Hidayati, 2015) menyatakan bahwa *self compassion* merupakan keadaan dimana seseorang memahami dan menerima dirinya sendiri dengan baik dengan melibatkan perilaku yang sama ketika sedang mengalami kesulitan maupun mengingat hal yang tidak disukai tentang dirinya. Neff (2003) mengemukakan terdapat 3 komponen *self compassion* pada individu, yaitu 1) *self kindness*, 2) *common humanity*, dan 3) *mindfulness*.

Menurut hasil penelitian Marshall dkk. (2015), individu yang memiliki *self compassion* mampu memaafkan kegagalan pribadi dan menerimanya sebagai hal yang normal. Hal ini dapat menurunkan kemungkinan menyalahkan diri secara negatif dan melakukan perilaku yang dapat merusak dirinya. Melalui penerimaan

tersebut, seseorang dapat lebih memahami diri sendiri sehingga mengetahui letak kelemahan dan mencari strategi yang paling efektif untuk pemecahan masalah serta menguatkan motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi (Rananto & Hidayati, 2017). Demikian maka secara tidak langsung dapat meregulasi emosi negatif menjadi emosi positif (Neff dalam Leary & Hoyle, 2009), sehingga berkaitan dengan peningkatan *subjective well being*. Mendukung hal tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Halim (2015) pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang juga menemukan bahwa *self compassion* berpengaruh secara signifikan dengan *subjective well-being*.

Selain faktor *self compassion*, faktor lain yang penting diteliti untuk menjelaskan faktor yang mempengaruhi *subjective well being* adalah efikasi diri. Hal ini berdasarkan Putri dan Suprpti (2014) menyatakan bahwa efikasi diri sangat diperlukan untuk mencapai tujuan, memperoleh kepuasan hidup dan emosi positif. Efikasi diri tinggi akan lebih kuat mencapai kebahagiaan, sedangkan efikasi diri yang rendah akan lemah dalam mencapai kebahagiaan.

Menurut Bandura (dalam Baron & Byrne, 2004), efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan yang dipegang seseorang terhadap kemampuan dan kompetensinya untuk menghasilkan tindakan yang dapat menguasai situasi, memperoleh hasil yang positif, atau mengatasi hambatan. Baron dkk. (2008) menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi merupakan hal penting bagi performa tugas yang sukses seperti tugas akademik. Efikasi diri yang berkaitan dengan kegiatan akademik biasa disebut dengan efikasi diri akademik. Efikasi diri

akademik diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas dan menghadapi hambatan serta rintangan dalam pencapaian prestasi akademik (Bandura dalam Atmasari, 2009). Bandura (dalam Ghufron & Risnawita, 2016) mendeskripsikan dimensi-dimensi efikasi diri meliputi: 1) *level*, tingkat kesulitan tugas, 2) *generality*, kemampuan individu mengenai suatu tugas, dan 3) *strength*, kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas.

Mahasiswa tahun pertama yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri sehingga membentuk motivasi untuk mengatasi hambatan dan tantangan pada pencapaian tujuan, salah satunya dalam bidang akademik (Putri & Suprapti, 2014; Wahyuni, 2013). Keyakinan diri ini menyebabkan individu mempertahankan keyakinan bahwa mereka mampu melakukan kontrol atas pikiran, perasaan, dan perilakunya. Pengendalian yang diyakini tersebut menjadi perantara mahasiswa tahun pertama untuk lebih percaya akan kemampuannya dalam menghadapi setiap permasalahan maupun tugas yang sulit (Pramudita & Pratisti, 2015). Keyakinan mampu menghadapi permasalahan, membuat mahasiswa dapat mengatasi masalah tersebut dengan lancar. Hal tersebut dapat membuat mahasiswa merasa puas dengan kemampuan dan hasil kerjanya, serta menimbulkan pengalaman kesan yang positif sehingga meningkatkan *subjective well being* (Diener, 2002; Putri & Suprapti, 2014).

Beberapa hasil penelitian juga mendukung hal tersebut diantaranya oleh Pramudita dan Pratisti (2015) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang

signifikan antara efikasi diri dengan *subjective well being* yang dimiliki. Hasil yang sama juga diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Istiqamah (2015) serta Lestari dan Hartati (2016) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *subjective well being* yang dimiliki seseorang. Artinya, semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula *subjective well being*.

Kedua variabel bebas yaitu *self compassion* dan efikasi diri akademik dianggap mampu memiliki kaitan terhadap *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan memiliki penerimaan diri sehingga keyakinan individu terhadap dirinya lebih terlihat (Siswati & Hadiyati, 2017). Keyakinan diri ini dapat menguatkan motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi (Rananto & Hidayati, 2017).

Pada saat bersamaan, mahasiswa memiliki kepercayaan pada kemampuan diri untuk dapat menghadapi kesulitan dan mempertahankan keyakinan bahwa mereka mampu melakukan kontrol atas pikiran untuk berusaha lebih dan bertahan dalam usaha-usaha mereka dalam rangka mencapai (Ozer & Bandura dalam Hammil, 2003). Keyakinan untuk mengolah situasi tersebut serta keberhasilan dalam meraih tujuan yang diinginkan dapat menurunkan perasaan negatif serta menimbulkan kepuasan dalam hidup sehingga meningkatkan *subjective well being* (Diener, 2002; Putri & Suprapti, 2014). Mahasiswa tahun pertama yang memiliki *self compassion* yang tinggi diiringi dengan efikasi diri akademik yang baik akan mengarah pada peningkatan *subjective well being*. *Self compassion* dan efikasi diri akademik memiliki kedudukan yang sama dalam memberikan pengaruh pada *subjective well being*,

sehingga perpaduan dari kedua variabel ini secara bersama-sama diduga mempunyai hubungan terhadap *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan 3 rumusan permasalahan sebagai berikut: (1) apakah ada peran *self compassion* dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta?; (2) apakah ada peran efikasi diri akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta?; (3) apakah ada peran *self compassion* dan efikasi diri akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

- a. Peran *self compassion* dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- b. Peran efikasi diri akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- c. Peran *self compassion* dan efikasi diri akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pada ilmu psikologi khususnya pada psikologi positif, sosial, dan klinis, terkait *subjective well being*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dan tambahan informasi baru mengenai keterkaitan antara *self compassion* dan efikasi diri akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa tahun pertama.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai kajian teori bagi pihak-pihak terkait untuk merumuskan suatu intervensi yang dapat digunakan sebagai upaya-upaya meningkatkan *subjective well being*.