

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**



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

Disusun oleh:

Khairunnisa Abdullah

20107010083

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
2025**

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-4873/Un.02/DSH/PP.00.9/09/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : KHAIRUNNISA ABDULLAH
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010083
Telah diujikan pada : Rabu, 03 September 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

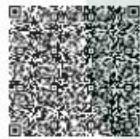
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 68cd02ff035c44



Penguji I

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

Valid ID: 68cd003f289c3



Penguji II

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

Valid ID: 68ccbda11667b



Yogyakarta, 03 September 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 68ad1b895c0aa

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khairunnisa Abdullah
NIM : 20107010083
Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan antara Resiliensi dan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi” merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan 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 peraturan dan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 29 Agustus 2025
Yang menyatakan,


Khairunnisa Abdullah
NIM.20107010083

HALAMAN PERSETUJUAN



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
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 : Khairunnisa Abdullah
NIM : 20107010083
Judul Skripsi : Hubungan antara Resiliensi dan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

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 ucapan terima kasih.

Yogyakarta, 21 Agustus 2015

Pembimbing

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 19811014 200901 2 004

HALAMAN MOTTO

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

Dan Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu
(apa yang kamu harapkan). (QS Ghafir ayat 60)

لَا تَقْلِيلٌ لِوَحْدِي أَوْ كَيْفَ السَّيِّلِ أَنْتَ بِالْتَّحَدِي تَصْنَعُ الْمُسْتَحِيلَ

Jangan berkata aku sendirian atau tak tahu caranya, Kamu pasti bisa buat sesuatu yang
mustahil (*song by Hamza Namira & Humood Alkhudher*)

لَا تَحْزُنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN 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 berjalan dengan baik. Sebagai bentuk rasa syukur dan terima kasih, penulis mempersembahkan ini kepada:

DIRI SENDIRI

Terima kasih untuk diriku yang telah bertahan hingga titik ini, terima kasih atas kesabaran dan keteguhan hati. terima kasih karena telah bertahan melewati semua rasa lelah dan putus asa. Semoga karya ini menjadi pengingat bahwa aku mampu menghadapi apapun

ALMAMATER

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog

DOSEN PENASEHAT AKADEMIK

Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog

KELUARGA

Keluarga khusunya orang tua umi dan aba, terima kasih karena selalu mempercayai kemampuanku, bahkan ketika aku meragukannya. Terima kasih juga atas semua dukungan dan doanya baik dari segi finansial maupun emosional.

TEMAN-TEMAN SEPERJUANGAN

Teman-teman Psikologi Angkatan 2020 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta secara umum maupun terkhusus untuk Kelas C Angkatan 2020.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur atas kasih sayang, kebaikan, ridho dan kehadiran Allah SWT yang selalu menyertai penulis dalam menyelsaikan skripsi ini juga berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelsaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Resiliensi dan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun ini tidak luput dari kesalahan, kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan sebagai bahan perbaikan skripsi ini agar lebih baik.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah bersedia untuk turut memberi bimbingan, bantuan, dukungan dan do'a baiknya selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih tersebut penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A, M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga
4. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi, selaku Dosen Penasehat Akademik
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa memberi dukungan dalam penyelesaian skripsi

6. Ibu Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi. selaku penguji 1 yang sudah meluangkan waktu dan memberikan saran serta masukan-masukan kepada penulis, agar skripsi yang penulis susun menjadi lebih baik
7. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi, selaku penguji 2 yang sudah meluangkan waktu dan memberikan saran serta masukan-masukan kepada penulis, agar skripsi yang penulis susun menjadi lebih baik
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang selama penulis menempuh perkuliahan Program Studi Psikologi telah memberikan banyak ilmu pengetahuan, nasihat serta pengalaman kepada penulis, serta seluruh staff tata usaha yang telah membantu dalam proses penelitian berlangsung
9. Kedua orang tua penulis Umi Alwiah Bubakar dan Aba Abdullah Bubakar, terima kasih atas segala bimbingan, dukungan, kepercayaan, dan do'a yang selalu diberikan. Semoga keberhasilan dalam mencapai tahapan S1 ini bisa menambah kebahagiaan dan kebanggaan Umi dan Aba. Kakak dan Adik penulis Ka Zahra Abdullah dan Muhammad Farhan, terima kasih atas do'a dan dukungan nya kepada penulis sehingga dapat segera menyelesaikan skripsi dan kuliah ini.
10. Kepada Hale Tum dan Om Ahsan yang jadi tempat penulis banyak bertanya, meminta saran serta pendapat, juga membantu penulis dalam banyak hal.
11. Teman-teman yang banyak membantu dan banyak direpotkan penulis Hana dan Ratna. Devani dan Alimah yang banyak menenami mengerjakan tulisan ini, Alfi dan Wahyu yang penulis tanyakan banyak hal, Layli teman sekontrakkan, dan teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

12. Teman-teman KKN Kediri, khususnya Hajril, Mas Billah, Bang Rauf, dan Mbak Lia. terima kasih telah menjadi teman diskusi dan teman jalan-jalan, terima kasih juga atas do'a dan dukungannya.
13. Kepada diri sendiri yang telah berusaha dan berjuang sampai di titik ini. Terima kasih telah bertahan hingga bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, terima kasih sekali atas semua kerja keras dan usaha terbaiknya.
14. Kepada seluruh responden penelitian, terima kasih banyak atas kesediaannya menjadi partisipan dan meluangkan waktu dalam proses penelitian ini
15. Seluruh orang baik yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, baik lewat do'a maupun tindakan nyata, terima kasih banyak. Barakallahufiukum.

