



## Gambaran *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Yang Berpacaran

Jihan Hasna Salsabila<sup>1</sup>, Masrita Gulo<sup>2</sup>, Desie Dina Fitria<sup>3</sup>, Tiara Arum Novelinna<sup>4</sup>,  
Niken Sofi Salma<sup>5</sup>, Willy Anggita Rimba Pramesti<sup>6</sup>, Ela Rosalinda<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup> Prodi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni, Universitas Sahid Surakarta

Email: [sjihanhasna@gmail.com](mailto:sjihanhasna@gmail.com)<sup>1</sup>, [masritagulo2@gmail.com](mailto:masritagulo2@gmail.com)<sup>2</sup>, [desiedina18@gmail.com](mailto:desiedina18@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[tiaranovelinna@gmail.com](mailto:tiaranovelinna@gmail.com)<sup>4</sup>, [blu.nknsln@gmail.com](mailto:blu.nknsln@gmail.com)<sup>5</sup>, [willyrimba0744@gmail.com](mailto:willyrimba0744@gmail.com)<sup>6</sup>, [ellrslndlinda@gmail.com](mailto:ellrslndlinda@gmail.com)<sup>7</sup>

Korespondensi penulis: [sjihanhasna@gmail.com](mailto:sjihanhasna@gmail.com)

**Abstract:** This research aims to investigate the level of *Subjective Well-Being* (*Subjective Well-Being*) in students who are dating in the university environment. *Subjective Well-Being* includes the psychological and emotional aspects of a person's life, including happiness, life satisfaction, and positive feelings towards oneself and the surrounding environment. This research sample consists of students from various study programs at various semester levels. In addition, this research also tries to identify factors that may affect the level of *Subjective Well-Being* in the context of romantic relationships. In addition, this research can also contribute to the literature of psychology and human development by providing additional insight into the emotional and psychological dynamics in romantic relationships in the student population.

**Keywords:** *Subjective Well-Being*, Dating Students, College Environment

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat *Subjective Well-Being* (Kesejahteraan Subjektif) pada mahasiswa yang berpacaran di lingkungan perguruan tinggi. Kesejahteraan subjektif mencakup aspek-aspek psikologis dan emosional dari kehidupan seseorang, termasuk kebahagiaan, kepuasan hidup, dan perasaan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik Interview dan Observasi pada mahasiswa yang sedang menjalin hubungan asmara. Sampel penelitian ini terdiri dari mahasiswa dari berbagai program studi di berbagai tingkat semester. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana hubungan percintaan dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga mencoba mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif dalam konteks hubungan asmara. Implikasi dari penelitian ini dapat membantu pihak kampus, konselor, dan mahasiswa untuk lebih memahami dampak hubungan percintaan terhadap kesejahteraan subjektif. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi pada literatur psikologi dan perkembangan manusia dengan menyediakan wawasan tambahan tentang dinamika emosional dan psikologis dalam hubungan asmara pada populasi mahasiswa.

**Kata kunci:** *Subjective Well-Being*, Mahasiswa Berpacaran, Lingkungan Perguruan Tinggi

## PENDAHULUAN

*Subjective Well-Being* adalah ukuran kesejahteraan yang dilaporkan oleh seseorang berdasarkan evaluasi kognitif dan afektif terhadap kepuasan hidup dan afek positif dan negatif. *Subjective Well-Being* merupakan salah satu indikator kesehatan mental, kebahagiaan, dan kualitas hidup seseorang.

*Subjective Well-Being* (Kesejahteraan Subjektif) merupakan konsep yang mencakup evaluasi individu terhadap kehidupan mereka sendiri dari sudut pandang psikologis dan emosional. Kesejahteraan subjektif melibatkan dimensi kebahagiaan, kepuasan hidup, dan perasaan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Mahasiswa, sebagai bagian integral dari masyarakat akademis, menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks hubungan asmara.

