



Psikohumaniora

Jurnal Penelitian Psikologi

Student Well-being pada Remaja Jawa

Tri Na'imah, Tukiran Tanireja

Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri

Setyani Alfinuha, Fathul Lubabin Nuqul

Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Fasilitasi Sosial dan Ketakutan akan Kegagalan

Milcha Fakhria, Erni Agustina Setiowati

Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja

Wenita Cyntia Savitri, Ratih Arruum Listiyandini

Menumbuhkan Keterlibatan Positif dalam Bekerja: Melalui Iklim Kompetisi ataukah Pengembangan Kompetensi?

Rezki Ashriyana Sulistiobudi, Anissa Lestari Kadiyono

Nilai *Sense of Community* pada Kesejahteraan Psikologis dalam Menghuni (*Housing Well-being*): Studi Meta-analisis

Intan Rahmawati

Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik

Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, Fuad Nashori



Vol 2, No 1 (2017)

ISSN 2502-9363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora

Jurnal Penelitian Psikologi

Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, ISSN 2502-9363 (print); ISSN 2527-7456 (online) is a research journal published by Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia. It's published each May and November, always put the human and humanity as the main focus of academic study with a comprehensive approach. The journal is a medium to communicate the results of research related to psychology, published to serve the study of psychology forum in Indonesia and other parts of the world in a global context.

Editor in Chief

Baidi Bukhori, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Managing Editor

Dewi Khurun Aini, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Editor

Abdul Wahib, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Rifa Hidayah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang

Musdalifah Dachrud, Institut Agama Islam Negeri Manado, Indonesia

Aguswan Khatibul Umam, Sekolah Tinggi Agama Islam, Jurai Siwo, Metro, Indonesia

Lucky Ade Sessiani, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Lainatul Mudzkiyyah, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Nikmah Rahmawati, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Widiastuti, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Graphic/Layout Editor

Helmi Suyanto, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Bhatara Dharma Wijaya, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Publisher

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Mail Address

Gedung Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Universitas Islam Negeri Walisongo

Jl. Prof. Dr. HAMKA, KM 2 Semarang 50185, Central Java, Indonesia

Phone (+62.24) 76433819

<http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/>

e-mail: psikohumaniora@walisongo.ac.id

Instruction to Authors

Guidelines for authors can be read at Author Guidelines, which are in accordance with the Publication Manual of the American Psychological Association (6th ed., 2010)

(<http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/about/submissions#authorGuidelines>)



ISSN 2502-8363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora
Jurnal Penelitian Psikologi

Table of Contents

<i>Student Well-being</i> pada Remaja Jawa Tri Na'imah, Tukiran Tanireja	1	-	11
Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri Setyani Alfinuha, Fathul Lubabin Nuqul	12	-	28
Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Fasilitasi Sosial dan Ketakutan akan Kegagalan Milcha Fakhria, Erni Agustina Setiowati	29	-	42
<i>Mindfulness</i> dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Wenita Cyntia Savitri, Ratih Arruum Listiyandini	43	-	59
Menumbuhkan Keterlibatan Positif dalam Bekerja: Melalui Iklim Kompetisi ataukah Pengembangan Kompetensi? Rezki Ashriyana Sulistiobudi, Anissa Lestari Kadiyono	60	-	80
Nilai <i>Sense of Community</i> pada Kesejahteraan Psikologis dalam Menghuni (<i>Housing Well-being</i>): Studi Meta-analisis Intan Rahmawati	81	-	93
Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, Fuad Nashori	94	-	105
Author Guidelines			
Acknowledgements			



Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri

Setyani Alfinuha¹, Fathul Lubabin Nuqul²

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang

Abstract: Subjective well-being is people's evaluation of their life. It includes evaluation about cognitive and affective. People have higher subjective well-being, they have a more positive affective or good feelings and satisfied with the life they have. Contrary, people who have lower subjective well-being tend to overcome negative feelings in him. Therefore, subjective well-being is very important in the life of every individual is no exception to the new students. There are many factors that influence the subjective well-being such as sex, religion, education, intelligence emotion regulation and self efficacy. This study focused on the influence of self efficacy and regulasi emosi toward subjective well-being. This study aims to look at the effects of self-efficacy and emotion regulation towards students's subjective well-being. The study involved 107 new students majoring in engineering architecture that consists of 51 men and 56 women This study uses a quantitative approach which is measured using four scales that is Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) and Satisfaction with Life Scale (SWLS), General Self efficacy (GSE), and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to measure emotion regulation. The results show that there is the influence of self-efficacy and emotion regulation on subjective well-being. Simultaneously, self-efficacy and regulation of emotions influence subjective well-being of 32.5% to the subjective well-being. But partially, self efficacy more has contribute to subjective well-being, than emotion regulation.

Keywords: *emotion regulation; self efficacy; subjective well-being*

Abstrak: *Subjective well-being* merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif dan afeksi. Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami lebih banyak afeksi positif atau perasaan menyenangkan dan puas atas kehidupan yang dimiliki. Sebaliknya, orang yang memiliki *subjective well-being* rendah cenderung diliputi perasaan-perasaan negatif dalam dirinya. Oleh sebab itu, *subjective well-being* sangat penting dalam kehidupan setiap individu tidak terkecuali pada mahasiswa baru. Ada banyak faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* antara lain jenis kelamin, religiusitas, pendidikan, kecerdasan, regulasi emosi dan *self efficacy*. Penelitian ini memfokuskan tentang pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*.

Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui email: ¹setyanialfinuha@gmail.com; ²lubabin_nuqul@uin-malang.ac.id

Bahagia dalam Meraih Cita-cita

Penelitian ini melibatkan 107 orang mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur yang terdiri dari 51 orang laki-laki dan 56 orang perempuan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang diukur menggunakan empat skala yaitu *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), *General Self efficacy* (GSE) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Analisis yang dilakukan adalah analisis deskripsi dan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*. Secara bersama-sama, *self efficacy* dan regulasi emosi mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 32,5% terhadap *subjective well-being*. Secara terpisah, *self efficacy* memberikan sumbangan sebanyak 21,62% dan regulasi emosi sebanyak 3,53% terhadap *subjective well-being*.

Kata Kunci: regulasi emosi; efikasi diri; kesejahteraan subjektif.