Yogyakarta, 26 Agustus 2025

Penulis



Khairunnisa Abdullah

NIM 20107010083

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISIix
DAFTAR TABELxi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTISARI	xiv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian	8
BAB II	18
DASAR TEORI.....	18
A. <i>Subjective well being</i>	18
B. Resiliensi.....	25
C. Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi	30
D. Dinamika Hubungan antara Resiliensi dan <i>Subjective Well-Being</i>	31
E. Hipotesis	34
BAB III.....	35
METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Identifikasi Variabel Penelitian	35
C. Definisi Operasional	36

D. Populasi dan Sampel.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	39
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Orientasi Kancah	43
B. Persiapan Penelitian.....	44
C. Pelaksanaan Penelitian.....	46
D. Hasil Penelitian.....	47
E. Pembahasan	59
BAB V	65
KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	65
Daftar Pustaka	67
Lampiran.....	71



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	9
Tabel 2 Blueprint Skala <i>Subjective Well-Being</i>	38
Tabel 3 Blueprint Skala Resiliensi	39
Tabel 4 Data Fakultas Responden Penelitian	47
Tabel 5 Data Jenis Kelamin Responden Penelitian	48
Tabel 6 Hasil Analisis Deskriptif	48
Tabel 7 Norma Kategorisasi	49
Tabel 8 Skor Kategorisasi <i>Subjective Well-Being</i>	50
Tabel 9 Skor Kategorisasi Resiliensi.....	51
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 11 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson's r</i>	54
Tabel 12 Summary	54
Tabel 13 Deskripsi Statistik Uji Beda Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 14 Hasil Asumsi Uji Beda Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 15 Hasil Uji Beda Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 16 Deskripsi Statistik Uji Beda <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 17 Hasil Asumsi Uji Beda <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 18 Hasil Uji Beda <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan	34
Gambar 2 Q-Q Plot Hasil Uji Normalitas	52
Gambar 3 Residual Plots Uji Linearitas	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Subjective Well-Being</i>	71
Lampiran 2 Skala Resiliensi	73
Lampiran 3 Tabulasi Data Penelitian <i>Subjective Well-Being</i>	76
Lampiran 4 Tabulasi Data Penelitian Resiliensi	84
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas	89
Lampiran 6 Hasil Uji Linearitas	89
Lampiran 7 Uji Hipotesis <i>Pearson's r</i>	90
Lampiran 8 Uji Beda Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin	90
Lampiran 9 Uji Beda <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	91



ABSTRACT

Abstract. *Subjective well-being is a subjective evaluation conducted by an individual towards his/her life, both cognitively and affectively. Resilience is an individual's ability to face, adapt, and recover from stress, trauma, or life's difficulties. Resilience is needed to improve an individual's subjective well-being. This study aims to determine the relationship between resilience and subjective well-being in students who are working on their thesis. This study uses a quantitative correlational approach with 102 respondents, male/female students of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, selected using non-probability sampling, a type of convenience sampling. The data collection method uses a resilience scale and a subjective well-being scale. The data analysis technique uses a correlation test analyzed using jamovi software version 2.6.26. The results of the study indicate a positive and significant relationship between resilience and subjective well-being in students working on their theses, with a correlation coefficient of 0.551 ($p < 0.05$) and an R-square of 0.304, indicating that resilience contributes 30.4% to the level of subjective well-being in students working on their theses. This study shows that resilience plays a significant role in improving the subjective well-being of students working on their theses. The higher the resilience level, the higher the subjective well-being of students working on their theses. The results of this study can be used as a basis for developing intervention programs aimed at improving resilience and subjective well-being in students working on their theses.*

Keyword: Students Working on Their Theses, Resilience, Subjective Well-Being

INTISARI

Intisari. *subjective well-being pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak berada dalam kondisi yang optimal. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat subjective well-being ialah resiliensi. Resiliensi diperlukan agar dapat meningkatkan subjective well-being mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan subjective well-being pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian berjumlah 102 responden mahasiswa/mahasiswi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang dipilih dengan menggunakan non-probability sampling jenis convenience sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala resiliensi dan skala subjective well-being. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi yang dianalisis menggunakan software jamovi versi 2.6.26. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dan subjective well-being pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.551 ($p < 0.05$) dan R Square sebesar 0.304 yang menunjukkan bahwa resiliensi berkontribusi sebesar 30,4% terhadap tingkat subjective well-being pada mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi. Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran penting dalam meningkatkan subjective well-being mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dimana semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin tinggi juga subjective well-being pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program intervensi yang bertujuan meningkatkan resiliensi dan subjective well-being pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.*

Kata kunci: Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi, Resiliensi, Subjective Well-Being,

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa pada jenjang perguruan tinggi memiliki berbagai kewajiban yang harus dipenuhi, meliputi tugas-tugas akademis maupun tanggung jawab non-akademis. Dalam mengerjakan tugas biasanya terdapat *deadline* dalam menyelesaikan tugas perkuliahan tersebut (Hasan et all, 2020). Berbeda dengan mahasiswa pada umumnya, mahasiswa yang tengah menyusun skripsi umumnya memperoleh jangka waktu satu semester untuk menyelesaikan skripsi tersebut. Skripsi merupakan salah satu kewajiban yang harus dilakukan untuk mendapatkan gelar sarjana di setiap perguruan tinggi. Namun, pada praktiknya tidak semua mahasiswa mampu merampungkan skripsi dalam periode tersebut karena menghadapi berbagai kendala (Alvionita et all, 2022). Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi harus menentukan sendiri target nya agar dapat lulus tepat waktu. Dengan mempunyai target mahasiswa dapat memaksakan diri untuk dapat menyelesaikan skripsi nya tepat waktu (Pramusinto et all, 2017). Selain itu mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tugas, baik di kampus maupun diluar kampus. Tuntutan ini mengharuskan mahasiswa untuk berkemampuan dalam mengatur diri untuk menyelesaikannya (Dharma, 2020).