Mahasiswa adalah kelompok populasi yang rentan mengalami stres, tekanan, dan tantangan dalam kehidupan akademik, sosial, dan pribadi. Mahasiswa juga sering menjalin hubungan pacaran sebagai salah satu bentuk interaksi sosial dan emosional dengan lawan jenis. Hubungan pacaran dapat memberikan manfaat, seperti dukungan, keintiman, dan kebahagiaan, tetapi juga dapat menimbulkan risiko, seperti konflik, kekerasan, dan putus cinta.

Setiap individu memiliki keinginan untuk membangun hubungan dengan orang lain. Baik itu hubungan pertemanan, persahabatan atau hubungan untuk menjalin kasih sayang kepada lawan jenis. Ada berbagai macam bentuk hubungan antar manusia yakni kelompok dengan kelompok, individu dengan kelompok, dan individu dengan individu (Salamadian, 2018). Berbagai macam emosi bisa hadir di dalam hubungan, khususnya hubungan yang dijalin antara individu dengan individu. Macam-macam emosi tersebut bisa berupa benci, takut, marah, malu, dengki, cemburu, gembira, dan sedih (Retno, 2017).

Salah satu bentuk hubungan dekat antar individu adalah berpacaran. Berpacaran diartikan sebagai hubungan yang dijalani ketika seorang pria dan seorang wanita saling menyukai satu sama lain dan ingin melangkah ke hubungan yang lebih serius dan saling mengungkapkan ekspresi sayang, atau hubungan yang dijalani sebagai kesempatan untuk mengenal pribadi lebih dalam satu sama lain (Vanua, 2010).

Ketika berpacaran maka akan dihadapkan pada situasi yang menuntut harus mampu menyesuaikan diri dan juga pasangannya. Namun ada hubungan pacaran yang tidak berjalan dengan mulus hingga memicu konflik. Konflik dalam berpacaran biasa terjadi namun, apabila sikap atau perilaku yang menjadi respon atas perbedaan tersebut menggunakan kekerasan seperti cacian, hinaan, tendangan, dan bahkan pukulan maka hal itu tidak wajar. Konflik itu sendirinya pada akhirnya dapat menjadi kekerasan jika individu-individu di dalamnya tidak menyikapinya dengan toleransi dan asertif terhadap pasangannya.

Tingkat *Subjective Well-Being* pada mahasiswa yang berpacaran dapat bervariasi tergantung pada kualitas, intensitas, dan durasi hubungan mereka. Hubungan pacaran yang sehat, harmonis, dan komitmen dapat meningkatkan *Subjective Well-Being* mahasiswa, sedangkan hubungan pacaran yang tidak sehat, konflik, dan tidak stabil dapat menurunkan *Subjective Well-Being* mahasiswa.

Kehidupan percintaan dapat menjadi faktor yang signifikan dalam membentuk kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hubungan asmara dapat memberikan dukungan emosional, meningkatkan rasa keamanan, dan menyumbang pada kebahagiaan individu. Namun, sebaliknya, konflik dalam hubungan dan tekanan dari peran ganda sebagai mahasiswa dan pasangan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan subjektif.

Oleh karena itu, penting untuk meneliti tingkat *Subjective Well-Being* pada mahasiswa yang berpacaran, karena hal ini dapat memberikan gambaran tentang bagaimana hubungan pacaran mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini juga dapat memberikan rekomendasi bagi mahasiswa, dosen, konselor, dan orang tua tentang bagaimana mengelola hubungan pacaran agar tidak mengganggu *Subjective Well-Being* mahasiswa.

Penelitian ini tidak hanya melibatkan pengukuran tingkat kesejahteraan subjektif, tetapi juga berusaha mengidentifikasi faktor-faktor spesifik yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang berpacaran. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pengembangan program dukungan dan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam konteks hubungan asmara.

Melalui pemahaman lebih lanjut tentang kompleksitas kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang berpacaran, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada literatur psikologi perkembangan dan memberikan panduan praktis bagi lembaga pendidikan tinggi dan para konselor dalam mendukung mahasiswa dalam meraih keberhasilan akademis dan kesejahteraan pribadi mereka.