Evaluasi positif tentang kehidupan individu disebut dengan *subjective well-being*. *Subjective well-being* juga diartikan sebagai label kepuasan hidup dan bergantung pada pencapaian tujuan hidup. Hal ini mengacu pada penilaian individu terhadap situasi dalam kehidupannya secara keseluruhan mencakup perasaan senang dan sakit, atau kualitas hidupnya (E Diener, 1984). Konsep *subjective well-being* sebagai evaluasi individu terhadap kehidupan yang meliputi penilaian kognitif dan afeksi. Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami lebih banyak afeksi positif atau perasaan menyenangkan dan puas atas kehidupannya yang dimilikinya. Sebaliknya, orang yang memiliki *subjective well-being* rendah akan cenderung diliputi perasaan-perasaan negatif dalam dirinya (Ed Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Oleh sebab itu, *subjective well-being* sangat penting dalam kehidupan setiap individu. Tidak terkecuali dengan mahasiswa baru, mereka juga sangat memerlukan *subjective well-being* guna menunjang proses pembelajaran di kampus. Bagi individu yang baru lulus dari bangku Sekolah Menengah Atas (SMA), kuliah merupakan masa baru yang berbeda sehingga terjadi masa transisi dan dibutuhkan penyesuaian pada beberapa aspek seperti lingkungan pendidikan yang menuntut untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab serta harus berpisah dari lingkungan keluarga dan tinggal di lingkungan baru (Putri & Suprapti, 2014).

Setiap mahasiswa baru mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi (Irfan & Suprapti, 2014). Proses transisi dari siswa menjadi mahasiswa di perguruan tinggi memicu berbagai permasalahan. Permasalahan tersebut biasanya meliputi lima bidang yaitu kondisi yang jauh dari rumah, kesehatan, sosial, emosional, dan pendidikan. Secara umum, mahasiswa baru mengalami beberapa kesulitan dalam hal pendidikan, penyesuaian sosial, dan emosional (Sharma, 2012).

Penelitian ini mengambil responden mahasiswa jurusan arsitektur Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang karena sama

halnya dengan mahasiswa baru yang lain, mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang juga mengalami hal tersebut. Survei awal yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami beberapa permasalahan dalam menjalani kegiatan akademik. Berdasarkan hasil *preliminary study* yang dilakukan, permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru tersebut beragam, yakni merasa banyak kegiatan (34,61%), sulit mengatur waktu (34,61%), merasa terlalu lelah (11,53%), merasa jam malam terbatas (7,69%), fasilitas yang minim (7,69%), dan sering tertidur saat kegiatan akademik berlangsung (3,85%).

Jika dibandingkan dengan mahasiswa baru di kampus lain, mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki ciri khas yaitu asrama atau yang lebih sering disebut ma'had. Ma'had menjalankan fungsi sebagai wahana pembinaan mahasiswa dalam bidang pengembangan ilmu keagamaan dan kebahasaan serta peningkatan dan pelestarian tradisi spiritual agama melalui beberapa kegiatan di ma'had (Djalaluddin, Basid, Habib, & Rahman, 2012). Berbagai tuntutan akademik juga harus dipenuhi oleh mahasiswa baru, terlebih bagi mahasiswa baru jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa baru Teknik Arsitektur selain dibebani dengan permasalahan-permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya serta harus mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik. Jurusan teknik arsitektur sedikit berbeda dengan jurusan-jurusan karena beban kuliah yang lebih berat dari jurusan lain (Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015).

Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menuangkan ide dalam bentuk tulisan namun juga dituntut terampil melakukan praktikum dalam laboratorium yang bisa menghabiskan waktu hingga malam hari. Berdasarkan penjelasan tersebut, dibutuhkan keyakinan agar mahasiswa mampu dalam menghadapi segala tuntutan akademis. Bila mahasiswa memiliki keyakinan maka masalah dimasa transisi akan dihadapi sebagai tantangan bukan beban dan nantinya akan berdampak pada *subjective well-being* mahasiswa baru (Putri & Suprapti, 2014). Sehubungan dengan penelitian di atas, maka penelitian ini bertujuan melihat pengaruh keyakinan diri dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa baru.

Keyakinan seseorang atas kemampuannya menjalankan tuntutan menantang atas dirinya disebut dengan *self efficacy* (Luszczynska, Scholz, & Schwarzer, 2005). Mahasiswa seharusnya memiliki *self efficacy* sehingga memiliki kemampuan untuk mengontrol peristiwa-peristiwa dalam kehidupan mereka. Usia mahasiswa baru yang berkisar antara 15 hingga 21 tahun harusnya memiliki kapasitas untuk mengontrol peristiwa kehidupan

Bahagia dalam Meraih Cita-cita

mereka sehingga akan menimbulkan rasa puas dalam hidup mereka. Terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being*. Penelitian tentang korelasi antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* mahasiswa sangat diperlukan karena ini dapat membantu konselor untuk mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan mereka untuk mengontrol atau mengubah situasi hidup maupun sudut pandang mereka lebih kepada pikiran bisa melakukan dari pada pikiran tidak bisa melakukan, hal ini dapat membuat mahasiswa lebih santai dan mengurangi stres dalam bidang akademik maupun personalnya (Santos, Magramo Jr., & Oguan Jr., 2014).

Di sisi lain, didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* mahasiswa baru Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS) yang tinggal di kos. Simpulan ini hanya bisa digeneralisasikan pada populasi mahasiswa baru PENS saja. Inkonsisten penelitian tentang *self efficacy* dan *subjective well-being* ini menarik untuk dikaji lebih lanjut (Putri & Suprapti, 2014). Jika berbicara tentang *subjective well-being* sangat erat kaitannya dengan kepuasan hidup. Di antara beberapa faktor seperti jenis kelamin, religiusitas, pendidikan, kecerdasan, regulasi emosi dan *self efficacy*, *self efficacy* lah yang paling memberikan pengaruh terhadap kepuasan pekerjaan maupun kepuasan hidup (Judge, Locke, Durham, & Kluger, 1998). Pada pembahasan lain, mahasiswa baru diharapkan mampu menghadapi masalah utamanya yaitu dalam hal sosial dan emosional sehingga dapat menjalani proses akademik dengan baik. Mahasiswa baru yang memiliki keterampilan emosional kurang matang dan mengalami kesulitan emosional yang menjadikan mereka kesulitan untuk menghadapi tuntutan akademik dibandingkan mahasiswa semester akhir (Sharma, 2012).

Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya. Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai proses permulaan, pemeliharaan, modulating, intensitas atau lamanya perasaan dan proses emosi yang berhubungan dengan fisiologis, hal-hal tersebut berperan dalam mencapai suatu tujuan (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000).

Regulasi emosi merupakan pencapaian suatu tujuan melalui usaha mengatur perhatian meliputi mengubah gangguan dan memfokuskan perhatian dan menyadari situasi yang mengarah ke emosi dengan membangun pemikiran positif (Eisenberg et al., 2000). Regulasi emosi sebagai suatu cara individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan cara seseorang dalam mengelola emosinya untuk mencapai kestabilan emosi. Regulasi

emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*. regulasi emosi terbukti dapat meningkatkan *subjective well-being* pada penderita diabetes militus. Hal ini dikarenakan regulasi emosi dapat mengurangi afeksi negatif seperti stres, sedih, dan lain sebagainya. Emosi negatif seperti stres dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Individu yang diajarkan cara mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif akan mencapai kepuasan hidup yang lebih baik (Rakhmawaty, Afiatin, & Rini, 2011).

Sama halnya dengan mahasiswa baru teknik arsitektur yang mengalami berbagai tuntutan akademik sehingga tidak menutup kemungkinan mengalami stres atau emosi negatif yang lain dan berpengaruh pada *subjective well-beingnya*. Oleh sebab itu, regulasi emosi diperlukan agar mereka dapat menekan tingkat afeksi negatifnya. Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diketahui bahwa keterampilan mengelola emosi diperlukan bagi mahasiswa guna mencapai *subjective well-being*. Emosi tampak berubah-ubah, namun individu tersebutlah yang memiliki kekuasaan untuk mengatur emosinya. Keterampilan seseorang dalam mengatur emosinya disebut regulasi emosi (Gross, 2001). *Subjective well-being* sangat dibutuhkan bagi setiap individu agar dalam menjalani kehidupannya, tidak terkecuali bagi mahasiswa baru jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Kenyataannya, mahasiswa tersebut mengalami beberapa permasalahan yang harus dihadapi dan hal ini berdampak pada tingkat *subjective well-beingnya*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *subjective well-being*; pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being*; dan pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016. Berdasarkan telaah teori yang telah dipaparkan, maka dapat diambil tiga hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being*; terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *subjective well-being*; dan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being*.

Metode

Subjek penelitian berjumlah 107 orang yang terdiri dari mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun dengan jenis kelamin laki-laki 51 orang dan perempuan 56 orang. Jenis sampel pada penelitian ini adalah sampel populasi yaitu semua populasi yang ada dijadikan subjek atau sampel penelitian.

Bahagia dalam Meraih Cita-cita

Metode pengumpulan data menggunakan empat skala, empat skala dengan rincian dua skala untuk mengukur *subjective well-being* yaitu *Affect Schedule* (PANAS) yang dibuat oleh Watson (1988) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) untuk mengukur aspek afeksi dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dibuat oleh Diener (1985) (Ed Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) untuk mengukur aspek kepuasan hidup. Masing-masing satu skala, yaitu *General Self efficacy* (GSE) yang dibuat oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) untuk mengukur *self efficacy* dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dibuat oleh Gross & John (2003) untuk mengukur regulasi emosi. Analisis data pada penelitian ini dibantu dengan program *microsoft excel* dan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 20.0 for windows*. Analisis yang dilakukan adalah analisis deskripsi dan analisis regresi linier berganda.

Hasil

Untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam mengambil sampel maka dilakukan pengujian asumsi yang meliputi memastikan sampel diambil secara *random*, data berdistribusi normal dan ada hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil pengujian asumsi menunjukkan bahwa tidak ada kesalahan dalam pengambilan sampel. Hal ini telah dibuktikan dengan *sampling* yang telah memenuhi kriteria random karena subjek memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek penelitian sehingga asumsi random terpenuhi serta hasil uji normalitas menunjukkan bahwa ketiga variabel normal sebagaimana yang dijelaskan pada Tabel 1. berikut.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Sig (P)	Status
<i>Subjective well-being</i>	0,767	0,599	Normal
<i>Self efficacy</i>	0,573	0,898	Normal
Regulasi Emosi	0,627	0,827	Normal

Tabel tersebut menunjukkan bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini berdistribusi secara normal. Ketiga, hasil uji linieritas menunjukkan bahwa ada hubungan yang linier antara variabel sebagaimana yang dijelaskan pada Tabel 2. berikut.

Tabel 2.
Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>Self efficacy</i>	Regulasi Emosi
<i>Subjective well-being</i>	0,00	0,00
Keterangan	Linier	Linier

Setyani Alfinuha, Fathul Lubabin Nuqul

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa terdapat hubungan yang linier ($\text{sig} < 0,05$) sehingga variabel tersebut memenuhi kriteria linier.

Hasil uji deskripsi menunjukkan bahwa secara umum, subjek penelitian yaitu mahasiswa jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Tabel 3 berikut merupakan hasil uji deskripsi.

Tabel 3.
Hasil Uji Deskripsi

Varibel	Hipotetik			Empirik		
	Maksimal	Minimal	Mean	Maksimal	Minimal	Mean
<i>Subjective well-being</i>	90	16	53	89	23	67,6262
<i>Self efficacy</i>	32	8	20	32	11	22,0561
Regulasi Emosi	49	7	28	49	18	35,8598

Tabel 3 tersebut menunjukkan bahwa secara umum, tingkat *subjective well-being* subjek penelitian cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari skor mean empirik yang lebih tinggi dari mean hipotetik. Sama halnya dengan *subjective well-being*, angkat mean empirik dari variabel *self efficacy* dan regulasi emosi juga lebih tinggi dari mean hipotetik.

Hasil uji hipotesis mayor dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* yang dijelaskan pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4.
Hasil Uji Hipotesis Mayor

Dependent Variable	Predictors	F	Signifikansi
<i>Subjective well-being</i>	<i>Self efficacy</i> Regulasi emosi	24,991	0,000

Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi secara bersama-sama mempengaruhi *subjective well-being* ($F=24,991, p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor yang berbunyi terdapat pengaruh *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap *subjective well-being* diterima. Prosentase pengaruh tersebut dijelaskan pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5.
Prosentase Pengaruh *Self efficacy* dan Regulasi Emosi terhadap *Subjective well-being*

Dependent Variable	Predictors	R Square
<i>Subjective well-being</i>	<i>Self efficacy</i> Regulasi emosi	0,325

Bahagia dalam Meraih Cita-cita

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa variabel *self efficacy* dan regulasi emosi secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 32,5%. Adapun 67,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil uji hipotesis minor pada penelitian ini dapat dilihat di tabel 6 berikut.

