

**MAKNA KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF BAGI MAHASISWA DENGAN GANGGUAN
BIPOLAR**



Oleh :

Sari Puteri Deta Larasati

NIM: 19200010157

TESIS

Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar *Master of Arts*
Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

YOGYAKARTA

2022



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-97/Un.02/DPPs/PP.00.9/01/2022

Tugas Akhir dengan judul : MAKNA KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF BAGI
MAHASISWA DENGAN GANGGUAN BIPOLAR

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SARI PUTERI DETA LARASATI, S. Ag
Nomor Induk Mahasiswa : 19200010157
Telah diujikan pada : Senin, 31 Januari 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 621f1eb3ba666

Ketua Sidang/Penguji

Dr. Ahmad Fauzi, M.Si.

SIGNED



Valid ID:
621f0014f40f4

Penguji II

Dr. Raden Rachmy Diana,
S.Psi., M.A., Psi.

SIGNED



Valid ID:
621e1e9968b0a

Penguji III

Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.

SIGNED



Valid ID: 62218f76227a4

Yogyakarta, 31 Januari 2022
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.

SIGNED

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sari Puteri Deta Larasati, S. Ag
NIM : 19200010157
Jenjang : Magister
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah asli penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Bandung, 11 Januari 2022

Saya yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Sari Puteri Deta Larasati, S. Ag.

NIM: 19200010157

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sari Puteri Deta Larasati, S. Ag
NIM : 19200010157
Jenjang : Magister
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Bandung, 11 Januari 2022

Saya yang menyatakan,



Sari Puteri Deta Larasati, S. Ag.

NIM: 19200010157

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum, wr.wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

Makna Kesejahteraan Subjektif bagi Mahasiswa dengan Gangguan Bipolar

Yang ditulis oleh :

Nama : **Sari Puteri Deta Larasati, S. Ag**

NIM : 19200010157

Jenjang : Magister

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts* (M. A).

Wassalamu 'alaikum wr. wb

Bandung, 11 Januari 2022

Pembimbing,



Dr. R Rachmy Diana, S. Psi., M.A., Psi

NIP: 197509102005012003

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ayah saya berkata, “warisan yang paling berharga bukanlah harta yang banyak, melainkan ilmu yang bermanfaat, karena dengan ilmu harta, tahta, bahkan dunia bisa kau gapai dengan tanganmu.



“Saya dedikasikan karya sederhana ini untuk orang tua tercinta, mamah dan ayah terimakasih atas segala doa serta kerja kerasmu...”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Tesis ini mengkaji fenomena pergeseran makna tentang kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh mahasiswa dengan gangguan bipolar. Penelitian ini berkontribusi terhadap kajian psikologi pendidikan, dan mahasiswa dengan gangguan bipolar di Kota Bandung. Pendekatan psikologi positif dengan teori kesejahteraan subjektif dari Ed Diener digunakan dalam penelitian ini untuk memahami bagaimana pergeseran makna, cara dalam memperoleh, serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan gangguan bipolar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik analisis interpretatif fenomenologis, dan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipatif dalam komunitas Peduli Bipolar Indonesia, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Penelitian ini menemukan bahwa kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan gangguan bipolar adalah terkait penerimaan keadaan diri, mencintai diri sendiri, merasakan emosi yang stabil, tercapainya cita-cita, serta tercukupinya aspek sosial, biologis, psikis dan rohani. Dalam hal ini sebagian mahasiswa dengan gangguan bipolar cukup mampu merasakan kesejahteraan/kebahagiaan sekalipun masih banyak emosi negatif yang dirasakan. Namun di sisi lain masih terdapat beberapa responden yang belum merasakan sejahtera, hal ini dikarenakan belum tercapainya aspek finansial, seperti masih adanya hutang, belum terselesaikannya studi, lingkungan kerja yang tidak mendukung, dan menganggap bahwa bipolar merupakan sebuah identitas diri yang melekat seumur hidup. Sedangkan cara mereka memperoleh kesejahteraan subjektifnya adalah dengan terlibat dalam aktifitas yang lebih bermakna dan positif seperti mengikuti komunitas mental support, melakukan hobi serta aktif dalam kegiatan luar kampus. Dalam mengevaluasi afek positif dan negatif, para responden harus menjaga kedua kubu tersebut ke dalam kadar yang sesuai, agar tidak kembali jatuh ke dalam perilaku yang impulsif dan depresif. Sehingga evaluasi kognitif yang mencakup coping masalah yang baik sangat diperlukan untuk memperoleh ketenangan dan peningkatan kualitas hidup yang lebih bermanfaat.

Kata kunci: Kesejahteraan subjektif, mahasiswa, gangguan bipolar

ABSTRACT

This thesis examines the phenomenon of shifting meaning about subjective well-being felt by students with bipolar disorder. This research contributes to the study of educational psychology, and students with bipolar disorder in the city of Bandung. A positive psychological approach with Ed Diener's subjective well-being theory is used in this study to understand how the meaning shifts, the way in which it is obtained, and what factors affect subjective well-being in students with bipolar disorder. This study uses a qualitative method with phenomenological interpretive analysis techniques, and data collection techniques in the form of participatory observation in the Indonesian Bipolar Care community, semi-structured interviews, and documentation. This study found that subjective well-being in students with bipolar disorder is related to self-acceptance, self-love, feeling stable emotions, achieving goals, and fulfilling social, biological, psychological and spiritual aspects. In this case, some students with bipolar disorder are quite able to feel well-being/happiness even though they still feel a lot of negative emotions. But on the other hand, there are still some respondents who do not feel prosperous, this is because the financial aspects have not been achieved, such as still debt, unfinished studies, unsupportive work environment, and assume that bipolar is a self-identity that sticks for life. Meanwhile, the way they get their subjective well-being is by engaging in more meaningful and positive activities such as participating in mental support communities, doing hobbies and being active in off-campus activities. In evaluating positive and negative affect, respondents must keep both camps to an appropriate level, so as not to fall back into impulsive and depressive behavior. So that a cognitive evaluation that includes good problem solving is needed to obtain calm and improve the quality of life that is more useful.

Keywords: Subjective well-being, college students, bipolar disorder

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

نبذة مختصرة

تبحث هذه الأطروحة في ظاهرة تغيير المعنى حول الرفاهية الذاتية التي يشعر بها الطلاب المصابون بالاضطراب ثنائي القطب. يساهم هذا البحث في دراسة علم النفس التربوي وطلاب الاضطراب ثنائي القطب في مدينة باندونغ. تم استخدام نهج نفسي إيجابي مع نظرية الرفاه الشخصي لإد دينر في هذه الدراسة لفهم كيف يتغير المعنى ، والطريقة التي يتم الحصول عليها بها ، والعوامل التي تؤثر على الرفاه الشخصي لدى الطلاب الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب. تستخدم هذه الدراسة طريقة نوعية مع تقنيات التحليل التفسيري للظواهر ، وتقنيات جمع البيانات في شكل الملاحظة التشاركية في مجتمع الرعاية ثنائي القطب الإندونيسي ، والمقابلات شبه المنظمة ، والتوثيق. وجدت هذه الدراسة أن الرفاه الشخصي لدى الطلاب المصابين بالاضطراب ثنائي القطب يرتبط بقبول الذات ، وحب الذات ، والشعور بعواطف ثابتة ، وتحقيق الأهداف ، وتحقيق الجوانب الاجتماعية والبيولوجية والنفسية والروحية. في هذه الحالة ، يكون بعض الطلاب المصابين بالاضطراب ثنائي القطب قادرين تمامًا على الشعور بالسعادة / الرفاهية على الرغم من أنهم ما زالوا يشعرون بالكثير من المشاعر السلبية. لكن من ناحية أخرى ، لا يزال هناك بعض المبحوثين الذين لا يشعرون بالازدهار ، وذلك لأن الجوانب المالية لم تتحقق ، مثل الديون الثابتة ، والدراسات غير المكتملة ، وبيئة العمل غير الداعمة ، وافترض أن القطبين هو هوية ذاتية العصي مدى الحياة. وفي الوقت نفسه ، فإن الطريقة التي يحصلون بها على رفاههم الشخصي هي من خلال الانخراط في أنشطة أكثر جدوى وإيجابية مثل المشاركة في مجتمعات الدعم العقلي وممارسة الهوايات والنشاط في الأنشطة خارج الحرم الجامعي. عند تقييم التأثير الإيجابي والسلبي ، يجب على المستجيبين إبقاء كلا المعسكرين في مستوى مناسب ، حتى لا يرددوا إلى السلوك الاندفاعي والاكتئاب. بحيث يكون التقييم المعرفي الذي يتضمن حلاً جيداً للمشكلات ضرورياً للحصول على الهدوء وتحسين نوعية الحياة التي تكون أكثر فائدة.

الكلمات المفتاحية: الرفاه الشخصي ، طلاب الجامعات ، الاضطراب ثنائي القطب

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayat, serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul **MAKNA KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF BAGI MAHASISWA DENGAN GANGGUAN BIPOLAR.**

Sholawat serta salam semoga selalu terlimpahkan kepada khotimul ambiya’ sayyidina Muhammad SAW, keluarganya, sahabat-sahabatnya serta seluruh umat manusia yang selalu mengikuti ajaran dan sunnah-sunnahnya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan yang diberikan dari pelbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, M.Ag. selaku Direktur Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan kepada penulis dalam mengikuti pendidikan hingga terselesaikan penulisan tesis ini.
2. Dr. Nina Mariani Noor, M.A. selaku ketua Prodi Magister Interdisciplinary Islamic Studies, Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Kepada dosen pembimbing terbaik, Dr. Raden Rachmy Diana, M. A, Psikolog. yang telah membimbing, memberi saran terkait penelitian dan kepenulisan, serta menyediakan waktu konsultasi pada penulis sehingga tulisan ini dapat terselesaikan dengan baik pula.
4. Ibundaku, Tati Juwita atas doa dan air mata yang selalu dilimpahkan agar penulis selalu diberikan kemudahan dan ketangguhan selama menjalani studi.
5. Ayahandaku, Dedy Rochedy atas cinta, dukungan moril dan materil yang senantiasa selalu tercurahkan kepada penulis.
6. Kepada seluruh partisipan, atas kesediaan waktunya dalam berkontribusi pada studi ini.

7. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh sitasi akademik Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah banyak memberikan ilmu serta motivasi kepada penulis, yang kelak akan menjadi bekal penulis di masyarakat.
8. Seluruh keluarga Komunitas Peduli Bipolar Indonesia, yang telah memberikan bantuan baik media maupun data terkait mahasiswa dengan gangguan bipolar guna kelancaran penelitian ini.
9. Sahabat-sahabat seperjuanganku khususnya angkatan 2019 genap konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam yang selalu menemani dalam suka duka selama pembelajaran dan selalu memberikan motivasinya selama ini.
10. My Magister Muda Squad (Nurul, Azizah, Fatimah, Adhetya, Sani). Dua tahun sungguh waktu yang sangat singkat. Pecel lele sebrang SDN Sapen menjadi bukti bahwa kita sering berbincang terkait cita-cita dan perjuangan. Semoga waktu dapat kembali mempertemukan kita semua.
11. Fajar Fathirwan Atthariq kamu adalah tempatku belajar. Terimakasih atas segala dukungan, air mata, kesabaran dan cinta yang selalu tcurahkan.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT, penulis menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih banyak kekurangan dan kesalahan serta jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan kemampuan penulis. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan tesis ini kedepan. Hasil karya yang sederhana ini, semoga bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi siapa saja yang memerlukan. Akhirnya hanya kepada Allah lah penulis harapkan segala keridhoanNya atas segala pengorbanan dan pengabdian penulis, serta ampunanNya atas segala kekurangan dan kesalahan.

Bandung, 12 Januari 2022

Penulis



Sari Puteri Deta Larasati, S. Ag

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	5
D. Kajian Pustaka.....	6
E. Kerangka Teoritis.....	17
F. Metode Penelitian.....	19
G. Sistematika Pembahasan	22
BAB II TINJAUAN UMUM GANGGUAN BIPOLAR DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF.....	24
A. Tinjauan Umum Gangguan Bipolar pada Mahasiswa	24
1. Klasifikasi Gangguan Bipolar	26
2. Gejala-gejala Gangguan Bipolar	26
3. Panduan Diagnostik.....	28
4. Permasalahan Penyerta yang Sering Dialami.....	29
B. Tinjauan Umum Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa.....	31
1. Kesejahteraan Subjektif dalam Konteks Umum.....	32
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Subjektif	35
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif	36
4. Faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa	42
BAB III HASIL PENELITIAN	46

A. Profil Informan.....	46
1. Tika.....	46
2. Ella.....	48
3. Nur.....	50
4. Maul.....	51
5. Mela.....	53
6. Fawaz.....	55
7. Dani	56
B. Laporan Analisis	58
1. Makna kesejahteraan subjektif mahasiswa dengan gangguan bipolar ...	58
2. Cara Memperoleh Kesejahteraan Subjektif	60
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif	62
BAB IV IMPLIKASI KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF BAGI	
MAHASISWA DENGAN GANGGUAN BIPOLAR.....	103
1. Makna Kesejahteraan Subjektif.....	103
2. Cara Memperoleh Kesejahteraan Subjektif.....	107
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif	109
BAB V PENUTUP.....	123
A. Kesimpulan	123
B. Saran.....	124
C. Rekomendasi	126
DAFTAR PUSTAKA.....	127
LAMPIRAN-LAMPIRAN	142
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	330

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Presentase evaluasi kesejahteraan subjektif.....	104
---	-----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Topik mengenai *subjective well-being* tidak pernah habis dari tahun ke tahun, bahkan dalam dunia penelitian. Pencarian tema terkait *subjective well-being* di google scholar sendiri menunjukkan bahwa pada tahun 2015 saja terdapat lebih dari 14.000 publikasi yang membahas terkait *subjective well-being*.¹ *Subjective well-being* atau yang selanjutnya ditulis kesejahteraan subjektif, dikembangkan oleh Ed Diener. Ia mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai penilaian seseorang (afektif/kognitif)² terhadap kehidupannya.³

Mungkin yang selama ini membingungkan kita adalah bahwa kesejahteraan subjektif dalam bahasa sehari-harinya memang disebut dengan kebahagiaan (*happiness*), karena Diener sendiri menamainya sebagai “*science of happiness*”. Namun demikian, kini yang lebih dikenal sebagai penggagas kebahagiaan justru adalah Seligman. Hal ini dibuktikan dalam tulisannya bahwa ia membangun teori kebahagiaan otentik,^{4,5} yang tentunya berbeda dengan kesejahteraan

¹ Ed Diener et al., “Findings All Psychologists Should Know from the New Science on Subjective Well-Being,” *Canadian Psychology/Psychologie canadienne* 58, no. 2 (May 2017): 87–104.

² Afektif merupakan istilah psikologi yang berkenaan dengan watak, perilaku, minat, emosi, dan nilai yang ada pada setiap individu. Sedangkan kognitif merupakan suatu proses berpikir yang berhubungan atau melibatkan kognisi. Lihat Fitriani Nur Alifah, “Pengembangan Strategi Pembelajaran Afektif” 5, no. 1 (June 2019).

³ William Tov and Ed Diener, “Subjective Wellbeing,” in *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, ed. Kenneth D Keith (Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc., 2013), 1239–1245.

⁴ Menurut Seligman kebahagiaan otentik merupakan kebahagiaan yang abadi. Tidak bersifat sementara dan parsial. Sehingga perilaku sex bebas, mabuk, hedonis merupakan kesenangan yang bersifat impulsif. Lihat Martin E. P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, 1. Free Press hardcover ed. (New York, NY: Free Press, 2012). hlm. 34

⁵ Kebahagiaan otentik sejatinya timbul karena adanya kebaikan yang dilakukan oleh manusia. Lihat juga Jusmiati, “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal,” *Rausyan Fikr* 13, no. 2 (2017): 359–374.

subjektif yang didasarkan pada prinsip hedonik,⁶ Seligman sendiri mendasarkan teorinya kepada prinsip eudaimonik.⁷

Kesejahteraan pada mahasiswa banyak diasumsikan memiliki tingkat kesejahteraan yang sama layaknya orang dewasa, namun beberapa penelitian menyebutkan bahwa asumsi tersebut tidaklah akurat.⁸ Dalam penelitian ini menemukan bahwa adanya perbedaan antara tingkat kesejahteraan mahasiswa dengan orang dewasa yang ditandai dengan adanya dinamika cara perolehan dan faktor yang mempengaruhinya.. Lain daripada itu, menurut Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Center for Public Mental Health), mahasiswa yang dianggap sebagai *the agent of change*, memiliki tanggung jawab yang harus diemban oleh setiap individu, terlepas dari tugas dan kewajibannya menjadi seorang mahasiswa sesuai dengan peraturan yang berlaku ditempatnya dalam menimba ilmu. Masyarakat menganggap bahwa lulusan perguruan tinggi diharapkan menjadi pribadi yang memiliki kualitas penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tinggi, didukung dengan kemampuan *softskill* yang memadai.⁹

⁶ Hedonik merupakan istilah yang menggambarkan pola hidup seseorang yang lebih mementingkan kesenangan untuk memenuhi gaya hidup. Seperti berbelanja untuk kepentingan kesenangan, nongkrong di restoran mewah demi mendapatkan perhatian orang. Lihat lebih lanjut dalam Ranti Tri Anggraini and Fauzan Heru Santhoso, "Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 3, no. 3 (March 12, 2019): 131.

⁷ Pembahasan mengenai kebahagiaan otentik dimulai dari konsep Aristoteles tentang hidup yang dijalani dengan baik atau disebut juga Eudaimonik. Bahwa kebahagiaan sejati sesungguhnya bukan hidup yang bergelimang kesenangan dan kenikmatan melainkan hidup yang bermakna dimana *virtues* yang unik dari setiap individu telah didayabaktikan secara penuh. Lihat Jusmiati, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal."

⁸ Sari Julika and Diana Setiyawati, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 1 (July 22, 2019): 50.

⁹ Center for Public Mental Health, "Program Kampus Indonesia Sejahtera, Dasar Pemikiran," *Psikologi UGM* (Yogyakarta, 2012).

Dari sekian banyaknya tuntutan dan kewajiban, mahasiswa sangat rentan untuk mengalami gangguan kesehatan mental.¹⁰ Kesehatan jiwa sendiri masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Salah satunya adalah gangguan bipolar. Menurut Panduan Diagnostik dan Statistik Manual 5 (DSM-V), gangguan bipolar merupakan suatu kondisi alam perasaan yang dialami oleh penderitanya yang terdiri atas dua elemen utama yakni mania dan depresi,¹¹ dimana kedua elemen tersebut akan terjadi tiba-tiba dalam waktu yang cepat dalam kurung waktu yang cukup lama.¹² Terhitung dari tahun 2019-2020 menurut data penyintas gangguan bipolar di kota Bandung, yang diambil berdasarkan pengakuan baik dari member Komunitas Peduli Bipolar Indonesia, maupun survey di masyarakat dan Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019-2020, 25% remaja dan orang dengan usia di bawah 30 tahun terbukti mengalami gangguan kesehatan mental dengan spesifik gangguan bipolar. Dengan berbagai penyebab yang diantaranya faktor genetika, trauma masa lalu, kekerasan seksual, napza, dan lingkungan sehingga menyebabkan banyak dari mereka mengalami depresi hingga terdiagnosis bipolar.¹³

¹⁰ Terdapat temuan bahwa kualitas kesehatan mental mahasiswa anjlok selama pandemi. Sebanyak mahasiswa di Amerika Serikat menghadapi masalah depresi, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya pada tingkat yang lebih tinggi daripada populasi umum pada tahun-tahun sebelum adanya COVID-19. Situasi ini diakibatkan karena para mahasiswa harus bergulat dengan lingkungan sosial baru, menghadapi tuntutan meniti karir, hingga problem keuangan. Lihat lebih lanjut di Matthew H. E. M. Browning et al., "Psychological Impacts from COVID-19 among University Students: Risk Factors across Seven States in the United States," ed. Chung-Ying Lin, *PLOS ONE* 16, no. 1 (January 7, 2021): e0245327.

¹¹ Mania merupakan suatu kondisi alam perasaan yang ditandai dengan senang secara berlebihan, selain itu mania juga ditandai dengan adanya perilaku yang bertindak secara cepat atau tiba-tiba berdasarkan keinginan hati (impulsif). Seperti melakukan sex secara berlebihan, berkendara secara cepat, berbicara cepat, dan memiliki ide-ide yang cepat. Sedangkan depresif merupakan kondisi yang sebaliknya, hal ini ditandai dengan tidak adanya motivasi untuk beraktifitas secara ekstrim seperti bekerja, sekolah, nafsu makan turun, dan keinginan untuk tidur sepanjang hari. Lihat Andhita Dyorita Khoiryasdien and Annisa Warastri, "Pelatihan Motivasi Berwirausaha Pada Survivor Bipolar Di Komunitas Bipolar Care Indonesia Simpul Yogyakarta," *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI* 4, no. 1 (April 28, 2020): 115–119.

¹² Rusdi Maslim, *Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ III dan DSM 5*, Revisi., Cetakan ke-2 (Jakarta: Sagung Seto, 2013). Hlm. 61

¹³ Daniel, Pengurus Komunitas Peduli Bipolar Indonesia, "Data Penyintas Bipolar Disorder Di Kota Bandung Tahun 2019-2021," Watsapp, March 3, 2021.

