

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA
DITINJAU DARI *SENSE OF HUMOR***



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

disusun oleh:

Abdul Rouf Mufflih

NIM 20107010053

Dosen Pembimbing:

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.

NIP 19850110 201903 2 011

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-557/Un.02/DSH/PP.00.9/04/2024

Tugas Akhir dengan judul : Psychological Well-Being pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Ditinjau dari Sense of Humor
Humor

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ABDUL ROUF MUFLIH
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010053
Telah diujikan pada : Jumat, 15 Maret 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6604e240579c5



Penguji I

Pihasnawati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 660e648fb6183



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6604e0a503f83



Yogyakarta, 15 Maret 2024

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 662b4aed770f5

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdul Rouf Muflih

NIM : 20107010053

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "*Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Ditinjau dari *Sense of Humor*" merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 28 Februari 2024

Yang menyatakan,



Abdul Rouf Muflih

NIM. 20107010053

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Abdul Rouf Muflih

NIM : 20107010053

Judul Skripsi : *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga

Ditinjau dari *Sense of Humor*

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 21 Februari 2024
Pembimbing,

Ratna Mustika Handayani,
S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19850110 201903 2 011

MOTTO

“No man is happy who does not think himself so~”

(Marcus Aurelius)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sungguh! bersama kesulitan ada kemudahan.”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puja dan puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rezeki dan Rahmat-Nya yang luar biasa sehingga proses penulisan skripsi ini dipermudah jalannya dan dapat diselesaikan dengan baik. Sebagai bentuk rasa syukur dan terimakasih, penulis mempersembahkan ini kepada:

DIRI SENDIRI

Terima kasih diri sudah berusaha untuk selalu mengerahkan semuanya, waktu, mood, tenaga, uang, dan pikiran untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Terima kasih untuk tetap bertahan dengan segala tantangan dan tekanan yang menghadang hingga akhir. Terima kasih.

ALMAMATER

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

DOSEN PEMBIMBING

Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.

KELUARGA

Keluarga tercinta yang memberikan dukungan penuh dan membersamai selama proses penelitian ini meski dari lokasi yang nun jauh di sana.

TEMAN SEPERJUANGAN

Teman-teman Psikologi Angkatan 2020 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta secara umum dan terkhusus untuk Kelas B Angkatan 2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat serta karunia-Nya. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umat Islam.

Alhamdulillah berkat pertolongan dan kemudahan yang diberikan Allah SWT, serta berkat dukungan dari orang-orang terdekat, penulis dapat menyelesaikan berbagai tahapan dalam mengerjakan Skripsi yang berjudul “*Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Ditinjau dari *Sense of Humor*” dengan baik. Karya tulis ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi).

Selama penyusunan skripsi, penulis mendapat banyak dukungan, motivasi, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu, peneliti akan menyampaikan ungkapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al-Makin, S.Ag., M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
4. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi, selaku Dosen Penasehat Akademik.
5. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa untuk memberikan bimbingan serta motivasi dalam penyelesaian proses penulisan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Pihasnawati S.Psi., M.A., Psikolog, selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang disusun menjadi lebih berkualitas.
7. Pak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Penguji II yang memberikan ilmu, masukan, dan arahan untuk karya tulisan ini menjadi lebih berkualitas.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, nasehat, dan pengalaman kepada peneliti, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.

9. Kepada orang tua penulis Bapak Sirwanto dan Ibu Mega Asmara, terimakasih atas segala kepercayaan, nasihat, dukungan, serta do'a yang selalu diberikan. Semoga keberhasilan dalam mencapai tahapan S1 ini bisa melengkapi kebahagiaan Bapak dan Ibu.
10. Kepada kakak Zahrotul Jannah, adek Alifah Annasika, dan adek Awwatun Khairunnisa, terimakasih sudah selalu memberikan bantuan baik moril dan materiil serta doa yang dipanjatkan untuk segera lulus.
11. Kepada member grup "Curut", Hariz, Ridho, Afif, Singgih, Irfan, dan Rafi; teman MTS penulis, Wisnu, Rian, dan Quwatur; serta member grup "666", Arbi, Megan, Adam, dan Hafit, terimakasih atas segala bentuk dukungan yang diberikan sehingga menjadi penyemangat penulis selama proses mengerjakan skripsi. Tak lupa *honorable mention* untuk Riski dan Kak Dita yang menjadi tempat bertanya penulis terhadap permasalahan teknis skripsi yang penulis hadapi.
12. Kepada Kak Nisa "Kinderflix" yang video-video nya menemani keseharian penulis dalam mengerjakan skripsi. Meskipun video-videonya tidak ditujukan kepada penulis, senyum dan wajah ceria nya mampu untuk memicu semangat pada penulis untuk terus mengerjakan skripsi.
13. Kepada owner dari Jordan Corner, terima kasih karena selalu konsisten membantu pemenuhan gizi kepada penulis dan ratusan orang lainnya setiap hari jumat. Semoga ini menjadi catatan amal baik untuk mas atau mbak sekalian.
14. Kepada seluruh partisipan penelitian, terimakasih banyak atas kesediaannya meluangkan waktu dalam proses penelitian ini.
15. *Last but not least, big thanks to my gorgeous self. Thank you for always trying, thank you for never lose your hope and belief, thank you for the hard work you've done. Thank you for never surrend nor quit. Thank you, because without you, i, your own self will never make this through. Thank you.*

Semoga segala hal baik yang dilakukan oleh semua orang kepada penulis diberikan ganjaran berlipat-lipat oleh Allah SWT. Akhir kata, semoga penelitian ini juga memberikan manfaat dan keberkahan bagi perkembangan keilmuan psikologi dan masyarakat luas. Hasil penelitian ini tentu masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis sangat terbuka atas saran dan arahan yang diberikan.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	5
C. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	6
D. Keaslian Penelitian	6
BAB II.....	25
Dasar Teori.....	25
A. <i>Psychological Well-Being</i>	25
1. Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	25
2. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	26
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	28
B. <i>Sense of Humor</i>	30
1. Definisi <i>Sense of Humor</i>	30
2. Dimensi <i>Sense of Humor</i>	31
C. Dinamika Hubungan Antara <i>Sense of Humor</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	32
D. Hipotesis	35
BAB III	36
METODE PENELITIAN.....	36
A. Desain Penelitian	36