Tabel 6.
Hasil Uji Hipotesis Minor

Dependent Variable	Predictors	Beta	% Pengaruh
Subjective well-being	Self efficacy	0,465	21,62%
	Regulasi Emosi	0,188	3,53%

Tabel 4 menunjukkan bahwa variabel X1 (*self efficacy*) memberikan kontribusi yang lebih tinggi ($\beta = 0,465$) dibandingkan dengan variabel X2 (regulasi emosi) ($\beta = 0,188$). *Self efficacy* mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 21,62% dan regulasi emosi mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 3,53%. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis minor penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *subjective well-being* dan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being*.

Diskusi

Secara umum tingkat *subjective well-being* subjek cenderung tinggi. Hal ini didapatkan dari nilai mean empirik 67,6262 yang lebih tinggi dari pada mean hipotetik 53. Tingkat *subjective well-being* yang cenderung tinggi ini dibarengi dengan keyakinan diri serta pengendalian emosi yang baik. Nilai mean empirik variabel *self efficacy* yaitu 22,0561 lebih tinggi daripada mean hipotetik yaitu 32 yang menunjukkan bahwa subjek secara umum memiliki keyakinan diri yang baik. Mean empirik regulasi emosi yaitu 35,8598 lebih tinggi daripada mean hipotetik yaitu 28 yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi subjek secara umum baik.

Keyakinan seseorang atas kemampuannya menjalankan tuntutan menantang atas dirinya disebut dengan *self efficacy* (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Orang dengan tingkat *self efficacy* yang baik cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang baik pula. Terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* (Santos et al., 2014).

Penelitian tentang korelasi antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* mahasiswa sangat diperlukan karena ini dapat membantu konselor untuk mengembangkan rasa percaya diri remaja dan kemampuan mereka untuk mengontrol atau mengubah situasi hidup maupun sudut pandang mereka lebih kepada pikiran bisa melakukan dari pada

pikiran tidak bisa melakukan, hal ini dapat membuat mahasiswa lebih santai dan mengurangi stres dalam bidang akademik maupun personalnya. Mahasiswa seharusnya memiliki *self efficacy* yang baik sehingga memiliki kemampuan untuk mengontrol peristiwa-peristiwa dalam kehidupan mereka. Usia mahasiswa baru yang berkisar antara 15 hingga 21 tahun harusnya memiliki kapasitas untuk mengontrol peristiwa kehidupan mereka sehingga akan menimbulkan rasa puas dalam hidup mereka (Santos et al., 2014).

Kemampuan untuk mengelola emosi juga berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Angka mean empirik regulasi emosi mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur yang lebih tinggi daripada mean hipotetik regulasi emosi menunjukkan bahwa secara umum regulasi emosi mahasiswa baru jurusan arsitek cukup baik sehingga tingkat *subjective well-being*nya cenderung baik. Regulasi emosi terbukti dapat meningkatkan tingkat *subjective well-being*. Regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being* karena regulasi emosi dapat mengurangi afeksi negatif seperti stres, sedih, dan lain sebagainya. Emosi negatif seperti stres dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Seseorang yang mampu mengelola emosi dengan cara mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif akan lebih berpotensi untuk mencapai kepuasan hidup dari pada orang yang tidak memiliki keterampilan mengelola emosi (Rakhmawaty et al., 2011).

Hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa baru Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Hal ini disebabkan karena subjek penelitian memiliki tingkat *self efficacy* dan regulasi emosi yang tinggi. Padahal, sebagai mahasiswa baru, tidak menutup kemungkinan mengalami beberapa permasalahan seperti yang dialami oleh mahasiswa baru lain pada umumnya. Permasalahan yang muncul sebagai mahasiswa baru diantaranya penyesuaian diri, kondisi yang jauh dari rumah, kesehatan, sosial, emosional, dan pendidikan (Putri & Suprapti, 2014; Sharma, 2012; Ganai & Mir, 2013)(Putri & Suprapti, 2014; Sharma, 2012). Mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim juga diwajibkan tinggal di asrama selama satu tahun pertama dengan berbagai kegiatan yang padat (Djalaluddin et al., 2012). Belum lagi ditambah dengan beban kuliah jurusan Teknik Arsitektur yang lebih berat dari jurusan yang lain (Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015). Berbagai problematika tersebut berpotensi mempengaruhi *subjective well-being*.

Data *preliminary study* menunjukkan bahwa banyak hal yang dikeluhkan oleh mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur. Survei awal yang diberikan pada 26 mahasiswa baru teknik arsitektur menunjukkan bahwa mereka mengalami beberapa permasalahan

Bahagia dalam Meraih Cita-cita

dalam menjalani kegiatan akademik. Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru tersebut beragam, yakni masing-masing 34,61% untuk permasalahan banyak kegiatan dan sulit mengatur waktu; 11,53% menyatakan terlalu lelah; masing-masing 7,69% menyatakan terbatasnya jam malam dan fasilitas yang minim; dan 3,85% sisanya menyatakan sering tertidur saat kegiatan akademik berlangsung. Berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tidak membuat tingkat *subjective well-being* mereka rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yaitu sebanyak 58,88% terkategori tinggi, 40,17% terkategori sedang, dan 0,93% terkategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat *subjective well-being* mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tergolong baik.

Berdasarkan hasil preliminary study memang menunjukkan bahwa mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memang mengeluhkan beberapa hal seperti banyak kegiatan, merasa lelah, sulit membagi waktu, sulit bergaul dengan teman baru, dan terlalu banyak tugas yang diindikasikan akan mengakibatkan tingkat *subjective well-being* yang kurang. Tetapi dalam penelitian ini, kondisi tersebut tidak mengakibatkan rendahnya tingkat *subjective well-being* subjek. Meskipun berada pada situasi yang banyak permasalahan, tetapi hal ini tidak menurunkan tingkat *subjective well-being* mereka.