Berdasarkan pengakuan yang dipaparkan oleh beberapa mahasiswa yang terdiagnosis bipolar, kesejahteraan subjektif mereka kerap terganggu karena ada kalanya ketika berada difase mania mereka melakukan tindakan yang tidak terkontrol (impulsif), seperti berbelanja secara impulsif.¹⁴ Sehingga mereka sulit memperoleh kebahagiaan. Perilaku ini tentunya menjadi salah satu aspek yang mendasari bagaimana perolehan barang material berhubungan dengan kepuasan kehidupan, dimana berbelanja secara impulsif berfungsi terutama sebagai cara untuk menghindari keadaan psikologis yang negatif pada seseorang.¹⁵ Hal ini dibenarkan dengan temuan lain bahwa perilaku yang dapat terjadi pada individu dengan bipolar adalah berperilaku impulsif dan mengambil bagian dalam banyak perilaku yang menyenangkan namun beresiko tinggi, seperti bersenang-senang, belanja, seks impulsif, serta investasi bisnis impulsif tanpa memikirkan konsekuensi.¹⁶

Berdasarkan uraian di atas, peneliti melihat adanya urgensi untuk mencari makna kesejahteraan subjektif dari sudut pandang mahasiswa dengan gangguan bipolar. Walaupun fenomena kesejahteraan subjektif tidak pernah habis menjadi topik dalam pembahasan maupun tema penelitian, tetapi belum ada yang secara pasti dapat menarik kesimpulan dari apa sebenarnya makna kesejahteraan subjektif itu sendiri. Telah diidentifikasi bahwa kurangnya literatur mengenai kesejahteraan dikalangan mahasiswa di Indonesia menjadi urgensi dalam dunia pendidikan dan sosial di Indonesia. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman tentang kesejahteraan subjektif dengan fokus pada mahasiswa dengan gangguan bipolar itu sendiri. Selain makna kesejahteraan subjektif peneliti juga tertarik akan cara mahasiswa dengan gangguan bipolar dalam memperoleh kesejahteraan subjektif, serta

¹⁴ Narasumber N dan FG, "Wawancara Personal dengan Narasumber N dan FG, Mahasiswa dengan diagnosis Bipolar, ketika menghadiri acara di Komunitas Peduli Bipolar Bandung," Personal, May 15, 2021.

¹⁵ Rachmawati, "Pengaruh Subjective Well-Being, Social Influence, Self-Esteem Dan Faktor Demografis Terhadap Impulse Buying" (Thesis, UIN Syarif Hidayatullah, 2014). hlm. 5

¹⁶ Patrick Azzam et al., "Relationship Between Impulsivity and Clinical and Sociodemographic Variables Among Lebanese Patients With Bipolar Disorder: Results of a Cross-Sectional Study," *Journal of Nervous & Mental Disease* 207, no. 7 (July 2019): 596–603.

faktor apa saja yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif bagi mahasiswa dengan gangguan bipolar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan di atas, peneliti membuat beberapa poin rumusan masalah yang bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman mahasiswa dengan gangguan bipolar tentang konsep kesejahteraan subjektif dan persepsi mereka tentang keadaan kesejahteraan subjektif mereka, yang mencakup sebagai berikut :

1. Apa makna kesejahteraan subjektif bagi mahasiswa dengan gangguan bipolar?
2. Bagaimana cara mahasiswa dengan gangguan bipolar memperoleh kesejahteraan subjektif?
3. Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan gangguan bipolar?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan

- a) Untuk mengetahui apa makna kesejahteraan subjektif bagi mahasiswa dengan gangguan bipolar
- b) Untuk mengetahui bagaimana cara mahasiswa dengan gangguan bipolar memperoleh kesejahteraan subjektif
- c) Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan gangguan bipolar.

2. Kegunaan Penelitian

a) Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap literatur yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif bagi individu dengan gangguan mental secara umum, ataupun kesejahteraan subjektif bagi mahasiswa dengan gangguan bipolar secara khusus.

b) Secara Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran atau narasi mengenai kesejahteraan subjektif bagi mahasiswa dengan gangguan bipolar.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ruang bagi para mahasiswa/pelajar yang memiliki gangguan kesehatan mental secara umum, maupun gangguan bipolar secara khusus, bahwa mereka dapat meraih kesejahteraan dengan berbagai cara dan keadaan meskipun mengalami kondisi gangguan mental.
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran kepada masyarakat secara umum, lingkungan akademik, dan anggota keluarga secara khusus untuk memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa yang menyandang gangguan kesehatan mental khususnya bipolar.

D. Kajian Pustaka

Dalam upaya mencari posisi dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelusuran terhadap penelitian sebelumnya. Hal ini akan dirangkum ke dalam sebuah ringkasan dari hasil kajian literatur, diikuti dengan mengumpulkan bahan penelitian tentang topik gangguan bipolar, dan kesejahteraan subjektif.

1. Gangguan Bipolar: Definisi, penyebab, masalah, penanganan, dan mahasiswa dengan gangguan bipolar

a) Definisi

Kraepelin mengusulkan dikotomi atau penggolongan antara penyakit kejiwaan yang sering ditandai dengan episode berulang secara teratur yang berkaitan dengan pikiran, kepercayaan, dan pengalaman abnormal seperti gejala psikotik, yang biasanya bermanifestasi pada masa dewasa awal dan bertahan sepanjang hidup.¹⁷ Awalnya Kraepelin

¹⁷ Mary L Phillips and David J Kupfer, "Bipolar Disorder Diagnosis: Challenges and Future Directions," *The Lancet* 381, no. 9878 (May 2013): 1663–1671.

mengkategorikannya menjadi istilah “manik-depresif psikosis”, atau penyakit yang kita sebut dengan gangguan afektif, dan yang kedua sebagai demensia praecox (demensia dini),¹⁸ atau penyakit yang sering kita sebut sebagai gangguan psikotik (skizofrenia).

Sedangkan istilah bipolar sendiri digunakan pada tahun 1957 oleh Leonhard. Pada tahun 1980, istilah gangguan bipolar kemudian diadopsi oleh *Diagnostic and Statistical Manual* untuk Gangguan Mental (DSM) untuk menggantikan istilah depresi-manik. Dalam sistem klasifikasi saat ini, gangguan bipolar sekarang mengacu pada sekelompok gangguan afektif dimana pasien mengalami episode depresi, ditandai dengan suasana hati yang rendah dan gejala terkait (misalnya, kehilangan kesenangan dan energi berkurang), dan episode mania, ditandai dengan suasana hati gembira atau mudah tersinggung atau keduanya, dan gejala terkait seperti peningkatan energi dan penurunan kebutuhan untuk tidur, atau hipomania, yang gejalanya kurang parah atau kurang berlarut-larut dibandingkan mania.¹⁹

Selain itu dalam penelitian Smith dkk. Mengungkapkan bahwa gangguan bipolar adalah gangguan mood kompleks yang dapat dilihat dari berbagai spektrum. Namun semakin banyak penelitian menunjukkan bahwa itu kurang diakui dalam berbagai praktik klinis dan sering salah diagnosis sebagai depresi mayor berulang.²⁰ Saat ini panduan untuk mendiagnosis gangguan mental yang sering digunakan dalam praktik kesehatan mental adalah *Diagnostic and Statistical Manual* (DSM) 5.

¹⁸ Demensia Praecox merupakan istilah skizofrenia yang sebenarnya sudah tidak dipakai lagi. Sering disebut juga sebagai premature dementia yang merujuk sebuah keadaan kronis yang ditandai dengan disintegrasi kognitif dengan cepat. Biasanya terjadi pada akhir remaja atau masa dewasa awal. Lihat Daniel J. Smith et al., “Unrecognised Bipolar Disorder in Primary Care Patients with Depression,” *British Journal of Psychiatry* 199, no. 1 (July 2011): 49–56.

¹⁹ Ibid.

²⁰ Ibid.

Menurut panduan DSM 5 kelainan fundamental dari kelompok gangguan ini adalah perubahan suasana perasaan (mood) atau afek, biasanya kearah depresi (dengan atau tanpa kecemasan yang menyertainya), atau kearah elasi (suasana perasaan yang meningkat). Perubahan afek ini biasanya disertai dengan suatu perubahan pada keseluruhan tingkat aktivitas, dan kebanyakan gejala lainnya adalah sekunder terhadap perubahan itu, atau mudah dipahami hubungannya dengan perubahan tersebut.²¹

b) Penyebab

Para ilmuwan mempelajari tentang kemungkinan penyebab gangguan bipolar. Sebagian besar ilmuwan setuju bahwa tidak ada faktor penyebab tunggal.²² Nurnburger mengungkapkan bahwa, gangguan bipolar dapat terjadi apabila ada faktor keturunan. Anak dengan satu orang tua yang mengalami gangguan bipolar memiliki kecenderungan empat hingga enam kali lebih besar untuk mengembangkan penyakit tersebut, jika dibandingkan dengan anak yang keluarganya tidak memiliki riwayat gangguan bipolar.²³

Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Gogtay, dkk. menunjukkan terkait keadaan struktur otak individu dengan bipolar, individu sehat, dan individu yang mengalami gangguan kejiwaan lain. Pada hasilnya temukan bahwa terdapat kesamaan antara otak yang mengalami bipolar dengan otak anak yang memiliki gangguan disabilitas. Dalam hal ini adanya tumpang tindih antara gangguan bipolar dengan skizofrenia yang menunjukkan bahwa pola umum dari

²¹ Rusdi Maslim, *Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ III dan DSM* 5. hlm. 60

²² Dinarti and Anta Samsara, *Panduan Gangguan Bipolar (National Institute of Mental Health)*, Terjemaah. (National Institute of Mental Health (NIMH): U.S Department of Health and Human Service, 2020). hlm. 12

²³ Nurnberger JL and Foroud T, "Genetics of Bipolar Affective Disorder," *Curr Psychiatry* 2, no. 2 (2000): 147–157.

perkembangan otak dapat berkaitan dengan resiko umum pada ketidakstabilan alam perasaan.²⁴

c) Permasalahan

Terdapat berbagai penelitian yang mengemukakan permasalahan yang sering dihadapi oleh individu dengan gangguan bipolar. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jones, dkk. Mengungkapkan bahwa sekitar 1 dari 10 pasien dengan gangguan bipolar mungkin berada pada risiko sedang hingga berat dari masalah perjudian, perilaku bunuh diri, dan berkendara dengan kecepatan tinggi.²⁵ Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan di 13 negara di bagian Eropa, mengungkapkan bahwa sebanyak 63% orang dengan gangguan bipolar dan depresi masih sering melakukan stigma kepada diri sendiri, yang pada akhirnya sebanyak 71.6% menganggap bahwa dirinya akan mendapatkan diskriminasi dari orang lain.²⁶ Di sisi lain Fiorillo, dkk mengungkapkan bahwa, individu dengan episode mania akut atau depresi dapat memiliki gejala psikotik juga, seperti halusinasi atau waham. Gejala psikotik cenderung mencerminkan alam perasaan yang ekstrim. Sebagai contoh, gejala psikotik untuk seseorang yang mengalami episode mania dapat mencakup keyakinan bahwa ia sebagai orang yang terkenal, mempunyai banyak uang, atau memiliki kekuatan khusus.