Dalam mengerjakan skripsi, seringkali mahasiswa menemui kendala yang menjadi penghambat pada proses penyelesaiannya. Beberapa faktor penghambat yang ditemui oleh mahasiswa dalam pelaksanaan skripsi diantaranya kurangnya pengalaman dan pengetahuan mengenai skripsi, mengalami kesulitan dalam menemukan sumber rujukan yang tepat, kebingungan dalam mengembangkan teori, kesulitan memahami metodologi penelitian dan ketidakjelasan dalam jadwal bimbingan (Roosyanti & Pratiwi, 2019).

Mahasiswa yang tengah menyusun skripsi cenderung merasa terbebani oleh tugas yang berat. Hal ini dapat menyebabkan berbagai kesulitan yang memicu stres, ketegangan, kecemasan, kekhawatiran, rasa rendah diri, frustrasi, hingga menurunnya motivasi. Akibatnya, banyak mahasiswa yang akhirnya menunda penyelesaian skripsinya (Kencana & Muzzamil, 2022).

Gejala-gejala tersebut mencerminkan kondisi ketidakbahagiaan yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi, yang tampak melalui meningkatnya afek negatif serta menurunnya afek positif (Alvionita et al., 2022). Secara umum, istilah kebahagiaan sering digunakan untuk menggambarkan kondisi *subjective well-being*. Akan tetapi, dalam ranah ilmiah, Diener lebih menekankan penggunaan istilah *subjective well-being* dibandingkan kebahagiaan (Diener, 2009). Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi biasanya merasakan emosi positif serta kepuasan terhadap kehidupannya. Sebaliknya, mereka yang memiliki *subjective well-being* rendah cenderung mengalami dominasi perasaan negatif (Hayati et al., 2023).

Diener & Chan (2011), berpendapat bahwa seseorang dengan kondisi *subjective well-being* yang tinggi, termasuk juga mahasiswa yang tengah menyusun skripsi, cenderung memiliki kepuasan hidup, rasa optimisme, serta memiliki emosi yang positif sehingga dapat berpengaruh terhadap kesehatan. Selain itu, mahasiswa dengan kondisi *subjective well-being* yang tinggi umumnya tidak mudah sakit, lebih sehat, dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol diri (dalam Majesty et al., 2023). Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi perlu menjaga kesehatannya dengan baik, karena kesehatan yang baik akan berperan dan berpartisipasi pada kualitas hidup yang baik pula serta akan berdampak pada aspek emosional, fisik, spiritual dan juga Pendidikan.

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental yang baik juga memegang peran penting, mengingat kesehatan mental merupakan suatu hal yang tak terpisahkan dari kesehatan dan kesejahteraan manusia. Kesehatan fisik dan mental saling melengkapi, dimana keduanya sama-sama penting dalam mencapai kehidupan yang berkualitas (Natalina et al., 2021). Selain itu, mahasiswa dengan *subjective well-being* yang tinggi umumnya mampu menampilkan kinerja akademik yang lebih baik, memiliki harapan hidup yang lebih panjang, serta menunjukkan produktivitas yang lebih tinggi. Temuan ini menekankan bahwa memiliki tingkat *subjective well-being* yang baik merupakan aspek penting, terutama bagi mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi (Victoriana et al., 2023).

Namun, pada kenyataannya terdapat banyak mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi tidak berada pada kondisi yang diharapkan. Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Intani & Indati (2017) di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, dimana melibatkan 158 subjek ditemukan bahwa 59,5 % subjek termasuk dalam kelompok *subjective well-being* sedang, 19 % subjek berada dalam kelompok *subjective well-being* rendah, dan 20,3 % subjek tergolong dalam kelompok *subjective well-being* tinggi. Selanjutnya, pada sumber lain yang telah diteliti oleh Dewanti dan Ayriza (2021) di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta dengan melibatkan 254 responden menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi bervariasi. Didapatkan sebanyak 9 mahasiswa tercatat berada pada kategori sangat rendah, 88 mahasiswa berada pada kategori rendah, 149 mahasiswa masuk dalam kategori sedang, 8 mahasiswa berada pada kategori tinggi, dan tidak ditemukan mahasiswa yang berada dalam kategori sangat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang dengan kecenderungan rendah. Hal ini terlihat dari tingginya jumlah mahasiswa yang berada pada kategori rendah, menempati posisi kedua setelah kategori sedang. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa, seperti keterlambatan dalam penyelesaian studi, bahkan pada kasus tertentu dapat berujung pada *drop out* (Muslimin, 2021).

Mahasiswa yang tengah menyusun skripsi lebih condong dalam memiliki tingkat *subjective well-being* yang sedang cenderung rendah. Mahasiswa tersebut sering kali merasa hidupnya kurang bahagia, dipenuhi oleh pikiran serta perasaan negatif, yang dapat memicu stress, kemarahan, kecemasan, bahkan dapat berakibat mengalami depresi (Diener, Oishi, & Lucas, 2015). *Subjective well-being* (SWB) menjadi aspek penting yang harus dimiliki mahasiswa agar dapat menjaga kesehatan mental yang baik. Oleh sebab itu, mahasiswa yang tengah menyusun skripsi perlu memiliki *subjective well-being* yang optimal untuk mendukung kondisi fisik dan mental yang sehat dan baik.