Tingkat *subjective well-being* mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang cukup baik ini dipengaruhi oleh tingkat *self efficacy* dan regulasi emosi yang baik pula. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung baik, hal ini dilihat dari jumlah subjek yang terkategori *self efficacy* tinggi sebanyak 28,97%, sedang sebanyak 67,29%, dan rendah sebanyak 3,74%. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat *self efficacy* subjek cukup baik. Selain tingkat *self efficacy*, *subjective well-being* mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang cukup baik juga didukung oleh kemampuan meregulasi emosi yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek yang tergolong memiliki regulasi emosi tinggi sebanyak 51,40%, sedang sebanyak 46,73%, dan rendah 1,87%. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat *subjective well-being* subjek baik. Terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula (Santos et al., 2014; Singh & Udainiya, 2009). Hasil

penelitian ini mendukung hasil penelitian tersebut, bahwa tingkat *subjective well-being* yang baik didukung atau dipengaruhi oleh tingkat *self efficacy* dan regulasi emosi yang baik juga.

Pengambilan data penelitian dilakukan ketika subjek sudah menjalani masa perkuliahan selama tiga bulan. Waktu tiga bulan tersebut tidak menutup kemungkinan bagi mahasiswa baru untuk beradaptasi sehingga berpengaruh terhadap *self efficacy* serta regulasi emosi yang mulai baik. *Self efficacy* dan regulasi emosi yang baik berdampak pada pencapaian tingkat *subjective well-being* yang baik. Hal ini diindikasikan karena subjek mulai mengembangkan penyesuaian diri sehingga mampu meregulasi emosi serta membangun keyakinan atas diri serta kemampuannya.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *subjective well-being*. terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi (Santos et al., 2014; Singh & Udainiya, 2009). *Self efficacy* dapat mempengaruhi *subjective well-being* karena terdapat korelasi yang negatif antara *self efficacy* dengan afeksi negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rendah afeksi negatif maka semakin tinggi tingkat *self efficacy* (Luszczynska et al., 2005). *Subjective well-being* memiliki dua aspek yaitu kepuasan hidup dan afeksi, di mana afeksi terbagi menjadi dua yaitu afeksi positif dan rendahnya afeksi negatif (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Jika *self efficacy* berkorelasi negatif dengan afeksi negatif, itu artinya semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka akan semakin rendah tingkat afeksi negatifnya. Rendahnya afeksi negatif mengindikasikan tingkat *subjective well-being* yang tinggi.

Terdapat hubungan antara *subjective well-being* dengan *self efficacy*. Semakin tinggi tingkat *subjective well-being* seseorang maka akan lebih tinggi pula tingkat *self efficacy*-nya (Maujean & Davis, 2013; Santos et al., 2014). *Self efficacy* berkorelasi secara positif dengan aspek kepuasan hidup dan afeksi positif. Pada aspek afeksi negatif, *self efficacy* berkorelasi negatif (Maujean & Davis, 2013). Jika dikaitkan dengan *subjective well-being*, *self efficacy* memberikan pengaruh terhadap *subjective well-being*. *Subjective well-being* memiliki dua aspek yaitu kepuasan hidup dan afeksi, di mana afeksi terbagi menjadi dua yaitu afeksi positif dan rendahnya afeksi negatif (Diener, Suh, & Oishi, 1997). *Self efficacy* berkorelasi secara positif dengan kepuasan hidup sehingga semakin tinggi tingkat *self efficacy* seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasannya. *Self efficacy* berkorelasi negatif dengan afeksi negatif sehingga semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka semakin rendah afeksi negatif. Jika tingkat kepuasan hidup dan afeksi positif tinggi dan afeksi negatif rendah maka *subjective well-being* akan tinggi.

Bahagia dalam Meraih Cita-cita

Bagi mahasiswa, rasa yakin atas kemampuan diri atau dalam hal ini disebut dengan *self efficacy* akan mengurangi stres baik dalam hal akademik maupun personalnya serta sudut pandang yang lebih kepada pikiran bisa melakukan dari pada pikiran tidak bisa melakukan akan meningkatkan evaluasi yang positif terhadap kehidupannya, hal ini dapat membuat mahasiswa lebih santai dan mengurangi stres dalam bidang akademik maupun personalnya (Santos et al., 2014). Hasil penelitian ini tidak mendukung penelitian yang dilakukan oleh Putri & Suprapti (2014) yang memaparkan bahwa tidak ada korelasi *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa baru Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS) yang tinggal di kos. Putri & Suprapti (2014) menjelaskan bahwa hasil penelitian korelasi *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa baru PENS hanya bisa digeneralisasikan pada populasi mahasiswa baru PENS saja.

Terdapat beberapa kelemahan penelitian korelasi *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa baru PENS diantaranya adalah alat ukur yang digunakan. Alat ukur afeksi yang digunakan menggabungkan kedua afeksi, afeksi positif dan afeksi negatif. Padahal, secara konsep keduanya berbeda. Selain itu, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut tidak mewakili jumlah populasi yang ada (Putri & Suprapti, 2014). Merujuk pada penelitian Putri & Suprapti (2014) yang menggabungkan serta menyamakan kedua alat ukur afeksi yaitu afeksi positif dan afeksi negatif, maka dalam penelitian ini, peneliti membedakan skor afeksi positif dan afeksi negatif. Pemberian skor pada alat ukur afeksi negatif dilakukan dengan penghitungan terbalik atau unfavorable sehingga didapatkan hasil semakin rendah tingkat afeksi negatifnya maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being* seseorang. Secara umum, *self efficacy* mempengaruhi *subjective well-being*. Efikasi diri sebagai evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghadapi hambatan yang terjadi (Baron & Byrne, 2005).

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Subjective well-being

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being*. Pada penelitian sebelumnya terbukti bahwa pelatihan regulasi emosi efektif digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* pada penderita diabetes militus (Rakhmawaty et al., 2011). Terdapat perbedaan *subjective well-being* antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan pelatihan regulasi emosi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan regulasi emosi. Kelompok eksperimen yang diberi

perlakuan cenderung mengalami peningkatan tingkat *subjective well-being*nya daripada kelompok yang tidak diberi perlakuan. Proses-proses yang dialami selama pelatihan regulasi emosi sangat berkaitan erat dengan peningkatan *subjective well-being* pada penderita diabetes mellitus (Rakhmawaty et al., 2011).

Regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being* karena regulasi emosi dapat mengurangi afeksi negatif seperti stres, sedih, dan lain sebagainya. Emosi negatif seperti stres dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Rakhmawati, Afiati, & Rini (2011) menjelaskan dalam penelitian eksperimennya, subjek diajarkan cara mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif sehingga tercapai kepuasan hidup yang lebih baik. Sama halnya dengan mahasiswa baru teknik arsitektur yang mengalami berbagai tuntutan akademik sehingga tidak menutup kemungkinan mengalami stres atau emosi negatif yang lain dan berpengaruh pada *subjective well-being*nya. Oleh sebab itu, regulasi emosi diperlukan agar mereka dapat menekan tingkat afeksi negatifnya. Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya. Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai proses permulaan, pemeliharaan, modulating, intensitas atau lamanya perasaan dan proses emosi yang berhubungan dengan fisiologis, hal-hal tersebut berperan dalam mencapai suatu tujuan (Eisenberg et al., 2000). Regulasi emosi merupakan pencapaian suatu tujuan melalui usaha mengatur perhatian meliputi mengubah gangguan dan memfokuskan perhatian dan menyadari situasi yang mengarah ke emosi dengan membangun pemikiran positif (Eisenberg et al., 2000). Regulasi emosi sebagai suatu cara individu dalam memengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Rakhmawati, Afiati, & Rini (2011) bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Regulasi emosi membantu individu dalam menurunkan tingkat afeksi negatif sehingga tingkat *subjective well-being* meningkat.

Pengaruh Self Efficacy dan Regulasi Emosi terhadap Subjective Well-being

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*. *Self efficacy* dan regulasi emosi secara bersama-sama mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 32,5%. Jika dikembalikan pada dasar penetapan

Bahagia dalam Meraih Cita-cita

hipotesis merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Santos, dkk. (2014) dan Singh & Udainiya (2009) yang menyebutkan bahwa tingkat *self efficacy* dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being*. Selain *self efficacy*, regulasi emosi juga mempengaruhi *subjective well-being* (Rakhmawaty et al., 2011).

Self efficacy dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Secara konsep, keduanya mempengaruhi *subjective well-being*. Aspek *subjective well-being* yaitu kognisi dan afeksi. *Self efficacy* berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada aspek kognisi sementara regulasi emosi berpengaruh pada *subjective well-being* pada aspek afeksi. Bagaimana seseorang bertindak laku dalam situasi tertentu tergantung pada resiprokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif. Kondisi kognitif ini khususnya yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan atau yang sering disebut dengan *self efficacy* (Alwisol, 2009). Tingkat *self efficacy* dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being*. Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi pula (Santos et al., 2014; Singh & Udainiya, 2009).

Regulasi emosi berpengaruh terhadap aspek afeksi dari *subjective well-being*. Regulasi emosi berkaitan dengan cara mengatur emosi sehingga akan mempengaruhi afeksi seseorang. Pelatihan regulasi emosi terbukti efektif digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* pada penderita diabetes militus. Emosi negatif seperti stres dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Keterampilan yang diajarkan selama pelatihan merupakan upaya dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, sehingga tercapai kepuasan hidup yang lebih baik (Rakhmawaty et al., 2011). Meskipun subjek menghadapi berbagai permasalahan akademik, tetapi dengan keyakinan diri serta regulasi emosi yang baik maka mereka akan tetap memiliki tingkat *subjective well-being* yang baik. Sama halnya dengan mahasiswa baru teknik arsitektur yang mengalami berbagai tuntutan akademik sehingga tidak menutup kemungkinan mengalami stres atau emosi negatif yang lain dan berpengaruh pada *subjective well-being*nya. Oleh sebab itu, regulasi emosi diperlukan agar mereka dapat menekan tingkat afeksi negatifnya. Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya. Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai proses permulaan, pemeliharaan, modulating, intensitas atau lamanya perasaan dan

proses emosi yang berhubungan dengan fisiologis, hal-hal tersebut berperan dalam mencapai suatu tujuan (Eisenberg et al., 2000). Penelitian ini membuktikan bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi diperlukan oleh mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur guna meningkatkan *subjective well-beingnya* sehingga dapat melaksanakan proses pembelajaran yang optimal. Mahasiswa jurusan teknik arsitektur dibebani dengan permasalahan akademik seperti banyak menempuh mata kuliah kekaryaannya yang membutuhkan waktu lebih banyak daripada mata kuliah di jurusan lain. Oleh sebab itu, selain hard skill dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, mahasiswa jurusan teknik arsitektur juga memerlukan soft skill agar mampu memenuhi tuntutan akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini, soft skill yang perlu ditingkatkan adalah keyakinan atas kemampuan dirinya dan keterampilan mengelola emosi. Mahasiswa yang mampu mengupgrade soft skill merupakan keyakinan atas kemampuan diri dan keterampilan mengelola emosi akan mampu memotret kemampuan diri dan memiliki emosi yang cenderung stabil sehingga dapat menjalani tugas perkuliahan tanpa merasa terbebani.

Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan cenderung lebih mudah menilai kehidupannya secara positif sehingga lebih merasakan emosi-emosi positif dan tidak menjadikan permasalahan akademik sebagai beban (Rakhmawaty, Afiatin, & Rini, 2011). Terlebih lagi sebagai mahasiswa, selain problem akademik mereka juga tidak menutup kemungkinan mengalami problem relasi personal. Jika mahasiswa dengan beban studi berat dan tidak memiliki soft skill dalam hal ini keyakinan diri atas kemampuan diri dan keterampilan mengelola emosi maka akan mudah mengalami hambatan psikologis seperti mudah marah, menarik diri, dan lain sebagainya. Padahal tujuan pendidikan tinggi selain mencapai target pembelajaran yang terkait dengan hard skill, mahasiswa juga harus bisa juga bermasyarakat bersosialisasi serta mengembangkan soft skill. Oleh sebab itu, keyakinan atas kemampuan diri serta keterampilan dalam mengelola emosi sangat diperlukan utamanya bagi mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat *subjective well-being* subjek tinggi karena subjek memiliki tingkat *self efficacy* dan regulasi emosi yang tinggi. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan ketika subjek telah menjalani masa perkuliahan selama kurang lebih tiga bulan. Hal ini tentu mempengaruhi kondisi subjek. Saran untuk peneliti selanjutnya agar mengambil data ketika subjek masih benar-benar menjadi mahasiswa baru dan belum terlalu lama beradaptasi di bangku perkuliahan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mengungkap berapa lama waktu yang diperlukan oleh mahasiswa baru untuk

Bahagia dalam Meraih Cita-cita

mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya. Meskipun tingkat *subjective well-being* subjek cenderung baik, tetapi masih ada beberapa subjek yang tergolong pada tingkat *subjective well-being* rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Oleh sebab itu, subjek penelitian dalam hal ini mahasiswa baru teknik arsitektur harus dibekali dengan kegiatan-kegiatan yang menumbuhkan keyakinan diri serta mengasah keterampilan mengatur emosi agar dapat meningkatkan *subjective well-being*. *Subjective well-being* yang baik akan membuat subjek positif dalam menilai kehidupannya sehingga proses pembelajaran akan lebih optimal.