Seseorang yang memiliki episode depresi mungkin percaya bahwa ia adalah orang yang rusak, melarat, atau telah melakukan kejahatan. Hasilnya, orang dengan gangguan bipolar yang memiliki

²⁴ Nitin Gogtay et al., "Dynamic Mapping of Cortical Development before and after the Onset of Pediatric Bipolar Illness: Brain Development in Pediatric Bipolar Illness," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 48, no. 9 (June 5, 2007): 852–862.

²⁵ Lisa Jones et al., "Gambling Problems in Bipolar Disorder in the UK: Prevalence and Distribution," *British Journal of Psychiatry* 207, no. 4 (October 2015): 328–333.

²⁶ Elaine Brohan et al., "Self-Stigma, Empowerment and Perceived Discrimination among People with Bipolar Disorder or Depression in 13 European Countries: The GAMIAN–Europe Study," *Journal of Affective Disorders* 129, no. 1–3 (March 2011): 56–63.

gejala psikotik terkadang didiagnosa secara salah sebagai mengalami skizofrenia, yaitu gangguan jiwa yang lain yang bertautan dengan waham dan halusinasi. Orang dengan bipolar dapat juga mengalami masalah perilaku. Mereka mungkin menyalahgunakan alkohol atau zat adiktif, memiliki masalah hubungan sosial, atau memiliki prestasi yang buruk di sekolah atau dalam pekerjaan. Pada mulanya, adalah tidak mudah untuk mengenali masalah-masalah ini sebagai pertanda gangguan kejiwaan yang penting.²⁷

d) Penanganan

Dalam penelitian Sachs dkk, menyebutkan bahwa hingga saat ini tidak ada obat yang dapat menyembuhkan gangguan bipolar. Akan tetapi cara pengobatan yang benar dapat membantu kebanyakan orang dengan bipolar mendapatkan kontrol ketika alam perasaan dan gejala-gejala lainnya mengalami kekambuhan.²⁸ Senada dalam temuan Nancy dkk, karena gangguan bipolar merupakan penyakit seumur hidup dan dapat kambuh kapan saja, orang dengan gangguan ini membutuhkan pengobatan secara jangka panjang.²⁹ Lebih lanjut Miklowitz, menyebutkan bahwa pengobatan yang efektif adalah yang mencakup obat-obatan dan psikoterapi untuk mencegah kekambuhan dan untuk mengurangi keparahan gejala.

Selain itu, obat penstabil alam perasaan biasanya merupakan pilihan pertama untuk mengobati gangguan bipolar. Umumnya, orang dengan bipolar melanjutkan pengobatan dengan obat penstabil alam perasaan

²⁷ A. Fiorillo et al., "Feasibility of a Psychoeducational Family Intervention for People with Bipolar I Disorder and Their Relatives: Results from an Italian Real-World Multicentre Study," *Journal of Affective Disorders* 190 (January 2016): 657–662.

²⁸ Sachs GS et al., "The Expert Consensus Guideline Series Medication Treatment of Bipolar Disorder 2000," in *A POSTGRADUATE MEDICINE SPECIAL REPORT* (Presented at the Expert Consensus Guideline Series, Harvard Medical School: MEDICATION TREATMENT OF BIPOLAR DISORDER 2000, 2000).

²⁹ Nancy A. Huxley, Sagar V. Parikh, and Ross J. Baldessarini, "Effectiveness of Psychosocial Treatments in Bipolar Disorder: State of the Evidence," *Harvard Review of Psychiatry* 8, no. 3 (September 2000): 126–140.

selama bertahun-tahun. Terkecuali litium, sebagian besar dari obat-obatan ini adalah obat anti-kejang. Obat-obatan anti-kejang biasanya dipergunakan untuk mengobati serangan epilepsi, akan tetapi juga dapat dipergunakan untuk membantu mengontrol alam perasaan.³⁰

Thase & Sachs, menyebutkan bahwa obat antidepresan terkadang juga digunakan untuk mengobati gejala-gejala depresi pada gangguan bipolar. Orang dengan bipolar yang mengonsumsi antidepresan seringkali mengonsumsi obat penstabil alam perasaan juga. Dokter biasanya mensyaratkan hal ini karena meminum antidepresan terlalu lama dapat meningkatkan resiko seseorang untuk berubah kepada mania atau hipomania, atau mengembangkan gejala bersiklus cepat.³¹

Sebagai tambahan terhadap obat, terapi psikologis atau biasa disebut psikoterapi dapat menjadi suatu modalitas yang efektif untuk gangguan bipolar. Terapi tersebut dapat memberikan dukungan, edukasi, dan panduan terhadap orang dengan bipolar dan keluarganya. Terdapat berbagai macam temuan terkait pengimplementasian psikoterapi sebagai upaya pencegahan kekambuhan gangguan bipolar. Pada temuan yang dilakukan oleh Costa, dkk. menunjukkan bahwa terapi berbasis perilaku kognitif yang dilakukan berbasis group dapat meningkatkan fungsi sosial dan kualitas hidup orang dengan gangguan bipolar.³²

Metode psikoterapi lain yang terbukti efektif dapat digunakan di Indonesia sendiri yakni, terapi keluarga, terapi interpersonal dan ritme sosial, serta psikoedukasi. Hal ini didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Ferbyanto, didapatkan model-model yang efektif untuk meningkatkan keberfungsian sosial penderita gangguan bipolar yaitu:

³⁰ Miklowitz DJ, "A Review of Evidence Based Psychosocial Interventions for Bipolar Disorder," *Jornal Clinic Psychiatry* 67, no. 11 (2006): 28–33.

³¹ Michael E Thase and Gary S Sachs, "Bipolar Depression: Pharmacotherapy and Related Therapeutic Strategies," *Biological Psychiatry* 48, no. 6 (September 2000): 558–572.

³² R.T. Costa et al., "Group Cognitive Behavior Therapy for Bipolar Disorder Can Improve the Quality of Life," *Brazilian Journal of Medical and Biological Research* 45, no. 9 (September 2012): 862–868.

psikoedukasi, terapi afeksi berbasis keluarga, teknik koping bersama, sahabat nasehat dan sahabat kontrol, dan support group. Sedangkan model-model yang efektif untuk menurunkan risiko bunuh diri penderita gangguan bipolar yaitu: terapi afeksi berbasis keluarga, teknik spiritual, manajemen diri, teknik koping bersama, sahabat nasehat dan sahabat kontrol serta support group.³³

Selain itu, di dalam temuan lain konseling berbasis Islami juga dapat membantu mencegah timbulnya gejala kekambuhan pada kasus mahasiswa dengan gangguan bipolar.³⁴ Telah disebutkan sebelumnya, bahwa pengobatan yang diberikan sudah seharusnya adalah pengobatan yang komprehensif. Artinya, individu dengan gangguan bipolar perlu diberikan pemahaman dan dukungan sosial terhadap kondisi serta mencari penanganan/treatment apa yang tepat. Pada keluarga dan masyarakat umum perlu juga diberikan pemahaman terhadap kondisi individu dengan bipolar agar dapat diterima di masyarakat dan menjalankan peran sosialnya dengan baik.

2. Individu/Mahasiswa dengan Gangguan Bipolar

Beberapa penelitian terkait bipolar di Indonesia dalam lima tahun terakhir (2012-2016) pada umumnya berfokus kepada pengobatan terapi, edukasi, dan risiko bunuh diri yang menyertai gangguan bipolar. Sedangkan penelitian yang berfokus kepada pengalaman subjektif dari penderita bipolar baru mulai dilakukan di tahun 2017. Keseluruhan riset tersebut memang meneliti langsung penderita bipolar, namun yang membahas terkait pengalaman subjektif dari individu maupun mahasiswa penderita bipolar belum banyak dilakukan.

³³ Franky Febriyanto, "Identifikasi Peningkatan Keberfungsian Sosial Dan Penurunan Risiko Bunuh Diri Bagi Penderita Gangguan Kesehatan Mental Bipolar Disorder Di Kota Medan Melalui Terapi Pendampingan Psikososial," *Jurnal Psikologi* (2017).

³⁴ Dyan Afifah Ratri and Devia Putri Shalehah, "Pendekatan Konseling Islami Pada Mahasiswa Yang Mengalami Gangguan Mood Dengan Menggunakan Teknik Pemberian Kisah Teladan Nabi Dan Rasul," *Academia.edu* (2019).

Penelitian yang membahas pengalaman individu dan mahasiswa dengan gangguan bipolar secara spesifik pernah dilakukan oleh Rani & Yohanis, mereka mengemukakan bahwa orang dengan bipolar kebanyakan menjalani hidup yang penuh dengan tekanan, dampak hidup yang penuh tekanan dan adanya kesadaran akan gangguan. Banyak dari mereka mengalami dampak yang cukup di dalam perkuliahan. Seperti saat sedang drop banyaknya individu yang tidak kuat dalam menjalani perkuliahan dengan lancar, sehingga mengharuskan mereka untuk mengulang perkuliahan mereka dari awal. Selain itu, efek samping minum obat yang dikonsumsi membuat sebagian individu menjadi mudah mengantuk saat pelajaran di kelas.³⁵

Selain itu individu dengan bipolar seringkali merasa kesulitan dalam berinteraksi pada saat menjalani perkuliahan karena dianggap aneh oleh teman-temannya, sehingga tak jarang subjek sering di ejek dan dijauhi.³⁶ Senada dalam penemuan yang dilakukan oleh Dea, dkk. Mengemukakan bahwa beberapa individu masih mencoba untuk beradaptasi baik dengan kesehariannya, maupun dengan lingkungannya. Hal ini dikarenakan beberapa diantara mereka masih suka merasakan marah yang tidak terkontrol kepada siapapun disaat fase mania.³⁷

3. Kesejahteraan Subjektif pada mahasiswa dengan Gangguan Mental

Berbicara terkait kesejahteraan subjektif, banyak sekali penelitian yang membicarakan kesejahteraan subjektif dalam berbagai perspektif. Disini penulis mencoba untuk mengumpulkan beberapa

³⁵ Rani Anggraeni Purba and Yohanis Franz La Kahija, "Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis," *Jurnal Empati* 7, no. 3 (August 2017): 323–329.

³⁶ Kurnia Nofiyana and Ratna Supradewi, "Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan Gangguan Bipolar (Self-Acceptance Among Women with Bipolar Disorders)," *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU)* 2, no. 2 (October 18, 2019).