Subjective well-being memiliki keterhubungan erat dengan kebahagiaan (*happiness*) (Lharasati & Dewi, 2019). *Subjective well-being* (SWB) ialah suatu pandangan yang merujuk pada kebahagiaan serta kesejahteraan yang dirasakan seseorang. Secara umum, istilah "kebahagiaan" sering digunakan untuk menggambarkan *subjective well-being*. Namun, dalam ranah ilmiah, Diener (2009) lebih menekankan penggunaan istilah *subjective well-being* (SWB) dibandingkan sekadar "kebahagiaan". SWB sendiri mencakup penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya, baik dari sisi kognitif maupun afektif. Konsep ini dapat diukur melalui beberapa dimensi, antara lain kepuasan

hidup, kebahagiaan, serta perasaan memiliki tujuan dalam hidup. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi diyakini mampu memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tekanan dan stres (Diener, 2009).

Menurut Argyle (2013) *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diantaranya, agama, pekerjaan, kepribadian, aktivitas di waktu luang dan juga hubungan sosial (dalam Pramithasari dan Suseno, 2019). Selain beberapa faktor tersebut, pada penelitian-penelitian terdahulu menemukan bahwa salah satu faktor lainnya yang dapat memberikan pengaruh terhadap *subjective well-being* ialah resiliensi. Tecson et al. (2019) pada penelitiannya menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara resiliensi terhadap peningkatan *subjective well-being*. Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi mampu menekan stres sehingga bisa meningkatkan *subjective well-being* dalam dirinya. Sebaliknya, penelitian Crump et al. (2016) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupannya (Padang & Huwae, 2024).

Connor dan Davidson (2003), berpendapat resiliensi merujuk pada kemampuan individu dalam menghadapi, beradaptasi, dan pulih dari tekanan, trauma, atau kesulitan hidup. Resiliensi adalah kemampuan seorang untuk menghadapi serta mengatasi kesulitan dan diperkuat atau diubah oleh kesulitan-kesulitan dalam hidup. Menurut pendapat Keye & Pidgeon (2013), resiliensi dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk tetap menjaga kestabilan kondisi psikologis meskipun sedang berada dalam situasi penuh tekanan. Sementara itu, menurut Fernanda Rojas (2015), resiliensi merujuk pada kapasitas seseorang dalam menghadapi serta mengatasi berbagai tantangan yang muncul, yang akan terlihat saat seorang individu mengalami pengalaman sulit dan mampu untuk

menghadapinya atau beradaptasi terhadapnya (dalam Utami & Helmi, 2017). Kemampuan resiliensi ini memungkinkan individu berkembang di tengah kesulitan serta beradaptasi dalam menghadapi kondisikesulitan atau stress. Oleh karena itu, resiliensi menjadi aspek penting bagi seseorang dalam menghadapi situasi sulit atau permasalahan hidup (Hayati et al., 2023).

Resiliensi juga merupakan suatu mekanisme bertahan dalam kondisi keterpurukan atau situasi yang menimbulkan tekanan, penderitaan, maupun trauma (Saputra, 2020). Pada mahasiswa, resiliensi sangat berguna dan dibutuhkan dalam menghadapi masa-masa sulit (Hayati et all, 2023). Shi et all, (2015) salah satu manfaat utama resiliensi adalah kemampuannya dalam menurunkan kecemasan. Selain itu, Lü et all, (2014) resiliensi berkontribusi dalam mengurangi afek negatif dan dapat meningkatkan afek positif, sehingga dapat membuat seseorang merasa lebih Bahagia. Liu et all, (2014) menyatakan resiliensi juga diketahui dapat meningkatkan kepuasan hidup (dalam Mustikasari, 2019)

Penelitian lain juga memperlihatkan bahwa resiliensi memiliki peran dalam meningkatkan *subjective well-being*. Seperti pada penelitian Zubair et al. (2018) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* (SWB) bisa diprediksi berdasarkan kemampuan seseorang dalam mengatasi keadaan sulit yang berpotensi menimbulkan stress atau keadaan yang lebih dikenal dengan resiliensi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Kirmani et al. (2015) yang mengatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa.

Chen (2016) dalam penelitiannya menyatakan, resiliensi memiliki peran terhadap tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa di Cina. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tomyn dan Weinberg (2016) di Victoria Australia memperlihatkan bahwa

adanya hubungan yang positif antara *subjective well-being* dan resiliensi. Bajaj & Pande, (2016) menyatakan hubungan yang positif antara resiliensi dan *subjective well-being* ini bisa terjadi karena kondisi resiliensi yang tinggi dapat timbul jika seorang individu sanggup memaknai kesulitan dan penderitaan yang dialami sebagai jalan yang akan menjadikan individu menjadi lebih baik (Septiani et al., 2021).

Berdasarkan uraian sebelumnya, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus menelaah hubungan antara resiliensi dan *subjective well-being* pada mahasiswa yang tengah menyusun skripsi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis adanya hubungan antara resiliensi dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyelesaikan skripsi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara resiliensi dan *subjective well-being* dalam konteks psikologi positif dan juga psikologi pendidikan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi penguatan konsep terkait dengan resiliensi dan *subjective well-being*, sehingga dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman subjek mengenai keterkaitan antara resiliensi dan *subjective well-being*, sehingga mereka lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan serta kesulitan hidup.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Diiharapkan hasil penelitian ini dapat memperkaya wawasan perguruan tinggi mengenai hubungan antara resiliensi dan *subjective well-being* pada mahasiswa yang tengah menyusun skripsi, sehingga dapat dijadikan dasar dalam merancang program dukungan yang lebih tepat sasaran dan bermanfaat.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan rujukan, serta bisa menjadi sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih dalam topik seputar resiliensi dan *subjective well-being* pada mahasiswa yang tengah menyusun skripsi.