B. Identifikasi Variabel Penelitian	36
C. Definisi Operasional Penelitian	36
1. <i>Psychological Well-Being</i>	36
2. <i>Sense of Humor</i>	37
D. Populasi dan Sampel	37
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	39
1. Psychological well-being	40
2. Sense of humor	40
G. Teknik Analisis Data	41
1. Uji Statistika Deskriptif	41
2. Uji Asumsi	41
3. Uji Hipotesis	42
BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Orientasi Kacah	43
B. Persiapan Penelitian	47
1. Persiapan Administrasi	47
2. Persiapan Alat Ukur	47
3. Pelaksanaan Uji Coba Aitem	49
a. Seleksi Aitem	49
b. Reliabilitas Skala	51
C. Pelaksanaan Penelitian	52
D. Hasil Penelitian	52
1. Deskripsi Partisipan Penelitian	52
2. Deskripsi Statistik	54
3. Uji Asumsi	56
a. Uji Normalitas	56
b. Uji Linearitas	57
4. Uji Hipotesis	58
5. Analisis Tabulasi Silang	62
E. Pembahasan	67
BAB V	74
KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74

1. Partisipan	74
2. Institusi atau Perguruan Tinggi	74
3. Peneliti Selanjutnya	74
DAFTAR REFERENSI	76
DAFTAR LAMPIRAN	82
CONTACT PERSON/CP	136



DAFTAR TABEL

Tabel D.1 Literature Review	7
Tabel A.1 Informasi Data Jumlah Mahasiswa Aktif di UIN Sunan Kaliaga Per Program Studi ...	47
Tabel B.1 Blueprint Awal Skala Sense of Humor	48
Tabel B.2 Hasil Validitas Isi	49
Tabel B.3 Tabel Hasil Seleksi Aitem	51
Tabel B.4 Hasil Reliabilitas Alat Ukur Sebelum Eliminasi Aitem	51
Tabel B.5 Hasil Reliabilitas Alat Ukur Setelah Eliminasi Aitem	51
Tabel D.1 Data Jenis Kelamin Responden	53
Tabel D.2 Data Fakultas Responden	53
Tabel D.3 Data Usia Responden.....	54
Tabel D.4 Hasil Analisis Deskriptif.....	54
Tabel D.5 Hasil Kategorisasi Data Variabel Psychological Well-Being	55
Tabel D.6 Hasil Kategorisasi Data Variabel Sense of Humor	56
Tabel D.7 Data Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk	56
Tabel D.8 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	58
Tabel D.9 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi.....	61
Tabel D.10 Tabulasi Silang Psychological Well-Being	62
Tabel D.11 Tabulasi Silang Sense of Humor	62
Tabel D.12 Tabulasi Silang Self-Acceptance.....	63
Tabel D.13 Tabulasi Silang Personal Growth.....	63
Tabel D.14 Tabulasi Silang Positive Relatio with Others	64
Tabel D.15 Tabulasi Silang Purpose in Life.....	64
Tabel D.16 Tabulasi Silang Environmental Mastery	65
Tabel D.17 Tabulasi Silang Autonomy	65
Tabel D.18 Tabulasi Silang Affiliative Humor.....	66
Tabel D.19 Tabulasi Silang Self-Enhancing Humor	66
Tabel D.20 Tabulasi Silang Kategorisasi.....	67
Tabel E.1 Tabel Koefisien Determinasi	69

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar C.1 Kerangka Berpikir</i>	35
Gambar D.1 Q-Q Plot	57
Gambar D.2 Residual Plot	57



INTISARI

Intisari. Mahasiswa sebagai individu memiliki banyak peran dan tanggungjawab baru yang harus dipenuhi. Tanggungjawab dan peran ini menimbulkan banyak tekanan sehingga ketika mahasiswa tidak mampu memenuhinya, hal itu akan berdampak pada *psychological well-being*-nya. Dalam hal untuk meningkatkan *psychological well-being*, *sense of humor* menjadi salah satu faktor yang digunakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being*. Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif S1 di UIN Sunan Kalijaga. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua alat ukur, yaitu skala *psychological well-being* dan skala *sense of humor*. Teknik analisis yang dilakukan dengan uji analisis *pearson product moment*. Hasilnya, diketahui terdapat hubungan positif yang signifikan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa S1 di UIN Sunan Kalijaga dengan $p = 0,002$ dan nilai koefisien $r = 0,312$. Penelitian ini memberikan dampak berupa wawasan untuk mahasiswa mengenai hal-hal yang dapat mereka lakukan dalam meningkatkan *psychological well-being* dalam lingkup dunia pendidikan

Kata kunci: *psychological well-being*, *sense of humor*, mahasiswa



ABSTRACT

Abstract. *College students as individuals have many new roles and responsibilities that must be fulfilled. These responsibilities and roles create a lot of pressure so that when students are unable to fulfill them, this will have an impact on their psychological well-being. In terms of improving psychological well-being, a sense of humor is one of the factors used. The aim of this research is to determine the relationship between sense of humor and psychological well-being. The subjects in this research were active undergraduate students at UIN Sunan Kalijaga. The research method used in this research is quantitative correlational with data collection techniques using a questionnaire consisting of two measuring instruments, namely the psychological well-being scale and the sense of humor scale. The analysis technique is carried out using the Pearson product moment analysis test. As a result, it was found that there was a significant positive relationship between sense of humor and psychological well-being in undergraduate students at UIN Sunan Kalijaga with $p = 0.002$ and coefficient r value = 0,312. This research provides an impact in the form of insight for students regarding things they can do to improve psychological well-being in the world of education*

Keyword: *psychological well-being, sense of humor, college students*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi berdasarkan UU No 12 Tahun 2012 merupakan lembaga pendidikan yang mengadakan pendidikan tinggi. Perguruan tinggi mempunyai tiga tugas utama yang disebut sebagai Tridharma perguruan tinggi. Tiga tugas utama tersebut yakni mengadakan dan menjalankan penelitian, pendidikan, serta pengabdian terhadap masyarakat. Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang perguruan tinggi. Menurut Daldiyono (2009), mahasiswa adalah individu yang menimba ilmu di perguruan tinggi selama 4 tahun setelah menyelesaikan pendidikan 12 tahun di jenjang pendidikan sekolah. Mahasiswa secara garis besar berada pada rentang usia 18-22 tahun dimana rentang usia ini secara teoritis berada pada akhir dari masa remaja hingga awal dari masa dewasa (Papalia et al., 2009). Pada masa ini individu mengalami transisi atau peralihan dimana individu menemui banyak sekali konflik yang diakibatkan perubahan tugas perkembangan, peran, serta tanggung jawab yang harus diemban.