Saran untuk penelitian selanjutnya untuk mencoba mencari kronologis waktu yang diperlukan mahasiswa baru teknik arsitektur untuk menyesuaikan diri. Hal ini dapat dilakukan dengan cara salah satunya mengambil data di awal semester dan membandingkan antara mahasiswa yang masih benar-benar baru dengan mahasiswa baru yang sudah menjalani perkuliahan beberapa bulan. Kajian tentang benarkan waktu yang cukup digunakan oleh mahasiswa baru untuk beradaptasi juga penting dilakukan.[]

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian, edisi revisi*. Malang: UMM press.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (10 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *American Psychological Association*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychologica Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of clinical psychology*, (24), 25-41.
- Djalaluddin, A., Basid, A., Habib, Z., & Rahman, A. F. (2012). *Tarbiyah ulul albab; melacak tradisi membentuk pribadi*. Malang: UIN-Maliki Press.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136-157. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.1.136>
- Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. (2015). *Pedoman Pendidikan Fakultas Sains dan Teknologi*. Malang: Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Irfan, M., & Suprapti, V. (2014). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 172–178.
- Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C., & Kluger, A. N. (1998). Dispositional effects on job and life satisfaction: The role of core evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 83(1), 17–34.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439–457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>
- Maujean, A., & Davis, P. (2013). The relationship between self-efficacy and well-being in stroke survivors. *International Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 1(7). <https://doi.org/10.4172/2329-9096.1000159>
- Putri, D. A., & Suprapti, V. (2014). Hubungan antara self efficacy dengan subjective well-being pada mahasiswa baru Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS) yang kos. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*. Diambil dari http://www.journal.unair.ac.id/article_8909_media50_category10.html
- Rakhmawaty, A., Afiatin, T., & Rini, R. I. S. (2011). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Peningkatan Subjective Well-being Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 3(2), 187–209. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol3.iss2.art3>
- Santos, M. C. J., Magramo Jr., C. S., & Oguan Jr., F. (2014). Establishing the relationship between general self-efficacy and subjective well-being among college students. *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 3(1), 1–12.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston. *Measures in health psychology: A user's portfolio. causal and control beliefs*, 35–37.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(3), 32.
- Singh, B., & Udainiya, R. (2009). Self-efficacy and well-being of adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 227 – 232.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.



ISSN 2502-8363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora
Jurnal Penelitian Psikologi

Author Guidelines

PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi is published twice a year. Articles published in this journal are the results of empirical research in psychology, including religious psychology, clinical psychology, social psychology, educational psychology, industrial and organizational psychology, developmental psychology, psychology indigenous, experimental psychology, applied psychology and psychometrics, good research quantitatively and qualitatively.

Editors invite experts, practitioners and enthusiasts in psychology to write a research article in this journal. Articles should be original, research-based, unpublished and not under review for possible publication in other journals. All submitted papers are subject to review of the editors, editorial board, and blind reviewers. Submissions that violate our guidelines on formatting or length will be rejected without review.

Articles typed in Book Antiqua letters with 1.5 spacing in Microsoft Word format with a page size A4 (210 x 297 mm). The length of the article ranged between 6000-8000 words, or about 20-25 pages, including pictures, graphs, and tables (if any). Articles written in Bahasa Indonesia or English by using the rules of good grammar and correct. Articles in English in general use the past tense.

The article has been formatted according to the pattern of writing scientific journal articles. Writing articles follow the rules set out in the Publication Manual of the American Psychological Association, Sixth Edition. <http://www.apastyle.org/manual/index.aspx>

Articles sent to the Editor of Psikohumaniora: Journal of Psychological Research via submission Open Journal Systems (OJS) on <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora>

General Instructions

1. Articles are formatted according to the writing pattern of scientific journal. Writing articles follow the rules set out in Publication Manual of the American Psychological Association, Sixth Edition. <http://www.apastyle.org/manual/index.aspx>

2. The article is an original work (no plagiarism) and has never been published in a journal printed/online.
3. Articles for Psikohumaniora sent to Editors: Psychological Research Journal via submission Open Journal Systems (OJS) on <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora>
4. Articles typed in Book Antiqua font with 1.5 spacing in Microsoft Word format with a page size A4 (210 x 297 mm). The length of the article ranged between 6000-8000 words or approximately 20-25 pages, including pictures, graphs, and tables (if any).
5. Article is written in Indonesian or English using grammatical rules. In general, English article is in the past tense.

Particular Instructions

1. The article is the result of empirical research in psychology.
2. Because of "Blind Review" system, the the author hoped not to include the name, the name and address of the institution and email address in the cover of article. The author's name, name of the institution, as well as the email address listed at the time of registration on the OJS author. To facilitate the communication should include active mobile number.
3. The content and systematics of articles written using the format presented in a narrative essay in the form of a paragraph, without numbering in front subtitles, and should include these components:
 - The title, provided that: a) The title is the formulation of a brief discussion of content, compact, and clear. May use the title of creative and attract readers (maximum 14 words). b) The title is written in English and Indonesian. c) The title is typed in bold capital letters (capital, bold).
 - Abstract written in English and Indonesian. Abstract is the essence of the subject of the whole article. Abstract written in one paragraph within one space, with a maximum length of 200 words. Abstract presented briefly and clearly, it must contain four (4) elements, namely: Reasons for the selection of topics or the importance of the research topic, the hypothesis, research methods, and a summary of the results. Abstracts must be terminated with a comment about the importance of the results or a brief conclusion.
 - The keyword contains basic words in the study, can be drawn from the research variables, characteristics of the subjects, and the theory of the referenced (minimum three words or combinations of words, written in alphabetical order).
 - Introduction (untitled) contains background of the problems, objectives and benefits of the research, the study of theory, and concludes with the hypothesis (number of pages approximately 20%).