³⁷ Dea Siti Nurjanah Cucu Rokayah and Metty Widiastuti, "Pengalaman Orang Dengan Bipolar Di Komunitas Bipolar Care Indonesia," *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 1 (February 2021): 205–212.

temuan yang berhubungan dengan tema kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan gangguan mental

Di dalam disertasi Samosir menjelaskan bahwa kesejahteraan sangat berperan penting dalam perkembangan prestasi akademik mahasiswa dan perkembangan hidup mereka. Penelitian ini dilakukan melalui metode wawancara deskriptif dengan jumlah 46 sample mahasiswa kedokteran yang tersebar di 10 universitas kedokteran Indonesia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat banyak kontributor yang mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa maupun dengan dinamikanya. Para mahasiswa merasa jiwanya bertumbuh selama menjadi mahasiswa kedokteran, tetapi deskripsi terkait intervensi kesejahteraan subjektif di sekolah kedokteran sangat jarang ditemukan. Penelitian ini juga menjelaskan bagaimana kondisi fenomena demografis dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mahasiswa kedokteran di Indonesia.³⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Muhana, mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan-kegiatan, baik ekstrakurikuler, kegiatan non profit, maupun berbagai kegiatan yang lain menunjukkan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan tersebut. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan tersebut memiliki afek positif lebih tinggi, dan afek negatif lebih rendah, serta kepuasan hidup yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan. Berbagai kegiatan mahasiswa yang diikuti dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar berorganisasi, menambah pengalaman, pengetahuan dan keterampilan sosial, memperoleh teman, belajar berpendapat dan menerima pendapat orang lain, serta bekerjasama. Selain itu juga akan menambah kemampuan berpikir kritis, dan kreatif serta meningkatkan rasa bangga

³⁸ Andre Samosir, "The Meaning of Well Being for Undergraduate Medical Students: Perspective From Indonesia" (Disertasi, University of Glasgow, 2021).

dan percaya diri. Ketika emosi positif yang dirasakan oleh mahasiswa tinggi, maka akan menyumbang terhadap kesejahteraan subjektif.³⁹

Zhang yang meneliti aktifitas mahasiswa sarjana mengemukakan bahwa aktifitas fisik merupakan prediktor signifikan dalam kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup mahasiswa. Selain itu aktifitas mahasiswa juga berhubungan erat dengan kebahagiaan dan afek positif yang terhubung dengan suasana hati.⁴⁰ Berbeda dalam temuan Sari & Diana yang menyoroti kepada hubungan antara kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Tekanan akademik dan kecerdasan emosional secara bersama-sama berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. tetapi peran stres akademik ditemukan lebih besar terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dibandingkan dengan kecerdasan emosional.⁴¹

Zheng meneliti bagaimana hubungan depresi dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Dalam temuannya ia mengemukakan bahwa dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif saling berkaitan erat. Dukungan sosial yang baik dapat menghasilkan lebih banyak emosi positif, pengalaman hidup yang memuaskan, dan pengalaman kebahagiaan diri yang lebih tinggi secara keseluruhan. Dengan demikian, peningkatan dukungan sosial siswa dan pengurangan depresi mereka dapat membantu meningkatkan tingkat kebahagiaan siswa. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan depresi rendah memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi.⁴²

³⁹ Muhana S. Utami, "Keterlibatan Dalam Kegiatan Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 36, no. 2 (December 2019): 144–163.

⁴⁰ Zhanjia Zhang, Zhonghui He, and Weiyun Chen, "The Relationship between Physical Activity Intensity and Subjective Well-Being in College Students," *Journal of American College Health* (July 21, 2020): 1–6.

⁴¹ Julika and Setiyawati, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa."

⁴² Xiao Zheng, "A Study on Relationship between Depression and Subjective Well-Being of College Student," *Psychology* 07, no. 06 (2016): 885–888.

Lebih spesifik lagi, Bailey, Kathryn, dkk meneliti terkait hubungan antara pengalaman sosial dan kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengidap autisme di sebuah perguruan tinggi di Midwestern Amerika Serikat.⁴³ Sebuah survei online berfokus kepada keterhubungan sosial, partisipasi sosial, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif. Banyaknya mahasiswa dengan autisme yang sering mendapatkan pengalaman sosial negatif, stigma, isolasi sosial, dan rendahnya dukungan dari teman atau keluarga dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektifnya. Penelitian ini melihat bagaimana pengalaman sosial mahasiswa dengan autisme dan bagaimana kesejahteraan subjektif mereka. Hasil dari survei dan wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa, mahasiswa yang terhubung secara sosial, yang menghabiskan waktunya dengan teman, dan yang mendapat dukungan dari keluarga, teman, staff akademik, dosen memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi.

Mahasiswa dengan autisme yang terhubung lebih sedikit mendiskusikan pengalaman bagaimana sulitnya perjuangan mereka untuk berteman dan menyeimbangkan pekerjaan sekolah dengan kehidupan sosial mereka. Singkatnya, koneksi sosial dan dukungan berkaitan dengan mengajarkan mereka bagaimana membela diri, bertemu teman, dan menyeimbangkan pekerjaan sekolah dengan kehidupan sosialnya. dan itu dapat membantu mereka dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

Dari uraian sebelumnya, terlihat bahwa telah dilakukan berbagai penelitian terkait pengalaman mahasiswa dengan gangguan bipolar, dan kesejahteraan subjektif mahasiswa dengan gangguan mental. Adapun penelitian mengenai makna kesejahteraan subjektif pada mahasiswa

⁴³ Kathryn M Bailey et al., "The Relationship between Social Experience and Subjective Well-Being in Autistic College Students: A Mixed Methods Study," *Autism* 24, no. 5 (July 2020): 1081–1092.

dengan gangguan bipolar dengan studi fenomenologi sejauh penulis ketahui belum pernah dilakukan, oleh karena itu penulis memandang perlu melakukan penelitian ini. Penulis ingin mengetahui bagaimana makna kesejahteraan subjektif dengan *view* atau perspektif mahasiswa dengan gangguan bipolar, yang tentunya memiliki cara pandang yang berbeda dengan mahasiswa normal pada umumnya. Penulis berharap penelitian ini dapat mengisi kekosongan terkait literatur mengenai makna kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan gangguan bipolar.

E. Kerangka Teoritis

Peneliti menggunakan teori pendekatan kesejahteraan subjektif dari Diener untuk menggali bagaimana makna kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan gangguan bipolar, selain itu penulis juga akan menggali dengan aspek kesejahteraan subjektif, yang menurut Diener terbagi ke dalam tiga aspek, yakni sebagai berikut.⁴⁴

a) Kepuasan hidup (*Satisfaction with life*)

Kepuasan hidup merupakan suatu bentuk kemampuan seseorang dalam menikmati pengalaman disertai dengan kegembiraan. Penilaian kepuasan hidup dapat terdiri dari kepuasan yang dirasakan dalam berbagai bidang kehidupannya, seperti rekreasi, cinta, pernikahan, persahabatan dan lain-lain. Diener membagi kepuasan hidup menjadi beberapa sub, diantaranya kehidupan yang ideal, kondisi kehidupan yang baik, merasa puas dengan kehidupan, mendapatkan hal-hal penting dalam kehidupan, dan tidak ingin mengubah apapun jika terlahir kembali.⁴⁵

⁴⁴ Ed Diener and Louis Tay, "Subjective Well-Being and Human Welfare around the World as Reflected in the Gallup World Poll: HAPPINESS AND HUMAN WELFARE," *International Journal of Psychology* 50, no. 2 (March 2015): 135–149.

⁴⁵ Diener et al., "Findings All Psychologists Should Know from the New Science on Subjective Well-Being."

b) Afek positif atau menyenangkan

Afek positif dapat terbagi menjadi emosi positif khusus seperti kegembiraan, kasih sayang, dan kebanggaan. Afek merupakan gambaran evaluasi individu terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.⁴⁶ Individu akan bereaksi dengan afek positif jika mengalami sesuatu yang baik dalam hidupnya, begitu pula sebaliknya. Afek sendiri terdiri dari mood dan emosi. Afek erat kaitannya dengan penilaian seseorang terhadap kejadian dalam kehidupan seseorang tersebut.⁴⁷

Afek positif yang dominan cenderung direfleksikan sebagai kesejahteraan subjektif yang tinggi.⁴⁸ Afek positif terkait dengan pengalaman emosi yang menyenangkan dan perasaan hati yang menyenangkan.⁴⁹ Sedangkan Watson membagi afek positif menjadi antusias, tertarik dengan pekerjaan, penuh tekad, gembira, penuh inspirasi, waspada, kuat, bangga, dan penuh perhatian.⁵⁰

c) Afek Negatif

Afek ini tidak dapat dipisahkan menjadi emosi dan mood khusus, seperti rasa bersalah, malu, marah, sedih, dan cemas. Perasaan negatif merujuk kepada rendahnya tingkat pengalaman emosi yang tidak menyenangkan.⁵¹ Sedangkan Watson membagi rendahnya tingkat perasaan negatif menjadi takut akan sesuatu (*scared*), takut (*afraid*), kecewa (*upset*), tertekan (*distress*), gelisah (*jittery*), gugup (*nervous*),

⁴⁶ Hepi Wahyuningsih, Resnia Novitasari, and Fitri Ayu Kusumaningrum, "Kelekatan Dan Kesejahteraan Psikologis Anak Dan Remaja: Studi Meta-Analisis," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 2 (January 3, 2021): 267–284.

⁴⁷ Ed Diener, ed., *The Science of Well-Being*, vol. 37, Social Indicators Research Series (Dordrecht: Springer Netherlands, 2009), accessed June 7, 2021, <http://link.springer.com/10.1007/978-90-481-2350-6>. hlm. 42

⁴⁸ Sonia Visita Here and Pius Heru Priyanto, "Subjective Well Being Pada Remaja Ditinjau Dari Kesadaran Lingkungan," *Psikodimensia* 13, no. 1 (2014): 10–21.

⁴⁹ Larsen Eid, M R. J, "Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being.," *Guilford Publication* (2008).

⁵⁰ Alvian Bayu Wicaksono, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Rekan Kerja Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Karyawan PR. Berkah Alami" (Thesis, Univeristas Mercu Buana Yogyakarta, 2017).

⁵¹ Diener, *The Science of Well-Being*, vol. 37, p. . hlm. 56

malu (*ashmed*), bersalah (*guilty*), mudah marah (*irritable*), memiliki musuh (*hostile*).⁵²

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dimana masalah yang diteliti berupa kajian analitik yang bersifat fenomenologis-interpretatif. Peneliti mulai melakukan pengumpulan data dimulai dari tanggal 20 Juli sampai dengan tanggal 23 Oktober 2021. Media wawancara yang digunakan peneliti untuk pengambilan data dan makna kesejahteraan subjektif dilakukan secara daring, yakni dengan media zoom meeting.