Papalia dkk (2009) menyatakan bahwa pada masa dewasa awal, individu secara fisik berada pada puncaknya, baik dari segi kesehatan, kekuatan, durabilitas, hingga fungsi motorik. Pada aspek kognitif juga sedang mengalami perkembangan dimana individu sudah mulai berpikir dengan menggunakan penalaran abstrak tingkat tinggi yang disebut berpikir reflektif dan pemikiran pascaformal. Berpikir reflektif sendiri adalah kemampuan untuk mempertimbangkan sesuatu secara aktif, terus menerus, kritis, tersistematis dan secermat mungkin sedangkan pemikiran pascaformal merupakan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian dan situasi ambigu dengan memikirkan sesuatu yang bersifat fleksibel, adaptif, terbuka, dan individualistis. Selanjutnya pada aspek psikososial, individu yang berada pada masa dewasa awal mampu untuk memiliki manajemen diri seperti kontrol diri dan motivasi prestasi, serta manajemen hubungan yang lebih baik. Selain itu, individu dewasa awal juga telah mengembangkan kesadaran diri yang berada pada potensi maksimal.

Individu yang sedang berada pada masa atau tahapan dewasa awal memiliki ciri khas yang bisa digeneralisasikan. Beberapa ciri-ciri dari individu pada tahapan dewasa awal menurut Anderson (dalam Mappiare, 1983) antara lain: (a) berfokus pada tugas, bukan pada ego; (b) adanya tujuan yang nyata serta memiliki kebiasaan yang jelas dan tepat; (c) mampu untuk mengontrol perasaan pribadi; (d) memiliki keobjektivitasan; (e) bersedia untuk dikritik dan

diberi saran; (f) memiliki tanggung jawab terhadap upaya-upaya pribadi; dan (g) mampu menyesuaikan diri terhadap situasi-situasi baru dan perubahan yang mengiringinya. Individu pada masa dewasa awal yang berhasil memenuhi ciri-ciri tersebut dapat dikatakan sebagai individu yang matang.

Seperti yang dijelaskan Anderson, individu pada masa ini memiliki tujuan yang jelas. Individu harus mulai memikirkan berbagai hal secara lebih serius demi keberlangsungan hidupnya di masa depan. Individu mulai mempertimbangkan mengenai jurusan yang akan diambil apakah sesuai dengan jalur karir yang dikehendaki serta mulai memikirkan pekerjaan yang sesuai dengan minatnya (Siron et al., 2020). Berbagai hal tadi dipikirkan dalam satu waktu. Hal ini akan menyebabkan kebingungan dikarenakan banyaknya pilihan dan peran yang harus dilakukan. Pada akhirnya individu akan dipenuhi tekanan, rasa cemas, hingga yang paling buruk bisa saja beranggapan bahwa kehidupan ini tidak memiliki makna (Tasaufi & Filsuf, 2020).

Individu yang menjadi mahasiswa secara khusus memiliki berbagai hal yang bisa menjadi stresor. Beberapa diantaranya beban dari tingkat akademik yang lebih tinggi lagi seperti harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah baik tugas mandiri maupun tugas kelompok (Seto et al., 2020). Faktor keluarga, teman, hingga norma sosial budaya juga turut memperburuk stresor dan tekanan yang datang. Teruntuk mahasiswa baru misalnya, mereka akan menemui lingkungan yang baru dengan tanggung jawab yang baru serta perubahan relasi sosial (Siregar & Putri, 2020). Bagi mahasiswa yang merantau, jauh dari rumah dan keluarga, atau disfungsi dari keluarga bisa menjadi pemicu stresor (Stanescu & Romer, 2011). Minimnya dukungan sosial dari keluarga dan teman juga menjadi momok tersendiri (Audina, 2023). Kondisi penuh tekanan tersebut dapat beresiko pada *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) individu (Nanda & Paramita, 2022).

Kesejahteraan psikologis dalam istilah psikologi sering disebut sebagai *psychological well-being*. Huppert (2009) menuturkan bahwa *psychological well-being* merupakan keadaan dimana hidup berjalan dengan teratur, dimana hal tersebut merupakan kombinasi dari merasa baik (*feeling good*) dan berfungsi secara efektif (*functioning effectively*). *Psychological well-being* bersifat multidimensional dengan enam dimensi, yakni dimensi penerimaan diri, dimensi otonomi, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi pertumbuhan pribadi, dimensi penguasaan lingkungan, dan terakhir dimensi tujuan hidup (Ryff, 1989). Pada dasarnya, konsep *psychological well-being* ini mengacu kepada pengembangan diri dan tantangan kehidupan yang ada. Proses manusia dalam memenuhi tugas perkembangan berdasarkan usianya, serta

kemampuan untuk bernegosiasi dengan tantangan dasar kehidupan hingga menjadi apa yang disebut oleh Abraham Maslow (1968) sebagai *self-actualization*; Carl Rogers (1961) menyebutnya sebagai *full functioning*; Gordon Allport (1961) menyebutnya sebagai *maturity*; dan Carl Jung (1933) menyebutnya sebagai *individuation*. Semua konsep ini merupakan apa yang disebut dengan sehat secara psikologis.

Berdasarkan pendapat Ryff (dalam Keyes et al., 2002), setiap dimensi dari *psychological well-being* memiliki tugas serta tantangan yang harus diselesaikan oleh individu dalam usaha untuk berfungsi secara optimal dan mampu mencapai apa yang disebut dengan sehat secara psikologis. Hal ini artinya pada dimensi penerimaan diri, individu menyadari kekurangan dan keterbatasannya, tetapi tetap berusaha untuk merasa nyaman dengan dirinya sendiri. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, individu berusaha untuk membuat dan memelihara sebuah hubungan yang hangat dan memiliki rasa saling percaya di dalamnya. Pada dimensi penguasaan lingkungan, individu berusaha membentuk lingkungan mereka sehingga dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi. Terkait dimensi otonomi, individu butuh untuk mempertahankan individualitas dalam konteks sosial serta mampu dan berwenang untuk menentukan nasib sendiri. Pada dimensi tujuan hidup, individu dituntut untuk menemukan makna dalam upaya dan tantangan. Terakhir, pada dimensi perkembangan pribadi individu dapat memanfaatkan bakat dan kapasitasnya.

Individu bisa dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik jika ia mampu untuk mengevaluasi dirinya sendiri ataupun masa lalu yang ia punya secara positif, memiliki perasaan untuk terus bertumbuh dan berkembang, memiliki dan mampu memaknai tujuan, memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain, mampu untuk menciptakan, mengatur, serta mengelola lingkungan sekitar secara efektif, dan terakhir mampu untuk membuat langkah untuk menentukan nasib sendiri (Ryff & Keyes, 1995). Individu dengan *psychological well-being* yang rendah akan lebih rentan terkena penyakit mental seperti *anxiety* (Callista & Basaria, 2023). Responden dengan *psychological well-being* yang rendah akan lebih mudah untuk merasa cemas terutama pada hal-hal yang ada di masa depan seperti halnya hasil yang didapatkan dalam penelitian Callista dan Debora (2023).