D. Keaslian Penelitian

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Mustafa Nadeem Kirmani, Preeti Sharma, Muhammad Anas dan Rumana Sanam	<i>Hope, Resilience and Subjective Well-Being Among College Going Adolescent Girls</i>	2015	<ul style="list-style-type: none"> • Teori <i>hope</i> (Snyder, 2002) • Teori resiliensi (Werner, 1995) • Teori <i>subjective well-being</i> (Diener, 1980) 	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Adult trait hope scale</i> (Synder et al., 1991) • <i>Resilience scale</i> (Wagnild & Young, 1993) • Skala <i>subjective well-being</i> (Diener, E., et all, 1985) 	Pada penelitian ini subjek sejumlah 98 gadis remaja yang menjalani pendidikan di salah satu universitas negeri di kota Aligarh, Turki	Terdapat korelasi positif yang signifikan antara <i>hope</i> dan <i>subjective well-being</i> , <i>hope</i> dan resiliensi dan juga antara <i>subjective well-being</i> dan resiliensi
2.	Murat Yıldırım dan Fatma Çelik Tanrıverdi	<i>Social Support, Resilience, and Subjective Well-Being in College Students</i>	2021	<ul style="list-style-type: none"> • Teori <i>social support</i> (Schwarzer et al., 2004) • Teori <i>resilience</i> (Liu., et all, 2017) • Teori <i>subjective well-being</i> (Diener., et all, 1999) 	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Brief perceived social support questionnaire</i> (BPSSQ) • <i>Brief resilience scale</i> • <i>The satisfaction with life</i> 	Subjek dalam penelitian ini berjumlah 202 peserta yang terdiri dari 62 (30,7%) laki-laki, dan 140 (69,3%) perempuan di Universitas Düzce di Turki	Hasil analisis menunjukkan dukungan sosial secara signifikan memprediksi ketahanan dan kepuasan hidup ketahanan juga memprediksi kepuasan hidup.

						scale (SWLS)		
3.	Rindu Rosa Hadelina Padang dan Arthur Huwae	Resiliensi dan <i>Subjective Well-Being</i> pada Mahasiswa Difabel di Indonesia	2024	<ul style="list-style-type: none"> • Teori resiliensi (Connor & Davidson, 2003) • Teori <i>subjective well-being</i> (Diener, 2013) 	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Connor-Davidson resilience scale</i> (CD-RISC) • <i>Satisfaction with life scale</i> (SWLS) dan <i>positive affect negative affect schedule</i> (PANAS) 	Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa difabel di Indonesia yang berjumlah 102 subjek	Terdapat korelasi positif yang signifikan antara resiliensi dan <i>subjective well-being</i> pada mahasiswa difabel di Indonesia
4	Dewita Rakhmadianti, Sulisworo Kusdiyati, dan Ihsana Sabriani Borualogo	Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Subjective Well-Being</i> pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19	2021	<ul style="list-style-type: none"> • Teori resiliensi (Ungar, 2006) • Teori <i>subjective well-being</i> (Diener, 2000) 	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Child and youth resilience measurement revised</i> (CYRM-R) • <i>Children's subjective well-being scale</i> (CW-SWBS) 	Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja berusia 12-18 tahun berjumlah 2930 yang tinggal di wilayah Indonesia	Terdapat keterkaitan positif antara resiliensi dengan <i>subjective well-being</i> pada remaja. Artinya, remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung menunjukkan <i>subjective well-being</i> yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya

								resiliensi dapat berimplikasi pada penurunan <i>subjective well-being</i> remaja.
5.	Tsana A. Suyono, Asteria D. Kumalasari, dan Efi Fitria	Hubungan <i>Quarte-Life Crisis</i> dan <i>Subjective Well-Being</i> pada Individu Dewasa Muda	2021	<ul style="list-style-type: none"> Teori <i>Quarter Life-Crisis</i> Robbins dan Wilner (2001) Teori <i>subjective well-being</i> Diener (2009) 	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> Skala <i>quarter-life crisis</i> <i>Satisfaction with life scale</i> (SWLS) dan <i>positive affect negative affect schedule</i> (SPANE) 	Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir berusia 20-29 tahun berjumlah 126 subjek yang berasal dari salah satu universitas di kota Bandung	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>quarter-life crisis</i> dan <i>subjective well-being</i> .
6.	Chen Chen	<i>The Role Resilience and Coping Styles in Subjective Well-Being Among Chinese University Students</i>	2016	<ul style="list-style-type: none"> Teori resiliensi (Anthony, 2002 dan Skodol, 2010) Teori <i>coping styles</i> (Cosway et al., 2000) Teori <i>subjective well-being</i> 	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> <i>Connor-Davidson resilience scale</i> (CD-RISC) <i>The short from of coping inventory for stressful situations</i> <i>Satisfaction with life scale</i> (SWLS) dan 	Subjek dalam penelitian ini sebanyak 239 mahasiswa, 81 laki-laki dan 158 perempuan dengan usia 18-23 tahun dari sebuah universitas di Nanjing, Tiongkok	Hasil penelitian menunjukkan fungsi mediasi <i>coping styles</i> dalam hubungan antara resiliensi dan <i>subjective well-being</i> dan fungsi moderasi resiliensi dalam hubungan <i>coping styles</i> dan <i>subjective well-being</i> .