Sebagian pengumpulan data terkait identitas mahasiswa dengan gangguan bipolar dilakukan berdasarkan data di komunitas Peduli Bipolar Indonesia, dan menyebarkan poster undangan wawancara partisipan. Sumber data dalam penelitian ini sebanyak tujuh orang dengan kriteria mahasiswa dan sudah terdiagnosis gangguan bipolar. Dengan pendekatan fenomenologi ini, peneliti melihat bagaimana, faktor-faktor, serta pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif mereka.

2. Subjek Penelitian

Kriteria sumber dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sudah terdiagnosis gangguan bipolar. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penggunaan teknik *purposive sampling* memungkinkan peneliti memilih sampel atas pertimbangan pribadi atau juga berdasarkan pertimbangan para ahli.⁵³

⁵² Alvian Bayu Wicaksono, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Rekan Kerja Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Karyawan PR. Berkah Alami."

⁵³ Sudarwan Danim, *Metode Penelitian Untuk Ilmu-Ilmu Perilaku*, Cetakan 3. (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004). hlm. 98

Pengambilan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti sendiri dengan didukung oleh pertimbangan para ahli/dosen pembimbing tesis. Sebagian pemilihan sampel dilakukan berdasarkan data dari Komunitas Peduli Bipolar Indonesia Bandung. Hal tersebut dilakukan karena komunitas tersebut banyak mewadahi mahasiswa-mahasiswa dengan gangguan bipolar di kota Bandung. Selain itu, melalui lembaga tersebut akan memudahkan peneliti dalam menemukan subjek penelitian/informan. Selain itu peneliti juga menyebarkan poster undangan wawancara, yang berisi tentang informasi pencarian informan yang disebarakan melalui media sosial seperti Watsapp dan Instagram. Subjek yang peneliti dapatkan sebanyak 7 orang, dengan rincian 4 orang berjenis kelamin perempuan dan 3 orang berjenis kelamin laki-laki dengan kriteria usia 20-40 tahun.

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan deskripsi ataupun uraian mendalam mengenai makna kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengalami gangguan bipolar, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a) Observasi

Observasi atau pengamatan yang dilakukan peneliti dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana kehidupan dan kegiatan informan. Dari observasi yang dilakukan, peneliti mencoba melihat latar belakang ekonomi dan sosial dan keluarga informan. Observasi dilakukan dengan mengamati kegiatan informan secara langsung pada saat proses wawancara. Selain itu sebagian pengumpulan data dan identitas dilakukan di Komunitas Peduli Bipolar Indonesia serta dikumpulkan dengan menyebarkan poster undangan wawancara partisipan melalui media sosial di Instagram dan Watsapp. Sebagiannya lagi observasi

dilakukan bersamaan dengan wawancara, meliputi ekspresi wajah, dan bahasa tubuh.

b) Wawancara

Ada dua sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur yang digali secara mendalam (*in-depth*) dengan para informan. Hal ini bertujuan untuk mendapat pengalaman yang terperinci, dan juga untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka. Pedoman wawancara semi terstruktur dibuat berdasarkan teori kesejahteraan subjektif dari Ed Diener. Wawancara mendalam dilakukan melalui media zoom meeting dengan sebanyak tujuh responden dengan kriteria mahasiswa sarjana, magister maupun doktor yang sudah terdiagnosis gangguan bipolar. Selain itu, data sekunder diambil dari bahan-bahan pustaka seperti artikel ilmiah, dan buku.

4. Teknik Analisis Data

Proses menganalisis transkrip dalam IPA menjalankan dengan tiga tahap pilar penelitian. Diantaranya, fenomena yang bersandar pada *epoche*, interpretasi yang bersandar pada pemahaman pernyataan partisipan, dan ideografi yang menonjolkan setiap keunikan dari partisipan. Dan berikut adalah tahapan menganalisis data dalam IPA.⁵⁴

a) Pengulangan membaca transkrip

Hal ini dilakukan agar peneliti dapat menyatu dengan transkrip partisipan.

b) *Initial nothing* (menulis catatan awal)

Menulis catatan awal dan memberikan komentar tentang maksud dari apa yang dituturkan oleh para partisipan. Komentar yang

⁵⁴ YF La Kahija, *Penelitian Fenomenologis (Jalan Memahami Pengalaman Hidup)* (Caturtunggal, Depok, Sleman DIY: PT Kanisius, 2017). hlm. 110

diberikan oleh peneliti harus berupa komentar yang bersifat eksploratoris, dan memberi tanda bagian mana saja yang dianggap penting untuk disoroti dalam sebuah temuan.

c) Penataan seluruh tema superordinat

Pada bagian ini menyatukan pengalaman partisipan satu sama lain ke dalam suatu bentuk tema. Agar hasil pengalaman para partisipan dapat terkelompokkan dengan baik.

d) Identifikasikan tema-tema berulang

Tujuannya adalah untuk melihat apakah lebih dari setengah partisipan memiliki hal yang sama atau tidak.

e) Melaporkan hasil analisis

Yakni melaporkan tema-tema partisipan yang telah ditemukan. Dalam hal ini tentunya penulis perlu melaporkan hasil analisisnya ke dalam bentuk yang komunikatif. Penulis mendeskripsikan laporan hasil analisis dan disusun dengan bukti verbatim dari para partisipan.

G. Sistematika Pembahasan

Pada penelitian ini penulis berencana meneliti mengenai **MAKNA KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF BAGI MAHASISWA DENGAN GANGGUAN BIPOLAR**. Dalam membahas judul tersebut maka penulis merancang sistematika pembahasan studi ini adalah sebagai berikut:

Bab I (Pendahuluan) menyajikan tentang Latar belakang, Rumusan masalah, Kajian Pustaka, Kerangka teoritis, Metode penelitian dan Sistematika Pembahasan.

Bab II berisi kajian teori yang membahas mengenai kesejahteraan subjektif dan gangguan bipolar.

Bab III berisi tentang metode penelitian

Bab IV berisi tentang hasil penelitian seperti profil informan yang meliputi karakteristik informan, serta mengenai makna kesejahteraan subjektif

mahasiswa dengan gangguan bipolar, bagaimana cara mahasiswa dengan gangguan bipolar memperoleh kesejahteraan subjektifnya, serta apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa dengan gangguan bipolar.

Bab V berisikan penutup yang di dalamnya terdapat kesimpulan, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Makna kesejahteraan subjektif bagi mahasiswa dengan gangguan bipolar adalah terkait menerima keadaan diri, mencintai diri sendiri, merasakan emosi yang stabil, tercapainya cita-cita, serta tercukupinya aspek sosial, biologis, psikis dan rohani. Dalam hal ini sebagian mahasiswa dengan gangguan bipolar cukup mampu merasakan kesejahteraan/kebahagiaan sekalipun masih banyak emosi negatif yang dirasakan. Kesenangan sesaat yang dirasakan setelah adanya perilaku hedonik ketika berada difase kekambuhan terkadang membuat penyesalan tak berarti, sehingga keadaan ini tentunya tidak dapat dikatakan sebagai sejahtera. Adanya ambivalensi yang dirasakan oleh para responden terkait kesejahteraan mereka antara lain terkait pemenuhan hal-hal yang bersifat material seperti terpenuhinya aspek finansial.
2. Secara menyeluruh para partisipan menuturkan cara mereka memperoleh kesejahteraan subjektifnya adalah dengan memiliki hubungan sosial yang positif, menerima keadaan diri, dapat tercapainya keinginan atau cita-cita, dapat menjalani pengobatan secara teratur, memperbaiki pola tidur, aktif dalam kegiatan pekerjaan dan akademik, menjalankan hobi, berolahraga, dukungan yang diberikan dari teman atau komunitas serta membangun pergaulan secara sehat dan luas. Dalam hal ini kebanyakan para partisipan dapat mengidentifikasi hal-hal apa saja yang dapat membuat mereka sejahtera, sekalipun beberapa responden memaparkan keadaannya belum sejahtera. Bagi responden yang merasa belum sejahtera mereka melakukan perencanaan terhadap hal-hal apa saja yang akan mereka lakukan untuk meraih kesejahteraan mereka.

3. Seluruh faktor yang mempengaruhi mencakup penilaian harga diri yang positif, upaya kontrol diri, sifat optimistik, serta evaluasi positif dan negatif menjadi penting untuk membuat para responden mampu mengembangkan diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, serta membuat individu menjadi sehat secara fisik dan mental. Selain itu faktor yang menjadi penting akan kesejahteraan subjektif adalah terkait implikasi akidah atau spiritualitas yang dijalankan oleh seluruh responden. meliputi rasa syukur dan adanya kelancaran dalam melakukan perintah agama yang dianut. Dengan adanya keyakinan yang dianut mereka menganggap bahwa kehidupan yang mereka jalani merupakan sebuah proses pembelajaran yang perlu dihadapi dengan kuat dan tabah. Karena merasa menjadi seseorang yang “berbeda” dengan orang lain merupakan hal yang sangat tidak mudah. Namun demikian mereka percaya bahwa masih ada segudang potensi yang harus mereka gali, sehingga alih-alih terlarut dalam penderitaan yang tidak berujung, mereka lebih memilih untuk mempersiapkan diri untuk menghadapi badai-badai selanjutnya. Selain itu mereka juga terus berjuang untuk menjadi individu yang tangguh dan berani dalam mencapai kesejahteraan diri mereka.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai makna kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan gangguan bipolar, peneliti menyadari bahwa masih sangat banyak kekurangan dalam penelitian ini. Sehingga, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran agar dapat menjadi perbaikan bagi peneliti sendiri serta dapat menjadi rujukan yang baik.

Maka dari itu, penulis berharap pada beberapa pihak berikut untuk membantu dalam perbaikan penelitian ini dan penelitian yang akan datang dengan memberikan saran yang lebih baik, yaitu:

1. Mahasiswa dengan Gangguan Bipolar

Bagi para mahasiswa dengan gangguan bipolar hendaknya untuk tetap patuh dan semangat dalam menjalani pengobatan yang dilakukan agar dapat menjalani perkuliahan dan pekerjaan dengan baik. Selain itu mari kita sama-sama menjadi mahasiswa yang tangguh dan sehat secara fisik, mental, sosial, dan spiritual agar dapat mewariskan generasi yang sehat, sejahtera dan bahagia.

2. Pendidik dan Lingkungan Akademik

Bagi para pendidik dan lingkungan akademik sebagai upaya meningkatkan performa dan prestasi akademik selama di kampus, hendaknya dapat memberikan perhatian dan advokasi berupa perlindungan psikologis kepada mahasiswa-mahasiswa yang dicurigai memiliki gangguan kesehatan mental, agar stigma dan perlakuan diskriminasi tidak terjadi dan beredar di lingkungan akademik.