Individu juga akan lebih mudah merasakan perasaan-perasaan negatif seperti mudah merasa khawatir ketika ingin mengatakan suatu hal, adanya perasaan takut yang berlebihan seperti takut tidak dapat memenuhi harapan dari orang tua, pemalu, mudah merasa bingung, sering melamun atau berkhayal, merasa rendah diri, serta kurang terbuka terhadap orang lain

(Kurniasari et al., 2019). Perasaan Negatif ini erat kaitannya dengan stres dan berkebalikan dengan *psychological well-being* yang dirujuk oleh Ryff (dalam Gunawan & Bintari, 2021) sebagai reaksi-reaksi yang positif. Fungsi Psikososial kemudian secara umum akan terganggu dan menurunkan kesehatan mental (Endriyani et al., 2021). Ia juga akan sulit untuk mampu menghadapi stres yang dialami serta tantangan yang menghadang ketika memiliki *psychological well-being* yang rendah (Wells, 2010).

Sebuah penelitian dilakukan dengan total responden sebesar 61 mahasiswa yang dilakukan di Universitas Harapan Bangsa. Responden merupakan mahasiswa dari fakultas kesehatan S1 Keperawatan dan S1 Farmasi. Hasilnya diketahui dimana terdapat total 17 mahasiswa dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah. Rinciannya, terdapat 2 mahasiswa dengan kategori stres sangat berat dan *psychological well-being* yang rendah, 3 mahasiswa dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah dan tingkat stres yang berat, 5 mahasiswa dengan kategori stres sedang dan *psychological well-being* yang rendah, 5 mahasiswa dengan kategori stres ringan dan *psychological well-being* yang rendah, serta terakhir 2 mahasiswa dengan kategori stres normal dan *psychological well-being* yang rendah (Jannah et al., 2021). Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat total 5 orang atau 29,5% responden yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah dibarengi dengan tingkat stres berat dan sangat berat. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan yang negatif dengan stres.

Penelitian lain dilakukan pada 108 mahasiswa tingkat akhir FIK UI dimana hasilnya didapatkan bahwa terdapat 51 mahasiswa dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah atau sekitar 47,2% dari total responden. Selain itu juga terdapat 16 mahasiswa dengan tingkat stres dengan kategori berat atau sekitar 14,8% dari total responden. Rinciannya, 11 mahasiswa dengan *psychological well-being* yang rendah dan tingkat stres yang berat, 39 mahasiswa dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah dan tingkat stres sedang, serta 1 mahasiswa dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah dan tingkat stres ringan (Aulia & Panjaitan, 2019). Dari penelitian ini diketahui bahwa 21,56% total responden dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah dibarengi dengan tingkat stres yang berat. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan yang negatif dengan stres pada individu.

Ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi tingkat *psychological well-being* pada individu. Beberapa faktor tersebut diantaranya ialah seperti keadaan demografis (jenis kelamin,

usia, ekonomi, pernikahan, etnis-budaya, dan pengalaman hidup), kepribadian, dan juga dukungan sosial (Abidin et al., 2022). Faktor lainnya diungkapkan oleh Seligman (dalam Lovell et al., 2023) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah emosi positif. Dimana Frederickson (2013) menyatakan bahwa salah satu representasi dari emosi positif yaitu hiburan (*amusement*). Beberapa peneliti menyamakan hiburan sebagai apresiasi humor (Martin, 2007). Agar mampu untuk menghargai humor, individu harus memiliki rasa kepekaan akan humor (*sense of humor*). Dengan *sense of humor* yang baik, individu mampu untuk meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi berbagai stresor sehingga terbentuk *psychological well-being* (Kuiper, 2012).

Sense of humor dan *psychological well-being* pernah dilakukan penelitian sebelumnya. Salah satu penelitian terdahulu yang meneliti tentang *sense of humor* dengan *psychological well-being* adalah penelitian yang dilakukan oleh Carrillo et al (2020) dengan judul “*The effect of humour on nursing professionals’ psychological well-being goes beyond the influence of empathy: a cross-sectional study*”. Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara *sense of humor* yang adaptif dengan *psychological well-being*. Penelitian lain juga dilakukan oleh Saulo Sirigatti, Ilaria Penzo, Enrichetta Giannetti, Cristina Stefanile dengan judul “*The Humor Styles Questionnaire in Italy: Psychometric Properties and Relationships with Psychological Well-Being*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara humor dan kesejahteraan psikologis (Sirigatti et al., 2014).

Dari penelitian terdahulu dapat dilihat koneksi antara *sense of humor* dan *psychological well-being*. Adanya *sense of humor* dalam diri seorang mahasiswa mampu untuk mengubah pandangannya terhadap hal yang terlihat negatif menjadi lebih positif (Cann & Collette, 2014). Hal ini tentunya akan lebih membantu mahasiswa ketika menghadapi *stressful events* dalam dunia perkuliahan yakni mampu lebih santai dan rileks menghadapi tantang perkuliahan, sehingga mahasiswa mampu untuk mencapai *psychological well-being* yang baik.

Dari pemaparan diatas dapat dilihat pentingnya untuk mengetahui keterhubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga?”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait ada tidaknya hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being*.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat berupa sumbangan sumber informasi pada pengembangan ilmu Psikologi, khususnya di bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Positif, serta Psikologi Pendidikan yang berkaitan dengan *psychological well-being* dan *sense of humor*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Dengan adanya penelitian diharapkan mampu untuk memberikan gambaran mengenai *sense of humor* dalam membantu mencapai *psychological well-being* yang baik pada mahasiswa secara umum dan khususnya pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan mampu untuk menjadi bahan evaluasi serta saran untuk dipertimbangkan dalam pembentukan kebijakan atau pengembangan program pendukung yang akan menjadi bekal untuk para mahasiswa agar memiliki *sense of humor* yang baik sehingga *psychological well-being* yang baik dapat tercapai.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber atau landasan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai strategi koping stres dengan menggunakan humor agar terbentuk *psychological well-being* yang baik pada mahasiswa.