				(Diener., et all, 2003)		<i>positive affect negative affect schedule</i> (PANAS)		Resiliensi secara langsung memengaruhi kepuasan hidup mahasiswa dan secara tidak langsung memengaruhi efek negatifnya melalui gaya coping yang berorientasi pada emosi, dan <i>coping style</i> mempengaruhi <i>subjective well-being</i> bergantung pada kepribadian resilien siswa.
7.	Sri Hayati, Putri Miftahul Jannah, dan Masyhuri	Hubungan Resiliensi dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada Mahasiswa selama Pembelajaran Online di Masa <i>Covid-19</i>	2023	<ul style="list-style-type: none"> • Teori resiliensi (Malkoc & Yalcin, 2015) • Teori <i>subjektif well-being</i> (Diener., et all, 1999) 	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> • Connor-Davidson (CD-RISC, 2003) • Skala <i>subjective well-being</i> 	Subjek pada penelitian ini sebanyak 377 mahasiswa aktif UIN Suska Riau angkatan 2018-2020	Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara resiliensi dengan <i>subjective well-being</i> pada mahasiswa selama menjalani pembelajaran <i>online</i> di masa pandemi <i>Covid-19</i>

								<p>19. Maknanya semakin tinggi resiliensi mahasiswa, semakin baik juga kondisi <i>subjective well-being</i> yang dirasakan. Begitupun sebaliknya, rendahnya resiliensi dapat berimplikasi pada menurunnya <i>subjective well-being</i>.</p>
8.	Ajeng Rintani Septiani, Sri Maslihah, dan M. Ariez Musthofa	Resiliensi Kesejahteraan Subjektif Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA)	2021	<ul style="list-style-type: none"> • Teori <i>subjective well-being</i> Diener (1984) • Teori resiliensi (Reivich dan Shatte, 2002) 	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> • Skala resiliensi dari Reivich dan Shatte (2002) • Skala kesejahteraan psikologis integratif (KPI) yang dikembangkan oleh Maslihah et al. (2017) berdasarkan dasar teori 	Responden dalam penelitian ini berjumlah 83 andik (anak didik) di LPKA Kelas II Bandung yang mendapatkan izin.	Hasil penelitian menunjukkan resiliensi dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif anak didik LPKA ($p < .05$), hal tersebut juga dapat dilihat melalui aspek akademik, organisasi, interaksi sosial, serta kegiatan.

					kesejahteraan subjektif oleh Diener (1984)		Kesejahteraan subjektif anak didik LPKA dapat ditingkatkan dengan adanya resiliensi.
9.	Brilliant Habib Ar Rizqi, Muhammad Rihan Al Baridi Nur Fadhilah, dan Sari Ani	Kebahagiaan Santri: Resiliensi dan <i>Subjective Well-Being</i> pada Santri di Pondok Pesantren Darul 'Ulum	2025	<ul style="list-style-type: none"> Teori resiliensi (Connor & Davidson, 2003) Teori <i>subjective well-being</i> (Diener & Lucas, 1999) 	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> Skala ketahanan akademik <ul style="list-style-type: none"> <i>The BBC well-being scale</i> Skala kecerdasan spiritual 	<p>Subjek dalam penelitian ini adalah santri baru yang bermukim di asrama Pesantren Daru Ulum Jombang sebanyak 110 responden.</p> <p>Resiliensi memiliki pengaruh yang besar terhadap <i>subjective well-being</i> pada santri baru di pondok pesantren Darul Ulum Jombang. Santri baru yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih bahagia, ceria, dan menjalankan program pesantren dengan baik.</p>
10.	Narindra Maura Pramesti dan Aulia Aulia	Peran Kebersyukuran dan Resiliensi terhadap <i>Subjective</i>	2024	<ul style="list-style-type: none"> Teori kebersyukuran (McCullough <i>et all.</i>, 2002) 	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> Skala <i>subjective well-being</i> Pavot dan Diener (2004) 	<p>Subjek pada penelitian ini sebanyak 384 orang guru honorer yang masih aktif</p> <p>Resiliensi memiliki peran positif dan sangat signifikan terhadap</p>

		<i>Well-being</i> dalam Bekerja pada Guru Honorer di Daerah Istimewa Yogyakarta	<ul style="list-style-type: none"> • Teori resiliensi (Connor & Davidson, 2003) • Teori <i>subjective well-being</i> (Pavot & Diener, 2004) 		<ul style="list-style-type: none"> • Skala kebersyukuran dari Mc Cullough., <i>et all.</i> (2002) • Skala resiliensi yang telah diadaptasi oleh Aulia., <i>et all.</i> (2022) berdasarkan Connor dan Davidson (CD-RISC, 2003) 	bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan masa kerja minimal tiga tahun.	<i>subjective well-being</i> dalam bekerja. Artinya, semakin tinggi resiliensi guru honorer, maka semakin tinggi pula <i>subjective well-being</i> dalam bekerja, dan sebaliknya. Begitupun pada variabel kebersyukuran
--	--	---	---	--	---	---	---



Berdasarkan literature review di atas, penelitian ini memiliki kesamaan serta perbedaan, berikut di antaranya:

1. Keaslian Topik

Penelitian ini mengangkat topik resiliensi sebagai variabel independent (variabel bebas) sedangkan *subjective well-being* dijadikan sebagai variabel dependen (variabel terikat). Melalui *literature review* terlihat bahwa, telah terdapat penelitian yang menggunakan variabel terikat (*subjective well-being*) yang dihubungkan dengan variabel bebas (resiliensi). Penelitian ini tidak memiliki kebaruan topik karena telah digunakan sebelumnya yaitu menggabungkan variabel terikat (*subjective well-being*) yang dihubungkan dengan variabel bebas (resiliensi).

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori-teori dari peneliti sebelumnya, teori *subjective well-being* oleh Diener (1984). Sedangkan teori resiliensi menggunakan teori Connor & Davidson (2003). Teori-teori yang digunakan pada penelitian ini tidak baru karena teori-teori tersebut telah pernah digunakan.