Banyak dari mereka yang takut untuk mencari pertolongan dan enggan untuk menjalani pengobatan lebih lanjut, karena adanya rasa malu dan stereotipe atas perlakuan orang-orang di sekitarnya. Adanya perasaan terkucilkan dan tidak memiliki kerabat dekat yang dapat mengerti kondisinya, membuat mereka memilih untuk memendam masalah yang dialaminya, sehingga kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri dan upaya bunuh diri akan terus meningkat.

3. Para Profesional Kesehatan Mental (Psikolog, Terapis, Konselor, Psikiater)

Untuk para profesional kesehatan mental, hendaknya untuk dapat menguatkan aspek akidah/spiritualitas sebagai metode penyembuhan yang holistik dalam meminimalisir gejala dari kekambuhan setiap gangguan kesehatan mental yang di derita oleh

individu. Selain itu meningkatkan pelayanan konseling di setiap lingkungan akademik agar mahasiswa dapat menjalani pembelajaran dengan baik dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik sekalipun memiliki isu gangguan kesehatan mental.

4. Masyarakat Umum

Masyarakat umum hendaknya lebih bijak dalam memberikan pandangan terhadap individu yang memiliki gangguan kesehatan mental, agar stereotipe tidak banyak beredar di masyarakat luas. Selain itu mari kita menjadi masyarakat yang memiliki rasa empati yang tinggi, harapannya agar dapat membantu menjaga kondisi kesehatan mental mahasiswa di seluruh Indonesia.

C. Rekomendasi

Penelitian ini berfokus pada ranah psikologi pendidikan Islam, khususnya pada kondisi makna kesejahteraan subjektif mahasiswa dengan gangguan bipolar. Sehingga penelitian ini tidak membahas mengenai isu kesejahteraan secara menyeluruh. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada mahasiswa yang memiliki gangguan bipolar. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat memfokuskan pada peserta dengan berbagai jenis gangguan mental yang lain, mengingat banyak sekali permasalahan psikologis yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan para mahasiswa di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

Appau, S., Churchill, S. A, and Farrell Macmillan. *Well Being among Older People: An Introduction*. Singapore: Palgrave Macmillan, 2020.

Center for Public Mental Health. “Program Kampus Indonesia Sejahtera, Dasar Pemikiran.” *Psikologi UGM*. Yogyakarta, 2012.

Dinarti, and Anta Samsara. *Panduan Gangguan Bipolar (National Institute of Mental Health)*. Terjemaah. National Institute of Mental Health (NIMH): U.S Department of Health and Human Service, 2020.

Eid, M, Larsen, R. J. “Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being.” *Guilford Publication* (2008).

Maddux, James E. *Subjective Well-Being and Life Satisfaction: An Introduction to Conceptions, Theories, and Measures*. Routledge: Taylor & Francis Group, 2018.

Prianggi Amelasasih, Surya Aditama, and M. Rafli Wijaya. “Resiliensi Akademik Dan Subjective Well Being Pada Mahasiswa.” *Proceeding National Conference Psikologi UGM* (2018).

Rusdi Maslim. *Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ III dan DSM 5*. Revisi. Cetakan ke-2. Jakarta: Sagung Seto, 2013.

Sachs GS, Printz Dj, Kahn DA, Carpenter D, and Docherty JP. “The Expert Consensus Guideline Series Medication Treatment of Bipolar Disorder 2000.” In *A POSTGRADUATE MEDICINE SPECIAL REPORT*. Harvard Medical School: MEDICATION TREATMENT OF BIPOLAR DISORDER 2000, 2000.

Seligman, Martin E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. 1. Free Press hardcover ed. New York, NY: Free Press, 2012.

Sudarwan Danim. *Metode Penelitian Untuk Ilmu-Ilmu Perilaku*. Cetakan 3. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004.

YF La Kahija. *Penelitian Fenomenologis (Jalan Memahami Pengalaman Hidup)*. Caturtunggal, Depok, Sleman DIY: PT Kanisius, 2017.

TESIS DAN DISERTASI

Alvian Bayu Wicaksono. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Rekan Kerja Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Karyawan PR. Berkah Alami.” Thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2017.

Andre Samosir. “The Meaning of Well Being for Undergraduate Medical Students: Perspective From Indonesia.” Disertasi, University of Glasgow, 2021.

Aulia F. “Model Kesejahteraan Siswa Sekolah Dasar.” Disertasi, UGM (Fakultas Psikologi), 2019.

Kurnia Vebi. “Cognitive Schema Pada Orang Dengan Tipe Kepribadian Borderline.” Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2017.

Muhammad Wibisono. “Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa.” Skripsi, Universitas Islam Indonesia, 2017.

Rachmawati. “Pengaruh Subjective Well-Being, Social Influence, Self-Esteem Dan Faktor Demografis Terhadap Impulse Buying.” Thesis, UIN Syarif Hidayatullah, 2014.

WAWANCARA

Daniel, Pengurus Komunitas Peduli Bipolar Indonesia. “Data Penyintas Bipolar Disorder Di Kota Bandung Tahun 2019-2021.” Watsapp, March 3, 2021.

Narasumber N dan FG. “Wawancara Personal dengan Narasumber N dan FG, Mahasiswa dengan diagnosis Bipolar, ketika menghadiri acara di Komunitas Peduli Bipolar Bandung.” Personal, May 15, 2021.

RUJUKAN BERITA WEB

National Institute of Mental Health. “Bipolar Disorder. (n.d.). Retrieved,” November 3, 2020.

Nurul Zahara. “Mirip Gangguan Bipolar, Ini 5 Fakta Medis Depresi Agitasi.” *IDN Times*. Jakarta, Indonesia, June 2021.

ARTIKEL JURNAL

- A, Muneer. "Mixed States in Bipolar Disorder: Etiology, Pathogenesis and Treatment." *Chonnam Medical Journal* 53, no. 1 (2017).
- Andreja Brajša-Žganec, Ljiljana Kaliterna Lipovčan, and Ivana Hanzec. "The Relationship between Social Support and Subjective Well Being across the Lifespan." *Institut društvenih znanosti Ivo Pilar* 1, no. 1 (2018): 47–65.
- Anggraini, Ranti Tri, and Fauzan Heru Santhoso. "Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 3, no. 3 (March 12, 2019): 131.
- Anindya, Ajeng Sista, and Christiana Hari Soetjiningsih. "Kepuasan Perkawinan Dengan Kesejahteraan Subjektif Perempuan Dengan Profesi Guru Sekolah Dasar." *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (July 3, 2017): 44.
- Anita Intan Filsafati, and Ika Zenita Ratnaningsih. "Hubungan Subjective Well Being Dengan Organizational Citizenship Behaviour Pada Karyawan PT. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & DIY." *Jurnal Empati* 5, no. 4 (October 2016).
- Azzam, Patrick, Sahar Obeid, Chadia Haddad, Francois Kazour, Rita Nabbout, Souheil Hallit, and Jocelyne Azar. "Relationship Between Impulsivity and Clinical and Sociodemographic Variables Among Lebanese Patients With

Bipolar Disorder: Results of a Cross-Sectional Study.” *Journal of Nervous & Mental Disease* 207, no. 7 (July 2019): 596–603.

Bailey, Kathryn M, Kyle M Frost, Karís Casagrande, and Brooke Ingersoll. “The Relationship between Social Experience and Subjective Well-Being in Autistic College Students: A Mixed Methods Study.” *Autism* 24, no. 5 (July 2020): 1081–1092.

Bailey, Thomas Hamilton, and Lisa J. Phillips. “The Influence of Motivation and Adaptation on Students’ Subjective Well-Being, Meaning in Life and Academic Performance.” *Higher Education Research & Development* 35, no. 2 (March 3, 2016): 201–216.

Brohan, Elaine, Dolores Gauci, Norman Sartorius, and Graham Thornicroft. “Self-Stigma, Empowerment and Perceived Discrimination among People with Bipolar Disorder or Depression in 13 European Countries: The GAMIAN–Europe Study.” *Journal of Affective Disorders* 129, no. 1–3 (March 2011): 56–63.

Browning, Matthew H. E. M., Lincoln R. Larson, Iryna Sharaievska, Alessandro Rigolon, Olivia McAnirlin, Lauren Mullenbach, Scott Cloutier, et al. “Psychological Impacts from COVID-19 among University Students: Risk Factors across Seven States in the United States.” Edited by Chung-Ying Lin. *PLOS ONE* 16, no. 1 (January 7, 2021): e0245327.

Capaldi, Colin A., Raelyne L. Dopko, and John M. Zelenski. "The Relationship between Nature Connectedness and Happiness: A Meta-Analysis."

Frontiers in Psychology 5 (September 8, 2014).

Carmirol, N., J.M. Peralta, L. Almasy, J. Contreras, A. Pacheco, M.A. Escamilla, E.E.M. Knowles, H. Raventós, and D.C. Glahn. "Shared Genetic Factors Influence Risk for Bipolar Disorder and Alcohol Use Disorders."

European Psychiatry 29, no. 5 (June 2014): 282–287.

Chen, Wan-chi. "How Education Enhances Happiness: Comparison of Mediating Factors in Four East Asian Countries." *Social Indicators Research* 106, no. 1 (March 2012): 117–131.

Costa, R.T., E. Cheniaux, B.P. Rangé, M. Versiani, and A.E. Nardi. "Group Cognitive Behavior Therapy for Bipolar Disorder Can Improve the Quality of Life." *Brazilian Journal of Medical and Biological Research* 45, no. 9 (September 2012): 862–868.

Cucu Rokayah, Dea Siti Nurjanah, and Metty Widiastuti. "Pengalaman Orang Dengan Bipolar Di Komunitas Bipolar Care Indonesia." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 1 (February 2021): 205–212.

David De Coninck, Koen Matthijs, and Patrick Luyten. "Subjective Well-Being among First-Year University Students: A Two-Wave Prospective Study in

Flanders, Belgium.” *Queensland University of Technology Publications* 10, no. 1 (March 2019).

Diener, Ed, ed. *The Science of Well-Being*. Vol. 37. Social Indicators Research Series. Dordrecht: Springer Netherlands, 2009. Accessed June 7, 2021. <http://link.springer.com/10.1007/978-90-481-2350-6>.

Diener, Ed, Samantha J. Heintzelman, Kostadin Kushlev, Louis Tay, Derrick Wirtz, Lesley D. Lutes, and Shigehiro Oishi. “Findings All Psychologists Should Know from the New Science on Subjective Well-Being.” *Canadian Psychology/Psychologie canadienne* 58, no. 2 (May 2017): 87–104.

Diener, Ed, and Louis Tay. “Subjective Well-Being and Human Welfare around the World as Reflected in the Gallup World Poll: HAPPINESS AND HUMAN WELFARE.” *International Journal of Psychology* 50, no. 2 (March 2015): 135–149.

Dyan Afifah Ratri, and Devia Putri Shalehah. “Pendekatan Konseling Islami Pada Mahasiswa Yang Mengalami Gangguan Mood Dengan Menggunakan Teknik Pemberian Kisah Teladan Nabi Dan Rasul.” *Academia.edu* (2019).