D. Keaslian Penelitian

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Tabel D.1 Literature Review

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Rod A.Martin, Patricia Puhlik-Doris, Gwen Larsen, Jeanette Gray, and Kelly Weir	Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles	2003	VT: <i>psychological well-being</i> oleh Ryff VB: <i>Sense of Humor</i> oleh Martin	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner, metode analisis data dengan menggunakan	Alat ukur psychological well-being dengan menggunakan skala yang dikembangkan Ryff sedangkan untuk <i>sense of humor</i> dengan menggunakan alat ukur yang sedang Martin dkk kembangkan, yaitu <i>humor style questionnaire</i>	Subjek pada penelitian ini 485 partisipan dengan 201 laki-laki dan 284 perempuan	Hasil Penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan antara <i>psychological well-being</i> dengan empat dimensi HSQ, dimana <i>Affiliative humor</i> dan <i>self-enhancing humor</i> berkorelasi positif sedangkan <i>aggressive humor</i> dan <i>self-defeating humor</i> memiliki hubungan yang negatif
2	Anggraini Ayu Evitasari	Hubungan Sense of Humor	2019	VT: Psychological Well-Being	Metode Penelitian yang	Alat ukur yang digunakan adalah skala	Subjek pada penelitian ini merupakan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa r -hitung > r -tabel;

dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta	oleh Ryff VB: Sense of Humor oleh Thorson dan Powell	digunakan adalah metode kuantitatif korelasional dengan metode sampling yaitu <i>incidental sampling</i> . Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner, dengan metode analisis data dengan	<i>psychological well-being</i> yang dikembangkan oleh Ryff serta <i>multidimensional sense of humor</i> yang dikembangkan oleh Thorson dan Powell.	mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dengan total 198 partisipan. 53 diantaranya laki-laki dan 145 orang merupakan perempuan. Lokasi penelitian dilaksanakan di UNJ.	0.301 > 0.148 dengan nilai signifikansi $p = 0,00$ < 0,05, maka artinya terdapat hubungan antara sense of humor dengan psychological well- being pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
--	--	--	--	---	--

					menggunakan uji korelasi.			
3	Deddi Zulfadri, Raudatussalamah	Tipe Kepribadian Big Five, Sense of Humor dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa UIN Suska Riau	2019	VT: Subjective well-being (SWB) Diener dalam (Erlangga, 2002) VB1: Sense of humor: - VB2: Kepribadian Big five Costa dan McCrae (dalam Feist dan Feist, 2010)	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasi dengan dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Untuk metode analisis data dengan menggunakan uji regresi ganda dan uji regresi linear.	Untuk alat ukur yang digunakan ada tiga, masing-masing untuk mengukur 3 variabel. Variabel tipe kepribadian Big Five menggunakan IPIP Big-Five Factors Markers yang disusun oleh U.S National Institute of Mental Health; Untuk variabel Sense of Humor menggunakan Multidimensional	Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang menempuh Pendidikan S1 di UIN Suska Riau. Partisipan di ambil dengan menggunakan propotional random sampling. Jumlah partisipan yang didapat adalah 393	Terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian big five dan <i>sense of humor</i> dengan <i>subjective well-being</i> pada Mahasiswa UIN Suska Riau. <i>conscientiousness</i> dan <i>sense of humor</i> .

						Sense of Humor Scale (MSHS); untuk variabel SWB dengan menggunakan Satisfaction With Life Scale (SWLS) dari Diener (1985) dan Positive Affect Negative Affect (PANAS) dari Watson, Clark, dan Tellegen (1988)	partisipan. Lokasi penelitian di UIN Suska Riau	
4	Elsa Surya, Asmaul Husna	Hubungan <i>Sense of Humor</i> , Kecerdasan Emosional dan Motivasi	2018	VB1: <i>Sense of humor</i> (Puspitacandri, 2013) VB2: Motivasi berprestasi	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode	Alat ukur yang digunakan berupa angket yang mengukur <i>sense of humor</i> , Kecerdasan	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK Teladan	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

Berprestasi terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas X SMK Teladan Kota Batam	Clelland (dalam Tejo, 2010) VB3: Kecerdasan emosional adalah sebuah kemampuan untuk mendengarkan bisikan emosi dan menjadikannya sebagai sumber informasi maha penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain untuk mencapai tujuan.	penelitian menggunakan metode korelasional. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Terkait metode analisis data yang digunakan dengan menggunakan uji normalitas <i>Kolmogorv Smirnov, test for linearity</i> untuk uji linearitas, serta <i>Pearson</i>	Emosional dan Motivasi Berprestasi terhadap Hasil Belajar Matematika siswa	dan Kota Batam tahun 2016/2017. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik Simple Random Sampling dan berjumlah sebanyak 106 siswa.	variabel <i>sense of humor</i> , kecerdasan emosi, dan motivasi berprestasi terhadap hasil belajar matematika siswa baik secara sendiri-sendiri atau saat Bersama-sama.
--	--	--	--	---	---

					VT: Hasil <i>product</i> belajar <i>moment</i> dan (Kertamuda, uji <i>t</i> untuk uji 2008) hipotesis.				
5	Dentang Satria	Gagat	Hubungan antara <i>Sense of Humor</i> dengan Kemampuan Interpersonal Karyawan PT. Unicam Indonesia	2020	VT: kemampuan interpersonal Anderson (1999) VB: <i>sense of humor</i> menurut Hughes (2008). Kemudian untuk Teknik analisis data yang digunakan dengan	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode <i>ex-post facto</i> . Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Kemudian Teknik analisis data yang digunakan dengan	Untuk alat ukur kemampuan interpersonal dengan menggunakan skala kemampuan interpersonal yang disusun berdasarkan teori Anderson (1999). Untuk <i>sense of humor</i> dengan menggunakan skala <i>sense of humor</i> disusun berdasarkan teori milik Thorson dan Powell (1997).	Subjek pada penelitian ini adalah seluruh karyawan PT. Unicam Indonesia yang berjumlah 22 orang dan dilakukan di PT Unicam Indonesia Dhuri, Tirtomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta pada Oktober 2019 hingga	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa Kemampuan interpersonal karyawan PT. Unicam Indonesia sebagian besar berada pada kategori sedang dengan <i>Sense of humor</i> karyawan PT. Unicam Indonesia sebagian besar berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Kemudian

					menggunakan uji statistika deskriptif dan uji hipotesis dengan menggunakan <i>Kendall's Tau-b</i>	November 2019.	diketahui juga bahwa terdapat hubungan antara sense of humor dengan kemampuan interpersonal pada karyawan PT. Unicam Indonesia.	
6	Restha Karmita Lani, Wahyuni Kristinawati	Hubungan Antara <i>Sense of Humor</i> dengan Resiliensi Pada Individu yang Mengalami QLC	2023	VT: Resiliensi Wagnild dan Young (1993) VB: <i>sense of humor</i> Thorson dan Powell (1997)	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Untuk metode <i>sampling</i> yang digunakan dengan menggunakan <i>purposive sampling</i> .	Ada tiga alat ukur yang digunakan pada penelitian ini. Alat ukur untuk mengukur quarter life crisis yaitu dengan menggunakan <i>diagnosis quiz</i> milik Hassler yang diterjemahkan Agustin (2012) yang terdiri dari	Subjek pada penelitian ini adalah individu dewasa yang memiliki rentang usia 25-35 tahun. Total partisipan yang menjadi responden berjumlah 39 orang.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>sense of humor</i> dengan resiliensi pada individu yang mengalami <i>quarter life crisis</i> .