3. Keaslian Alat Ukur

Variabel *subjective well-being* memakai alat ukur *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) yang telah dikembangkan oleh Watson, Clark, & Tellegen (1988) serta alat ukur *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener dkk (1985) yang telah digunakan oleh Akhtar (2019). Sedangkan variabel resiliensi memakai alat ukur yang telah disusun oleh Connor, K. M., & Davidson, J. R. T (2003) yaitu *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) Skala ini telah digunakan oleh Listiyandini dan Akmal (2015)

4. Keaslian Subjek

Pada penelitian ini, subjek yang digunakan yaitu mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi. Sedangkan pada penelitian-penelitian lain memakai subjek yang berbeda seperti pada mahasiswa biasa, remaja, siswa/santri, dan guru. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki perbedaan pada subjek yang akan digunakan.



BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dan *subjective well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan koefisien korelasi sebesar 0,551. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa, semakin tinggi pula *subjective well-being* yang mereka miliki.
2. Tidak ditemukan perbedaan tingkat resiliensi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
3. Tidak terdapat perbedaan tingkat *subjective well-being* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, berikut ini beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait maupun bagi peneliti selanjutnya:

1. Bagi subjek

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan resiliensi dengan cara mengelola stres, mengatur waktu, serta menjaga kesehatan fisik dan mental agar tetap seimbang selama proses penyusunan skripsi. Disarankan untuk membangun jejaring sosial dan dukungan emosional, baik dengan teman, keluarga, maupun dosen pembimbing, sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being*. Mahasiswa juga dapat mengikuti pelatihan atau kegiatan yang berkaitan dengan manajemen stres, regulasi emosi, dan pengembangan diri agar lebih siap menghadapi tantangan akademik.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Universitas sebaiknya menyediakan layanan bimbingan konseling atau pusat layanan psikologi yang mudah diakses mahasiswa, khususnya bagi mereka yang sedang berada dalam tahap penyelesaian skripsi. Program pengembangan soft skills, seperti pelatihan manajemen waktu, *problem solving*, dan *emotional regulation*, dapat diintegrasikan dalam kegiatan kampus untuk mendukung peningkatan resiliensi dan *subjective well-being* pada mahasiswa, khususnya yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan dengan menambahkan variabel bebas lain, memperbesar jumlah sampel, serta melibatkan populasi yang lebih luas serta diharapkan penyebaran sampel dapat lebih merata berdasarkan kriteria responden yang akan digunakan dikemudian hari guna memperkuat hasil penelitian. Selain itu, peneliti berikutnya juga dianjurkan untuk mengeksplorasi teori, aspek, maupun variabel bebas lain yang berpotensi memiliki hubungan yang kuat, signifikan, serta memberikan kontribusi besar terhadap *subjective well-being*. Lebih lanjut, penting pula untuk mempertimbangkan faktor-faktor moderator yang dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *subjective well-being*. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan penelitian secara eksperimen serta melakukan intervensi agar dapat meningkatkan resiliensi maupun *subjective well-being* subjek yang akan diteliti.

Daftar Pustaka

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 29-40.
- Alvionita, F., Damayanti, R., Yulianti, I., & Syafrimen. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Journal Of Psychology*, 185-196.
- Amanah, F., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2023). Hubungan antara Mindfulness, Hope, Employability dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa DIII Politeknik ATK Yogyakarta. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 45-59.
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2018). Resiliensi Akademik dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG* (pp. 161-167). Gresik: Universitas Muhammadiyah gresik.
- Ar Rizqi, B. H., Al Baridi , M. R., Fadhilah, N., & Ani, S. (2025). Kebahagiaan Santri: Resiliensi dan Subjective Well-Being pada Santri di Pondok Pesantren Darul 'Ulum. *Adaptasi: Jurnal Sosial Humaniora dan Keagamaan*, 60-68.
- Argyle, M. (2013). *The Psychology of Happiness*. London: Routledge.
- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh Spiritualitas terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Tingkat Akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 61-67.
- Chen, C. (2016). The Role of Resilience and Coping Styles in Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *Springer*, 377-387.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 76-82.
- Crump, C., Sundquist, J., Winkleby, M. A., & Sundquist, K. (2016). Low Stress Resilience in Late Adolescence and Risk of Hypertension in Adulthood. *Heart*, 1-7.
- Dewanti, A. D., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Acta Psychologia*, 119-126.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 54-62.
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama*, 64-78.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 34-43.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. *The Sciene of Well-Being The Collected Works of Ed Diener* (pp. 11-58). USA: Springer.
- Diener, E., Helliwell, J., & Kahneman, D. (2010). *International Differences in Well-Being*. Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2015). National Accounts of Subjective Well-Being. *American Psychologist*, 234-242.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 25-41.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2008). Subjective Well-Being (Happines). *Continuing Psychology Education Inc*, 1-16.