## **METODE PENELITIAN**

### **Teknik Pengumpulan Data**

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif diharapkan dapat mendeskripsikan tentang *Subjective Well-Being* Mahasiswa yang Berpacaran Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

#### 1. Observasi

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti bersifat aktif karena peneliti mengamati langsung pada informan-nya. Melihat bagaimana *Gesture* (gerakan tubuh) serta mimik wajah maupun intonasi pada informan

#### 2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui dialog langsung antara peneliti dengan informan/ sumber data yang dianggap dapat memberi informasi tentang keadaan, opini, maupun sikap yang relevan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti. Wawancara yang dilakukan yaitu wawancara semi terstruktur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dari beberapa informan, diketahui bahwa tingkat *Subjective Well-Being* pada mahasiswa yang berpacaran bervariasi tergantung pada sifat dan karakter dari pasangan masing-masing.

Tabel 1 Data Subjek

No	Nama	Umur	Lama Berpacaran	Jenis Kelamin
1.	Ys	19	2 tahun	Pr
2.	Sm	22	5 tahun	Lk
3.	Cs	20	1 tahun, 4 bulan	Pr
4.	Ad	23	3 tahun	Pr
5.	Sc	21	1 tahun	Pr
6.	Or	21	7 tahun	Pr
7.	Dn	20	3 tahun	Pr

Tabel 2 Indikator SWB (*Subjective Well-Being*)

No	Aspek	Indikator	RatingScale						
			1	2	3	4	5		
1	Afektif (perasaan)	1. Afek positif							
		a. Mengetahui seberapa penting peran dalam kehidupan pasangan				✓			
		b. Kemampuan bersosialisasi dengan pasangan					✓		
		c. Kemampuan pasangan menjadi pendengar				✓			
		d. Pembelajaran yang didapat selama berpacaran					✓		
		e. Kemampuan pasangan mengendalikan emosi saat mendapatkan tekanan				✓			
		2. Afek negatif							
		a. Memanajemen waktu dengan pasangan dan kegiatan lain					✓		
		b. Perasaan sedih saat putus hubungan pasangan				✓			
		c. Menjaga aib agar tidak diketahui pasangan			✓				
		d. Membatasi pengeluaran ketika bersama pasangan			✓				
		e. Mengetahui kelanjutan hubungan ketika bermasalah				✓			
		3. Cemas, depresi, dan stress							
		a. Menangani konflik dalam hubungan				✓			
		b. Komunikasi terbuka terkait cemas, depresi dan stress				✓			
		c. Dukungan pasangan ketika mengalami tekanan					✓		
		d. Tekanan eksternal terhadap hubungan			✓				
		e. Menangani dan mendukung stress pasangan					✓		
		2.	Kognitif	1. Kepuasan hidup secara global					
				a. Kepuasan saat berhubungan memberikan afeksi					✓
b. Cara pasangan memberikan kebahagiaan						✓			
c. Harapan dengan pasangan di masa depan					✓				
d. Menikmati waktu selama bersama pasangan							✓		
e. Rasa puas dengan hubungan						✓			
2. Kepuasan dalam domain-domain kehidupan									
a. Keseimbangan antara akademik dan hubungan asmara						✓			
b. Pengaruh akademik dalam hubungan				✓					
c. Rasa cukup dukungan pasangan dalam mencapai tujuan akademis							✓		
d. Kepuasan terhadap waktu bersama pasangan						✓			
e. Mengelola konflik dengan pasangan dan akademik						✓			
f. Pengaruh hubungan asmara terhadap lingkungan kampus							✓		
g. Dukungan emosional pasangan selama periode ujian						✓			
h. Menyeimbangkan waktu akademik dan kehidupan social							✓		

		i. Dukungan sosial dari teman terkait hubungan asmara			√		
		j. Kontribusi pasangan dalam membahagiakan diri				√	
3.	Kontekstual	1. Pengalaman dalam hidup					
		a. Pengalaman jarak jauh dengan pasangan		√			
		b. Menangani konflik dalam hubungan dan fokus terhadap pendidikan				√	
		c. Tuntutan akademik dan asmara bersamaan			√		
		d. Pelajaran berharga dalam hubungan					√
		e. Hambatan berpacaran			√		