				Metode	25 aitem. Alat pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan kuesioner sedangkan untuk metode analisis data yang digunakan dengan menggunakan <i>product pearson momen</i> .	25 aitem. Alat ukur untuk variabel resiliensi adalah Resilience Scale (RS-14) yang terdiri dari 25 aitem (Wagnild & Young, 1993). Alat ukur untuk mengukur sense of humor adalah MSHS (Multidimensional Sense of Humor) yang terdiri dari 24 aitem (Thorson & Powell, 1997)
7	GINNES NAVARRO, TORRES MARTIN, JOSSE MANUEL CORBACHO, LOBATO, dan	<i>The effect of humour on nursing professionals' psychological well-being</i>	2020	VT: <i>psychological well-being</i> - VB: humor oleh Martin: -	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode	Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini ada 4, yaitu Humor Styles Questionnaire, Sampel pada penelitian ini berjumlah 104 responden yang berada pada rentang Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa <i>self-enhancing humor</i> dan <i>affiliative humor</i> memiliki

Hugo Carretero goes beyond
Dios the influence
of empathy: a
cross-sectional
study

cross-sectional.
Metode pengumpulan data dengan menggunakan kusioner dengan metode analisis data dengan menggunakan metode pearson dan hierarchical regression analyses

Interpersonal Reactivity Index, Psychological Well-Being Scale, dan Nursing Stress Scale

usia 24-64 tahun. Semua partisipan merupakan individu yang bekerja di University Hospital of Spain sebagai perawat. hubungan yang kuat dengan *happiness*, *sociability*, *hope* dan *life satisfaction* di kalangan perawat. Mengenai *agressive humor* memiliki keterkaitan dengan *life satisfaction* yang rendah dan *nursing stress* yang tinggi. Sedangkan, *self-defeating humor* memiliki keterkaitan dengan skor kesehatan yang lebih tinggi di kalangan para perawat.

8	Burhanuddin Hartono, I Made Moh. Yanuar Saifudin	Spiritualitas dan Tipe Kepribadian Berhubungan dengan <i>Psychological Well-Being</i> Remaja di Sekolah Menengah Pertama Yogyakarta	2021	VT: <i>Psychological well-being</i> Ryff (dalam Munthe, Maslihah, & Chotidjah, 2017). VB1: Spiritualitas: - VB2: Tipe Kepribadian: -	Penelitian ini berjenis kuantitatif korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Untuk teknik pengambilan sampel dengan menggunakan <i>purposive sampling</i> . Untuk teknik analisis data dengan menggunakan uji statistic Kendall'S Tau	Alat ukur yang digunakan untuk mengukur Psikologi well-being dengan menggunakan skala Psychology well-being dari Ryff. Untuk tipe kepribadian diukur dengan menggunakan MBTI yang diadopsi oleh Khoiriyah. Terakhir untuk Spiritualitas dengan menggunakan <i>daily spiritual experience scales</i> (DSES)	Subjek merupakan remaja di Sekolah Menengah Pertama Bantul, Yogyakarta yang berjumlah 70 orang	Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara spiritualitas dengan <i>psychological well-being</i> pada remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP).
9	Dea Ulfah	Hubungan	2020	VT:	Penelitian ini	Terkait alat ukur Subjek	pada Hasil penelitian ini	

Fauziah, Zaenal Abidin	Antara <i>Gratitude</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang	<i>Psychological well-being</i> menurut Ryff dan Keyes (dalam Wells, 2010) VB: <i>gratitude</i> (Peterson & Seligman, 2004).	merupakan penelitian kuantitatif dan korelasional dengan teknik pengambilan sampel yaitu <i>cluster random sampling</i> . Untuk metode analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji <i>spearman rho</i>	yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, untuk <i>psychological well-being</i> dengan menggunakan <i>psychological well-being scale</i> yang dikembangkan Ryff yang terdiri dari 28 item. Sedangkan untuk mengukur <i>gratitude</i> dengan menggunakan Skala Gratitude yang dikembangkan oleh Emmons, McCullough, dan Tsang	penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>gratitude</i> dengan <i>psychological well-being</i> . program bidik misi. Untuk populasi total 1.164 mahasiswa dengan sampel sebanyak 280 orang.		
10	Siti Istiqomah, Hubungan	2020	VT:	Penelitian ini	Alat ukur yang	Terkait subjek Penelitian	ini

Salma	antara <i>Mindfulness</i> dan <i>Psychological</i> <i>Well-Being</i> pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal di Pondok Pesantren X, Y, dan Z	<i>Psychological</i> <i>well-being</i> Ryff (dalam Tasema, 2018). VB: <i>Mindfulness</i> oleh Kabat- Zinn (dalam Bishop dkk, 2004). Untuk teknik analisis data yang digunakan menggunakan <i>spearman rho</i>	menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik sampling yang digunakan adalah <i>convenience</i> <i>sampling</i> . Untuk teknik analisis data yang digunakan menggunakan <i>spearman rho</i>	digunakan pada penelitian ini yaitu skala <i>psychological</i> <i>well-being</i> berdasarkan dimensi dari Ryff yang terdiri dari 24 item dan skala <i>mindfulness</i> berdasarkan dimensi yang disusun Baer dkk. menggunakan <i>spearman rho</i>	pada pada penelitian ini adalah mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z. total subjek dalam penelitian adalah 78 orang dengan rincian laki- laki 19 orang dan perempuan 59 orang dimana 83% dari subjek berasal dari mahasiswa Undip, 15%	menjelaskan bahwa ada hubungan positif yang signifikan <i>mindfulness</i> dan <i>psychological</i> <i>well-being</i> pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren.
-------	--	--	--	---	--	---

								mahasiswa Polines, dan 2% Poltekkes	
11	Nur Eva, Pravissi Shanti, Nur Hidayah, Moh. Bisri	Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator	2020	VT: Kesejahteraan psikologis oleh Ryff VB: Dukungan sosial: - VM: Religiusitas oleh Worthington et al., (2003).	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik sampling yang digunakan adalah <i>simple random sampling</i> sedangkan untuk teknik analisis yang digunakan dengan menggunakan <i>moderated regression</i>	Untuk alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga, <i>psychological well-being scale</i> oleh Ryff dan Singer dengan 42 item, <i>scale of perceived support</i> oleh Zimmet dkk dengan 12 item, dan <i>religious commitment inventory-10</i> (RCI-10) oleh Worthington dengan 10 item.	Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang angkatan 2015–2018 berjumlah 735 mahasiswa dan berusia 18–25 tahun. Total sampel dari nomor ganjil berjumlah 368	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontirbusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Selain itu didapati bahwa religiusitas tidak berfungsi sebagai moderator pada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.	

analysis

mahasiswa.