- The method contains the identification of the variables, the research subjects, research instruments and methods of research including data analysis techniques used (the number of pages approximately 20%).
- The result shows exposure data analysis, consisted of descriptive statistics, test results of the assumptions and results of hypothesis testing are presented sequentially or integrated (number of pages approximately 20%).
- Discussion contains an explanation of the results of research associated with the results of previous studies, critically analyzed and linked to relevant recent literature (page number approximately 30-40%).
- Conclusions and suggestions answers from the research objectives written concise, clear, and compact based on the results of research and discussion (approximately 1 page).
- Bibliography contains reference sources written alphabetically and chronologically, Referral sources are published literature in last 10 years (especially of the journal). Referral preferred are the primary sources in the form of books, reports (including thesis, dissertation), or research articles in scientific journals and magazines.

The following are examples of bibliography writing:

Bibliography

(a) Example of journal article writing without a Digital Object Identifier (doi)

Costello, K. & Hodson, G. (2011). Social dominance-based threat reactions to immigrants in need of assistance. *European Journal of Social Psychology, 41*(2), 220-231.

Baloach, A.G., Saifee, A.R., Khalid, I., & Gull, I. (2012). The teaching of the Holy Prophet to promote peace and tolerance in an Islamic social culture. *European Journal of Social Sciences, 31*(1), 36-41.

(b) Example of journal article writing with a Digital Object Identifier (doi)

Aritzeta, A., Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., Haranburu, M., & Gartzia, L. (2016). Classroom emotional intelligence and its relationship with school performance. *European Journal of Education and Psychology, 9*(1), 1-8. <http://doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.11.001>

(c) Example of manuscript writing from magazine

Chamberlin, J., Novotney, A., Packard, E., & Price, M. (2008, May). Enhancing worker well-being: Occupational health psychologists convene to share their research on work, stress, and health. *Monitor on Psychology, 39*(5), 26-29.

(d) Example of manuscript writing from online magazine

Clay, R. (2008, June). Science vs. ideology: Psychologists fight back about the misuse of research. *Monitor on Psychology*, 39(6). Diunduh dari: <http://www.apa.org/monitor/> tanggal 10 Agustus 2012.

(e) Example of manuscript writing from news paper without writer

Six sites meet for comprehensive anti-gang initiative conference. (2006, November/December). *OJJDP News @ a Glance*. Diunduh dari: http://www.ncjrs.gov/html/ojjdp/news_acglance/216684/topstory.html, tanggal 10 Agustus 2012.

(f) Example of manuscript writing from abstract in printed edition

Woolf, N. J., Young, S. L., Fanselow, M. S., & Butcher, L. L. (1991). *MAP-2 expression in cholinergic pyramidal cells of rodent cortex and hippocampus is altered by Pavlovian conditioning* [Abstract]. *Society for Neuroscience Abstracts*, 17, 480.

(g) Example of manuscript writing from abstract in electronic edition (online)

Lassen, S. R., Steele, M. M., & Sailor, W. (2006). *The relationship of school-wide positive behavior support to academic achievement in an urban middle school* [Abstract]. *Psychology in the Schools*, 43, 701-702. Diunduh dari: <http://www.interscience.wiley.com>

(h) Example of citation from unpublished thesis or dissertation

Bukhori, B. (2013). *Model toleransi mahasiswa muslim terhadap umat Kristiani*. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

(i) Example of citation from book

Hadjar, I. (2014). *Dasar-dasar statistik untuk ilmu pendidikan, sosial, & humaniora*. Semarang: Pustaka Zaman.

(j) Example of citation from the same author and the same year with two books

Azwar, S. (2012a). *Penyusunan skala psikologi (ed.2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan validitas (ed.4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

(k) Example of citation from a book with editor

Hogg, M. A. (2003). Social identity. Dalam M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (hlm. 462-479). New York: Guilford.

(l) Example of citation from electronic book that has been published

Shotton, M. A. (1989). *Computer addiction? A study of computer dependency* [DX Reader version]. Diunduh dari: www.ebookstore.tandf.co.uk/html/index/asp.

(m) Example of citation from electronic book unpublished

O'keefe, E. (n.d.). *Egoism & the crisis in Western values*. Diunduh dari <http://www.onlineoriginals.com/showitem.asp?itemID=135>

(n) Example of citation from university unpublished

Wahib, A. (2016). *Psikologi Islam untuk masa depan kemanusiaan dan peradaban*. Manuskrip tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.



ACKNOWLEDGEMENTS

The members of the editorial team of *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* extend the gratitude to all the reviewers who have contributed to the peer review process of the manuscripts in Vol 2, No 1 (2017). Professional support and assistance from all respected reviewers have made this journal qualified to be published.

1. Abdul Rahman Shaleh, *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia*
2. Asniar Khumas, *Universitas Negeri Makassar, Indonesia*
3. Darmu'in, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
4. Endang Widyorini, *Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Jawa Tengah*
5. Galang Lufityanto, *Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia*
6. Ahmad Gimmy Prathama Siswadi, *Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia*
7. Hamdan Hadi Kusuma, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
8. Hamdan Said, *Universiti Teknologi Malaysia*
9. Masdar Hilmy, *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia*
10. M. Nur Ghufro, *Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia*
11. Mirra Noor Milla, *Universitas Islam Negeri Syarif Kasim, Riau, Indonesia*
12. Misbah Zulfa Elizabeth, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
13. Nurul Hartini, *Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia*
14. Qurrotul Uyun, *Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia*
15. Subandi, *Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia*
16. Tony Wijaya, *Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia*



Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, ISSN 2502-9363 (p); ISSN 2527-7456 (online) is a research journal published by Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia. It's published each May and November, always put the human and humanity as the main focus of academic study with a comprehensive approach. The journal is a medium to communicate the results of research related to psychology, published to serve the study of psychology forum in Indonesia and other parts of the world in a global context. Guidelines for authors can be read at [Author Guidelines](#), which are in accordance with the [Publication Manual of the American Psychological Association](#) (6th ed., 2010).

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang - Indonesia

ISSN 2502-9363 (print)



ISSN 2527-7456 (online)