Fiorillo, A., V. Del Vecchio, M. Luciano, G. Sampogna, D. Sbordone, F. Catapano, C. De Rosa, et al. “Feasibility of a Psychoeducational Family Intervention for People with Bipolar I Disorder and Their Relatives:

Results from an Italian Real-World Multicentre Study.” *Journal of Affective Disorders* 190 (January 2016): 657–662.

Fitriani Nur Alifah. “Pengembangan Strategi Pembelajaran Afektif” 5, no. 1 (June 2019).

Forty, Liz, Anna Ulanova, Lisa Jones, Ian Jones, Katherine Gordon-Smith, Christine Fraser, Anne Farmer, et al. “Comorbid Medical Illness in Bipolar Disorder.” *British Journal of Psychiatry* 205, no. 6 (December 2014): 465–472.

Franky Febriyanto. “Identifikasi Peningkatan Keberfungsian Sosial Dan Penurunan Risiko Bunuh Diri Bagi Penderita Gangguan Kesehatan Mental Bipolar Disorder Di Kota Medan Melalui Terapi Pendampingan Psikososial.” *Jurnal Psikologi* (2017).

Gao, Keming, Meilei Su, Jennifer Sweet, and Joseph R. Calabrese. “Correlation between Depression/Anxiety Symptom Severity and Quality of Life in Patients with Major Depressive Disorder or Bipolar Disorder.” *Journal of Affective Disorders* 244 (February 2019): 9–15.

Ghufron, M Nur, and Rini Risnawita Suminta. “Apakah Beragama Membuat Bahagia? Meta-Analysis.” *FIKRAH* 6, no. 2 (December 27, 2018): 409.

Gogtay, Nitin, Anna Ordonez, David H. Herman, Kiralee M. Hayashi, Deanna Greenstein, Cathy Vaituzis, Marge Lenane, et al. “Dynamic Mapping of Cortical Development before and after the Onset of Pediatric Bipolar

Illness: Brain Development in Pediatric Bipolar Illness.” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 48, no. 9 (June 5, 2007): 852–862.

Grande, Iria, Michael Berk, Boris Birmaher, and Eduard Vieta. “Bipolar Disorder.” *The Lancet* 387, no. 10027 (April 2016): 1561–1572.

Hafiza, Sarah, and Marty Mawarpury. “Kesejahteraan Subjektif Pada Pemulung: Tinjauan Sosiodemografi.” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (October 30, 2019): 139.

Huxley, Nancy A., Sagar V. Parikh, and Ross J. Baldessarini. “Effectiveness of Psychosocial Treatments in Bipolar Disorder: State of the Evidence.” *Harvard Review of Psychiatry* 8, no. 3 (September 2000): 126–140.

Indrahadi, Deri, Muhammad Habibi, and Muhammad Ilham. “Faktor Sosial Penentu Kesejahteraan Subjektif: Bukti Dari Indonesia.” *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education* 7, no. 2 (December 21, 2020): 111.

Jones, Lisa, Alice Metcalf, Katherine Gordon-Smith, Liz Forty, Amy Perry, Joanne Lloyd, John R. Geddes, et al. “Gambling Problems in Bipolar Disorder in the UK: Prevalence and Distribution.” *British Journal of Psychiatry* 207, no. 4 (October 2015): 328–333.

Julika, Sari, and Diana Setiyawati. “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa.” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 1 (July 22, 2019): 50.

Jusmiati. "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal."

Rausyan Fikr 13, no. 2 (2017): 359–374.

Khoiryasdien, Andhita Dyorita and Annisa Warastri. "Pelatihan Motivasi

Berwirausaha Pada Survivor Bipolar Di Komunitas Bipolar Care

Indonesia Simpul Yogyakarta." *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI* 4,

no. 1 (April 28, 2020): 115–119.

Kurnia Nofiyana, and Ratna Supradewi. "Penerimaan Diri Pada Wanita Dengan

Gangguan Bipolar (Self-Acceptance Among Women with Bipolar

Disorders)." *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU)*

2, no. 2 (October 18, 2019).

Lejeune, S. M. W. "Special Considerations in The Treatment of College Students

with Bipolar Disorder." *Journal of American College Health* 59, no. 7

(2015): 666–669.

Li, Yuan, Jijun Lan, and Chengting Ju. "Self-Esteem, Gender, and the

Relationship Between Extraversion and Subjective Well-Being." *Social*

Behavior and Personality: an international journal 43, no. 8 (September

18, 2015): 1243–1254.

Maulida, Dian, and Abdul Rahman Shaleh. "Pengaruh Modal Psikologis Dan

Totalitas Kerja Terhadap Kesejahteraan Subjektif." *Psikohumaniora:*

Jurnal Penelitian Psikologi 2, no. 2 (May 19, 2018): 107.

Melda Zulida Werty, Nina Zulida Situmorang, and Mujidin Mujidin. "Hubungan Antara Mindfulness Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi." *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 13, no. 1 (2021).

Miklowitz DJ. "A Review of Evidence Based Psychosocial Interventions for Bipolar Disorder." *Jurnal Clinic Psychiatry* 67, no. 11 (2006): 28–33.

Muhammad Ardiansyah, and Farah Aulia. "Faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa: Sebuah Studi Eksploratif Di Universitas Negeri Padang." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 1 (January 14, 2021).

Muhana S. Utami. "Keterlibatan Dalam Kegiatan Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 36, no. 2 (December 2019): 144–163.

Nandini, Dewi, and Bambang Eko Afiatno. "The Determinants Of Happiness: Empirical Evidence Of Java Island." *Ekonika : Jurnal Ekonomi Universitas Kadiri* 5, no. 2 (September 30, 2020): 123.

Ng, Weiting, and Ed Diener. "What Matters to the Rich and the Poor? Subjective Well-Being, Financial Satisfaction, and Postmaterialist Needs across the World." *Journal of Personality and Social Psychology* 107, no. 2 (2014): 326–338.

Nur Afni Safarina, Abdul Munir, and Nur'aini. "Hubungan Harga Diri Dan Optimisme Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area." *Tabula Rasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 1, no. 1 (2019): 39–48.

Nurnberger JL, and Foroud T. "Genetics of Bipolar Affective Disorder." *Curr Psychiatry* 2, no. 2 (2000): 147–157.

Pedrelli, P, M., Yeung, A, Zulauf, C., and Wilens, T. "College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations." *Academic Psychiatry: Springer New York LLC*. 39, no. 5 (2015): 503–511.

Phillips, Mary L, and David J Kupfer. "Bipolar Disorder Diagnosis: Challenges and Future Directions." *The Lancet* 381, no. 9878 (May 2013): 1663–1671.

Rani Anggraeni Purba, and Yohanis Franz La Kahija. "Pengalaman Terdignosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis." *Jurnal Empati* 7, no. 3 (August 2017): 323–329.

Rowland, Tobias A., and Steven Marwaha. "Epidemiology and Risk Factors for Bipolar Disorder." *Therapeutic Advances in Psychopharmacology* 8, no. 9 (September 2018): 251–269.

Runi Rulangi, Jihan Fahera, and Nanda Novaria. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Subjective Well-Being Pada Mahasiswa." *Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang* (April 3, 2021).

Siti Mariyah, and Olievia Prabandini Mulyana. "Gambaran Subjective Well Being Pada Wanita Involuntary Childless." *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 2 (2014): 3.

Situmorang, Nina Zulida. *Kesejahteraan Subjektif Perempuan Pemimpin Ditinjau Dari Peran Optimisme Dan Efikasi Diri*. Preprint. INA-Rxiv, February 27, 2018.

Smith, Daniel J., Emily Griffiths, Mark Kelly, Kerry Hood, Nick Craddock, and Sharon A. Simpson. "Unrecognised Bipolar Disorder in Primary Care Patients with Depression." *British Journal of Psychiatry* 199, no. 1 (July 2011): 49–56.

Song, Jiameng, and Huiyong Fan. "A Meta-Analysis of the Relationship between Social Support and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis of the Relationship between Social Support and Subjective Well-Being." *Advances in Psychological Science* 21, no. 8 (December 15, 2013): 1357–1370.

Song, Jie, Sarah E Bergen, Ralf Kuja-Halkola, Henrik Larsson, Mikael Landén, and Paul Lichtenstein. "Bipolar Disorder and Its Relation to Major Psychiatric Disorders: A Family-Based Study in the Swedish Population." *Bipolar Disorders* 17, no. 2 (March 2015): 184–193.

Sonia Visita Here, and Pius Heru Priyanto. "Subjective Well Being Pada Remaja Ditinjau Dari Kesadaran Lingkungan." *Psikodimensia* 13, no. 1 (2014): 10–21.

Sulastri, Sri, and Hartoyo Hartoyo. “Pengaruh Dukungan Sosial Dan Strategi Nafkah Terhadap Kesejahteraan Subjektif Keluarga Usia Pensiun.” *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 7, no. 2 (May 2014): 83–92.

Tammie Ronen, Liat Hamama, Michael Rosenbaum, and Ayla Mishely-Yarlap. “Subjective Well Being in Adolescence: The Role of Self-Control. Social Support, Age, Gender and Familial.” *Journal of Happiness Studies* 17, no. 4 (2016): 81–104.

Thase, Michael E, and Gary S Sachs. “Bipolar Depression: Pharmacotherapy and Related Therapeutic Strategies.” *Biological Psychiatry* 48, no. 6 (September 2000): 558–572.

Thomas Zelinsky, Tatiana Sorokova, and Daniela Petrikova. “Economic Characteristics and Subjective Well-Being.” *Sociologicky ustav - Slovenska akademia vied* 50, no. 3 (2018): 334–364.

Tov, William, and Ed Diener. “Subjective Wellbeing.” In *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, edited by Kenneth D Keith, 1239–1245. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc., 2013.

Wahyuningsih, Hepi, Resnia Novitasari, and Fitri Ayu Kusumaningrum. “Kelekatan Dan Kesejahteraan Psikologis Anak Dan Remaja: Studi Meta-Analisis.” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 2 (January 3, 2021): 267–284.

Widiana, W, and Rusli D. “Pengaruh Self-Efficacy Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sidang Skripsi Di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang.” *Jurnal Riset Psikologi* 1 (2020).

Yustina Pernamawati, and Wisnu Sri Hertinjung. “Kesejahteraan Subjektif Pada Penyandang Kanker Payudara.” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 13, no. 1 (May 2015): 60–71.

Zhang, Zhanjia, Zhonghui He, and Weiyun Chen. “The Relationship between Physical Activity Intensity and Subjective Well-Being in College Students.” *Journal of American College Health* (July 21, 2020): 1–6.

Zheng, Xiao. “A Study on Relationship between Depression and Subjective Well-Being of College Student.” *Psychology* 07, no. 06 (2016): 885–888.