Mereka
diminta
mengisi skala
penelitian
melalui
Google Form
yang dikirim
melalui
personal chat,
namun yang
merespon
sebanyak 354
mahasiswa

12	Saulo Sirigatti, Ilaria Penzo, Enrichetta Giannetti, Cristina Stefanile	<i>The Humor Styles Questionnaire in Italy: Psychometric Properties and Relationships with Psychological</i>	2014	VT: <i>psychological well-being</i> Ryff VB: <i>sense of humor</i> oleh Martin (2000): <i>sense of humor</i> mengacu pada	Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan metode <i>cross-</i>	Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini ada dua, variabel <i>psychological well-being</i> dengan menggunakan <i>Ryff Psychological</i>	Partisipan pada penelitian ini berjumlah 293 orang yang terdiri dari 178 perempuan dan 115 laki-	Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa Laki-laki lebih banyak menggunakan <i>agressive humor</i> dibandingkan perempuan. Pada remaja dan dewasa
----	---	--	------	--	---	---	--	---

Well-Being

sifat pribadi *sectional*.
yang mencakup Teknik
berbagai pengumpulan
komponen data dengan
humor kognitif, menggunakan
emosional, kuesioner.
perilaku, Sedangkan
psikofisiologis, teknik
dan sosial. analisis data
yang
digunakan
dengan
menggunakan
metode SEM
Analysis dan
analisis
deskriptif

Well-Being
(RPWB).
Sedangkan untuk
variabel *sense of*
humor dengan
menggunakan The
Humor Style
Questionnaire
versi Italia

laki.
Partisipan
merupakan
siswa SMA
dan
mahasiswa
undergraduate
di Italia

muda tidak
memiliki
perbedaan dalam
penggunaan
humor style. *Self-*
enhancing humor
dan *affiliative*
humor memiliki
hubungan yang
positif dengan
enam dimensi
RPWB, sedangkan
self-defeating
humor berkorelasi
negatif dengan
RPWB.
Berdasarkan
analisis SEM
menunjukkan
terdapat hubungan
yang signifikan
dan positif antara
sense of humor

yang diukur
dengan HSQ dan
psychological
well-being yang
diukur dengan
RPWB.



Berdasarkan hasil *literature review*, berikut merupakan beberapa poin-poin keaslian penelitian yang telah dirumuskan oleh peneliti:

1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki kesamaan variabel bebas dan variabel tergantung dengan penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Saulo Sirigatti dkk (2014) dengan judul “*The Humor Styles Questionnaire in Italy: Psychometric Properties and Relationships with Psychological Well-Being*” dan penelitian dari Martin dengan judul “*Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles*”. Oleh karena itu tidak terdapat keaslian topik pada penelitian ini.

2. Keaslian Teori

Variabel tergantung berupa *psychological well-being* pada penelitian ini menggunakan teori yang juga digunakan pada penelitian-penelitian sebelumnya yaitu teori Ryff dan Keyes (1995). Variabel bebas berupa *sense of humor* pada penelitian ini juga menggunakan teori Martin (2007) sama seperti penelitian sebelumnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat keaslian pada teori yang digunakan oleh peneliti.

3. Keaslian Alat Ukur

Variabel tergantung berupa *psychological well-being* pada penelitian ini mengadopsi alat ukur yang didasarkan pada enam dimensi yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Variabel bebas berupa *sense of humor* pada penelitian yang sama sebelumnya menggunakan The HSQ yang dikembangkan Martin (2003) dan ditranslasi ke dalam Bahasa Italia. Sedangkan pada penelitian ini, alat ukur untuk variabel *sense of humor* akan disusun oleh peneliti berdasarkan konstruk empat dimensi *sense of humor* yang dikembangkan oleh Martin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat keaslian pada alat ukur variabel bebas (*sense of humor*) yang digunakan oleh peneliti.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini ialah mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga (UIN Sunan Kalijaga). Penelitian-penelitian yang meneliti keterkaitan antara *psychological well-being* dan *sense of humor* belum pernah diteliti pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga sebelumnya. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa terdapat keaslian subjek penelitian (mahasiswa UIN Sunan Kalijaga) yang digunakan oleh peneliti.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa aktif S1 di UIN Sunan Kalijaga. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui $p(0,002) < \alpha(0,05)$ dengan $r = 0,312$. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah terjawab, yakni terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga. Gambaran hubungannya merupakan hubungan positif, yakni semakin tinggi *sense of humor* seseorang, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* nya dan sebaliknya, semakin rendah tingkat *sense of humor* seseorang, maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being* nya. Maka dengan demikian, tujuan penelitian telah tercapai.

B. Saran

1. Partisipan

Bagi partisipan, mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga, saran yang bisa diberikan adalah dengan terus meningkatkan *sense of humor* dan berlatih untuk lebih peka terhadap humor. Dengan Meningkatnya *sense of humor*, diharapkan meningkatnya *psychological well-being* pada mahasiswa. Meningkatnya *psychological well-being* akan memberikan manfaat kedepannya bagi mahasiswa dalam menghadapi beban akademik dan tantangan kehidupan yang menanti ke depannya.

2. Institusi atau Perguruan Tinggi

Bagi institusi atau dalam hal ini Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, hendaknya mampu untuk memfasilitasi terkait peningkatan *sense of humor* pada mahasiswa seperti menambah jumlah buku terutama referensi-referensi ilmiah terkait humor. Selain itu bisa dengan memberikan wadah untuk psikoedukasi mengenai kesejahteraan psikologis yang baik. Dengan *sense of humor* yang baik, diharapkan *psychological well-being* pada mahasiswa meningkat dan akan berdampak meningkatkan prestasi akademik mahasiswa serta meingkatkan kualitas pendidikan yang ada di lingkungan UIN Sunan Kalijaga

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, ada beberapa hal yang akan disarankan oleh peneliti jika ingin meneliti dengan tema yang sama:

- a. Menambahkan variabel lain baik sebagai variabel bebas ataupun variabel mediator

- b. Menggunakan populasi yang lebih besar lagi atau subjek berasal dari kelompok usia perkembangan yang berbeda seperti lansia
- c. Perhatikan lagi manajemen waktu dan sesuaikan dengan kegiatan akademik jika tetap memilih untuk melakukan penelitian dengan subjek mahasiswa di suatu universitas
- d. Mengubah metodologi menjadi penelitian modulasi atau mediasi sehingga bisa diketahui hubungan satu arah antara *sense of humor* dan *psychological well-being*.
- e. Jika meneliti *sense of humor* menggunakan teori dari Martin, bisa fokus kepada dimensi maladaptifnya, yakni dimensi *self-defeating humor* dan *aggressive humor*.