- Fisher, J. W., & Coskun, M. K. (2013). Investigating Spiritual Well-Being Among Islamic Divinity and Religious Education Students in Turkey. *Reja*, 21-28.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariante dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 93-115.
- Hasan, M., Romiko, & Efroliza. (2020). Pengaruh Status Kerja terhadap Tingkat Stress Belajar Mahasiswa Semester VIII. *The Indonesian Journal of Health Science*, 91-99.
- Hayati, S., Jannah, P. M., & Masyhuri. (2023). Hubungan Resiliensi dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, 530-563.
- Hermawan, A., & Hirmaningsih. (2023). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 169-176.
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 73-114.
- Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Tentama, F. (2019). Faktor psikologis yang mempengaruhi subjective well-being pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional* (pp. 412-420). Yogyakarta: Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Intani, Z. F., & Indati, A. (2017). Peranan Wisdom terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 141-150.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of Core Self-Evaluations Traits Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability with Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 80-92.
- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 353-361.
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, Resilience and Subjective Well-Being Among College Going Adolescent Girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 262-270.
- Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*, 51-66.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, 325-338.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 17-23.
- Listiyandini, R. A., & Akmal, S. Z. (2015). Hubungan antara Kekuatan Karakter dan Resiliensi pada Mahasiswa. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pancasila.
- Majesty, J., Praktiko, H., & Suhadianto. (2023). Subjective Well-Being Mahasiswa Skripsi : Bagaimana Peranan Stres Akademik? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 238-247.
- Marta, L., Kendhawati, L., & Moeliono, M. F. (2023). Resiliensi Remaja Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 371-376.

- Massar, K., Bělostíková, P., & Sui, X. (2022). It's the Thought that Counts: Trait Self-Control is Positively Associated with Well-Being and Coping Via Thought Control Ability. *Springer*, 41:2372–2381.
- Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir Positif dan Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Interaktif*, 115-131.
- Mustikasari, D. S. (2019). Personality to Resilience: A Systematic Review. *PSIKOVIDYA: Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang*, 1-21.
- Nabila, S., & Ashshiddiqi , A. M. (2023). Hubungan antara Efikasi Diri dan Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Proyeksi*, 23-35.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nasution, S. (2017). Variabel Penelitian. *Raudhah*, 1-9.
- Natalina, R., Simanungkalit, H. M., Istiningbih, T., & Nurjanah, A. (2021). Tiga Aspek Penting dalam Kesehatan. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan ilmiah*, 9-12.
- Oktaverina, S., & Kritinawati, W. (2021). Perbedaan Resiliensi Individu dengan Status Sosial Ekonomi Rendah Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 280-286.
- Padang, R. R., & Huwae, A. (2024). Resiliensi dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Difabel di Indonesia. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1534-1544.
- Pramesti, N. M., & Aulia, A. (2024). Peran Kebersyukuran dan Resiliensi terhadap Subjective Well-Being dalam Bekerja pada Guru Honorer di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1-21.
- Pramithasari, A., & Suseno, M. N. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1-12.
- Pramusinto, H., Murniawaty, I., & Ari, P. (2017). Evaluasi Program Ontime Graduation Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro*, 27-33.
- Pratiwi, D. E., & Roosyanti, A. (2019). Analisis Faktor Penghambat Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. *JPD: Jurnal Pendidikan Dasar*, 101-114.
- Purnama, M. Y. (2024). Subjective Well-Being pada Mahasiswa Perantauan Asal Luar Jawa yang Kuliah di Unnes ditinjau dari Jenis Kelamin. *SOUL Jurnal Ilmiah Psikologi*, 49-66.
- Rahma, N. A., & Kristinawati, W. (2024). Kecemasan Akademik dan Self Regulated Learning pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 9431-9445.
- Rakhmadianti, D., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Resiliensi terhadap Subjective Well-Being pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi* (pp. 478-483). Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 10967-10975.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor 7 Essential Skills for Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Roosdyanto, F. X., Zamralita, & Fahlevi, R. (2025). Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Universitas X Jakarta. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, 50-59.
- Rosyadi, M. I., & Suyantiningsih. (2020). Korelasi antara Persepsi Pengelolaan dan Layanan Pustaka dengan Motivasi Belajar digital Library UNY. *Jurnal Epistema*, 59-67.

- Saputra, T. A. (2020). Bentuk Kecemasan dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 55-61.
- Sari, P. K., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 177-182.
- Septiani, A. R., Maslihah, S., & Musthofa, M. A. (2021). Resiliensi dan Kesejahteraan Subjektif Anak Didik Lembaga Pembinaaan Khusus Anak (LPKA). *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 143-168.
- Silvia, Fernandez, Y. Z., & Limbong, Y. A. (2020). Hubungan Hasil Belajar Kalkulus Diferensial dan Kalkulus Integral Terhadap Hasil Belajar Kalkulus Lanjut Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Sanata Dharma. *Jurnal Sains dan Edukasi Sains*, 58-65.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Prenadamedia.
- Sujadi, E., Yandri, H., & Juliawati, D. (2021). Perbedaan Resiliensi Siswa Laki-laki dan Perempuan yang Menjadi Korban Bullying. *Psychocentrum Review*, 174-186.
- Surya, A. L., & Armianti. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik Mahasiswa saat Penyelesaian Skripsi. *Jurnal ECOGEN*, 542-550.
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 301-322.
- Tecson, K. M., Wilkinson, L. R., Smith, B., & Ko, J. M. (2019). Association between Psychological Resilience and Subjective Well-Being in Older Adults Living with Chronic Illness. *Baylor University Medical Center Proceedings*, 1-5.
- Tomyn, A. J., & Weinberg, M. K. (2016). Resilience and Subjective Wellbeing: A Psychometric Evaluation in Young Australian Adults. *Australian Psychological Society*, 1-9.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 320-333.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 54-65.
- Victoriana, E., Manurung, R. T., Azizah, E., Teresa, M., & Gultom, Z. A. (2023). Makna Hidup dan Subjective Well-Being Mahasiswa. *Humanitas*, 225 - 244.
- Wajdi, F., Seplyana, D., Juliastuti, & all, e. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Widina.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Developmend and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1063-1070.
- Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. C. (2021). Social Support, Resilience and Subjective Well-Being in College Students. *Journal of Positive School Psychology*, 127-135.
- Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and Resilience as Predictors of Subjective Well-Being among University Students: A Cross Cultural Perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 1-19.