Berdasarkan hasil dari tabel Rating Scale diatas yang kami dapat dari data beberapa informan tingkat *Subjective Well-Being* mahasiswa yang berpacaran memiliki tingkat yang maksimal. Berdasarkan interview yang kami lakukan banyak dampak positif yang diterima. Setiap individu ingin membangun hubungan baik dengan pasangannya, dimana tidak mengganggu proses belajar dalam perkuliahan. Penelitian ini membahas bagaimana *afektif* (perasaan), kognitif dan kontekstual dalam menjalani hubungan berpacaran. Dimana mereka dapat bersosialisasi dengan pasangan mereka mengenal bagaimana sifat dan karakter masing-masing, saling mengerti kesibukan masing-masing tanpa harus mengganggu kelangsungan dalam perkuliahan. Tingkat *Subjective Well-Being* juga mempengaruhi keberlangsungan dalam perkuliahan dimana, ketika salah dalam memilih pasangan akan membuat kacau dalam belajar, mengganggu aktivitas perkuliahan. Pendekatan ini dapat terkait dengan beberapa teori, termasuk teori Pertukaran Sosial yang menekankan pertukaran positif dalam hubungan. Selain itu, teori Komunikasi Diri juga bisa diterapkan, dengan fokus pada bagaimana individu memahami diri mereka sendiri dan pasangan mereka melalui interaksi dan komunikasi. Juga, aspek-aspek dari teori Kesejahteraan Subjektif dapat muncul dalam analisis tingkat *Subjective Well-Being*.

## KESIMPULAN

Pada dasarnya tingkat *Subjective well-being* pada mahasiswa tergantung pada pasangan, jika kita memiliki pasangan dengan pola pikir yang dewasa maka bisa konsisten antara hubungan dengan perkuliahan. Mahasiswa yang berpacaran cenderung memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak berpacaran. Faktor seperti dukungan sosial dari pasangan, keintiman, dan rasa keterikatan emosional dapat berkontribusi positif terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam hubungan percintaan. Meskipun pacaran dapat menghadirkan sejumlah tantangan dan tanggung jawab, terdapat sejumlah dampak positif yang dapat dirasakan oleh mahasiswa yang menjalin hubungan romantis. dalam penelitian ini telah banyak penjelasan dan keterangan yang nyata bahwa beberapa dampak positif pacaran bagi mahasiswa, yang meliputi pertumbuhan pribadi, pengembangan keterampilan sosial, dan pembelajaran nilai-nilai yang berharga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Herlinda, W. D. (2016). *Hubungan anda dan pasangan ternoda perselingkuhan?* [Lifestyle Bisnis] <https://lifestyle.bisnis.com/read/201609>
- Purnama, A. Y., Harsanti, I., & Astuti, D. K. (2022). Forgiveness dan subjective Well-Being pada individu yang mengalami dating violence. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(1), 48-59. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i1.7298>
- Retno, D. (2017). *10 jenis emosi pada manusia dalam psikologi*. [Dosen Psikologi]. Diakses pada tanggal 24 Mei 2019.
- Rohmah, S., & Legowo, M. (2014). *Motif kekerasan dalam relasi pacaran di kalangan remaja muslim*. *Jurnal Paradigma*, 2(1), 1-9.
- Schmidt, C. K., & Welsh, A. C. (2010). College adjustment and subjective Well-Being when coping with a family member's illness. *Journal of Counseling and Development*, 88(4), 397-406. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00039.x>
- Vanua, D. R. (2010). *Hubungan persepsi mengenai cinta dalam berpacaran dengan perilaku seksual pranikah pada remaja*, Skripsi. Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Zahra, G. P., & Yanuvianti, M. (2017). *Hubungan antara kekerasan dalam pacaran (dating violence) dengan self-esteem pada wanita korban KDP di kota Bandung*. *Prosiding Spesia*, 3(2).