DAFTAR REFERENSI

- Abidin, Z., Abidin, F. A., Siregar, J. R., Joefiani, P., & Purwono, R. U. (Eds.). (2022). *Well-Being: Konsep, Penelitian, dan Penerapannya di Indonesia*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings, Educational and Psychological Measurement. *Journal Articles; Reports - Research; Numerical/Quantitative Data*, 45(1), 131–142.
- Ajoke, O. O., & Sunday, I. E. (2020). The Association Between Sense of Humour and Psychological Well-Being Among Undergraduates. *Journal of Human Ecology*, 71(1–3), 1–7.
<https://doi.org/10.31901/24566608.2020/71.1-3.3190>
- Altmann, T. (2024). Development and validation of three brief versions of the humor styles questionnaire. *Acta Psychologica*, 243(November 2023), 104141.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104141>
- Artani, R. D., & Rinaldi, R. (2020). Hubungan Sense of Humor Dengan Kualitas Persahabatan Pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 000, 1–11.
<http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/10616>
- Audina, M. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1183–1190. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1673>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Psychological Well-Being and Level of Stress Among the Last Year College Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
https://www.academia.edu/63216802/Kesejahteraan_psikologis_dan_tingkat_stres_pada_mahasiswa_tingkat_akhir
- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal of Teaching and Education*, 1(6), 101–107.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bland, J. M., & Altman, D. G. (1997). Statistics notes: Cronbach's alpha. In *Bmj* (Vol. 314, Issue 7080, p. 572). <https://doi.org/10.1136/bmj.314.7080.572>
- Callista, Q., & Basaria, D. (2023). Correlation Analysis Between Future Anxiety with Psychological Well-Being in Final Year Students. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1072–

1083.

- Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, *10*(3), 464–479. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>
- Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, *5*(1), 172–183.
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi properti psikometris skala psychological well-being (pwb) versi Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(1), 4666–4674.
- Ford, T. E., Lappi, S. K., & Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, *12*(3), 320–337. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1160>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In *Advances in Experimental Social Psychology* (1st ed., Vol. 47). Copyright © 2013, Elsevier Inc. All rights reserved. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, *13*(2), 172–175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Gervais, M., & Wilson, D. S. (2005). The Evolution and Functions of Laughter and Humor: A Synthetic Approach. *The Quarterly Review of Biology*, *80*(4), 395–430. <https://doi.org/https://doi.org/10.1086/498281>
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, *10*(1), 51–64. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/19432>
- Hall, J. A. (2017). Humor in romantic relationships: A meta-analysis. *Personal Relationships*, *24*(2), 306–322. <https://doi.org/10.1111/pere.12183>
- Hardani, H., Auliya, N. H., Andriani, H., Sukmana, D. J., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abadi (Ed.); 1st ed., Issue March).
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian*. Gunadarma Ilmu.

- Jannah, D. Y. D., Rahmawati, A. N., Putri, N. R. I. A. T., & Dewi, F. K. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir selama masa Pandemi Covid. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2), 12–31. <https://www.myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP/article/view/377>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kim, H., Choi, H., & Han, S. (2022). The Effect of Sense of Humor and Empathy on The Interpersonal Adaptation. *Personality and Individual Differences*, 197, 111791. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2022.111791>
- Kuiper, N. A. (2012). Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475–491. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.464>
- Kuiper, N. A., & Borowicz-Sibenik, M. (2005). A good sense of humor doesn't always help: Agency and communion as moderators of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 365–377. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.04.015>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Putting laughter in context: Shared laughter as behavioral indicator of relationship well-being. *Personal Relationships*, 22(4), 573–590. <https://doi.org/10.1111/per.12095>
- Lovell, T., Mitchell, M., Powell, M., Cummins, B., Tonge, A., Metcalf, E., Ownsworth, T., O'Neill, K., Morris, L., & Ransie, K. (2023). Fostering positive emotions, psychological well-being, and productive relationships in the intensive care unit: A before-and-after study. *Australian Critical Care*, 36(1), 28–34. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2022.08.001>
- Mak, W., & Sörensen, S. (2018). Are Humor Styles of People with Dementia Linked to Greater Purpose in Life? *Gerontologist*, 58(5), 835–842. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx207>
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Usaha Nasional.
- Martin, R. A. (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Elsevier Inc.

- Martin, R. A., Doris-Puhlik, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48–75.
- Martin, R. A., & Ford, T. E. (2018). Introduction to the Psychology of Humor. In *The Psychology of Humor*. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-812143-6.00001-1>
- Martin, R., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). *Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being I*. 89–104.
- McGee, E., & Shevlin, M. (2009). Effect of humor on interpersonal attraction and mate selection. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 143(1), 67–77. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.1.67-77>
- Nanda, G. N., & Paramita, P. P. (2022). Pengaruh Stres Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi. *γ787*, 2(8.5.2017), 212–222.
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2016). *Learning Statistics with Jamovi: A Tutorial For Psychology Students and Other Beginners*.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia* (R. Widyaningrum (Ed.)). Salemba Humanika.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rizeanu, S., & Chraif, M. (2020). The Relationship Between Humor, Life Satisfaction, Emotions and Well-Being. *Romanian Journal of Psychological Studies*, 8(2), 57–66.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Erlangga.
- Seligman, M. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Choice*

Reviews Online, 48(12), 48-7217-48-7217. <https://doi.org/10.5860/choice.48-7217>

Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>

Shapiro, A. S. S., & Wilk, M. B. (1965). *Biometrika Trust An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples)* Published by : Oxford University Press on behalf of Biometrika Trust Stable. *Biometrika*, 52(3), 591–611. <https://pdfs.semanticscholar.org/1f1d/9a7151d52c2e26d35690dbc7ae8098beee22.pdf>

Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>

Sirigatti, S., Penzo, I., Giannetti, E., & Stefanile, C. (2014). The humor styles questionnaire in Italy: Psychometric properties and relationships with psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 429–450. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.682>

Siron, Y., Firliyani, N., & Chairunisa, S. R. (2020). Bagaimana Keterlibatan Orang Tua Dalam Terapi Wicara Anak Down Syndrome? *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 25–39. <https://doi.org/10.26877/paudia.v9i2.6347>

Stanescu, D. F., & Romer, G. (2011). Family Functioning and Adolescents' Psychological Well-Being in Families with a TBI Parent. *Psychology*, 02(07), 681–686. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.27104>

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.

Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran Psikologis*.

Syahrum, & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (p. Bandung : Cipustaka Media).

Tasaufi, F. A., & Filsuf, M. N. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(0), 1–16. <https://doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13061>

Umami, R. (2022). Hubungan Sense of Humor dengan Intimate Friendship pada Mahasiswa STIKes Mercubaktijaya Kota Padang. 5(4), 157–166.

Wells, I. E. (Ed.). (2010). *Psychological Well-Being: Psychology of Emotions, Motivations and*

