

BAB V

PENUTUP

5.1 Bahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kepuasan hidup mahasiswa serta mengidentifikasi faktor-faktor demografi yang mungkin mempengaruhi tingkat kepuasan hidup mahasiswa di Indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kepuasan hidup yang tinggi (43,8%), diikuti oleh kategori sedang (23,8%) dan sangat tinggi (16,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengevaluasi kehidupannya secara positif, meskipun masih terdapat beberapa mahasiswa yang berada di kategori rendah (16,2%). Dalam penelitian ini, tidak ada mahasiswa berada pada kategori kepuasan hidup sangat rendah. Hal ini sejalan dengan teori Diener et al., (1985) yang menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah individu yang puas dengan keadaan mereka saat ini, yang didasarkan pada standar yang telah ditetapkan individu bagi dirinya sehingga ia dapat melakukan perbandingan dengan standarnya. Dengan demikian, kepuasan hidup ditentukan oleh bagaimana individu menilai dan mengevaluasi kehidupannya dalam berbagai aspek. Individu yang memandang pengalaman hidupnya secara positif dan merasa kehidupannya berjalan sesuai dengan harapannya cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Menurut Diener (1984; dalam (Nabila & Wahyuni, 2021)) semakin tinggi tingkat kepuasan hidup yang dimiliki individu, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Hasil ini berbeda dengan hasil *preliminary research* yang telah dilakukan oleh peneliti, perbedaan tersebut dapat terjadi karena pada saat *preliminary research* data yang diperoleh dari jumlah responden lebih terbatas sekitar 16 orang, sehingga hasil yang diperoleh belum sepenuhnya menggambarkan karakteristik populasi penelitian. Sementara itu, hasil akhir penelitian melibatkan sekitar 105

responden, jumlah tersebut yang lebih besar dan beragam sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai tingkat kepuasan hidup mahasiswa jika dibandingkan dengan *preliminary research*. Karena itu perbedaan hasil *preliminary reasearch* dan hasil akhir penelitian tidak menunjukkan adanya kesalahan penelitian, melainkan mencerminkan perbedaan cakupan data dan representatif sampel yang digunakan. Penelitian Asrulla et al., (2023) menyatakan bahwa sampel yang baik harus mampu mewakili karakteristik populasi sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara tepat.

Mahasiswa yang mampu menilai kehidupannya secara positif cenderung merasa bahwa kebutuhan, harapan, dan tujuan hidupnya telah terpenuhi dengan baik. Dalam konteks perkuliahan, kepuasan hidup mahasiswa dapat dipengaruhi oleh kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik, hubungan sosial yang baik, dukungan sosial, serta kemampuan menghadapi tekanan selama menjalani perkuliahan. Menurut Haq et al., (2021) *coping stress* dan *college adjustment* berkontribusi terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik. Mahasiswa yang mampu melakukan penyesuaian diri secara baik akan lebih mudah menghadapi tekanan selama perkuliahan sehingga dapat meningkatkan evaluasi positif terhadap kehidupannya.

Faktor lain yang mendukung tingginya kepuasan hidup mahasiswa adalah kemampuan regulasi diri dan dukungan sosial. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur diri dengan baik cenderung lebih mampu mengontrol stres akademik selama menjalani perkuliahan. Penelitian oleh Mubarak & Hermaleni, (2021) menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berkontribusi terhadap penurunan stres akademik mahasiswa selama perkuliahan daring. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur dirinya, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingginya kepuasan hidup mahasiswa. Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan emosional, penghargaan, perhatian yang diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, dan orang terdekat. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung merasa lebih diterima, diperhatikan, dan

memiliki tempat untuk berbagi ketika menghadapi tekanan akademik. Penelitian oleh Rizky & Suparman (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup mahasiswa yang sedang menjalani skripsi di Jakarta. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki evaluasi kehidupan yang lebih positif dibandingkan mahasiswa dengan dukungan sosial rendah.

Hasil penelitian ini didasarkan pada 105 responden dari berbagai daerah di Indonesia. Berdasarkan profil demografi, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 94 orang (89,5%), sedangkan laki-laki hanya berjumlah 11 orang (10,5%). Lalu mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia dewasa awal, khususnya usia 20–23 tahun, yang termasuk dalam fase pertengahan *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil tabulasi silang, kelompok usia 20–21 tahun merupakan kelompok terbanyak yaitu sebanyak 59 mahasiswa (56,2%), sedangkan kelompok usia 22–23 tahun berjumlah 30 mahasiswa (28,6%). Menurut Arnett (dalam Arini, 2021), fase *emerging adulthood* merupakan periode transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, peningkatan tanggung jawab, serta mulai munculnya fokus terhadap masa depan. Pada fase pertengahan *emerging adulthood*, individu umumnya mulai menghadapi tugas perkembangan yang lebih kompleks dibandingkan fase awal, seperti penyelesaian studi, perencanaan karier, tuntutan kemandirian finansial, hingga kekhawatiran terhadap masa depan setelah lulus kuliah. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik responden penelitian yang sebagian besar berada pada semester pertengahan hingga akhir perkuliahan. Berdasarkan angkatan, mayoritas responden berasal dari angkatan 2022 sebanyak 60 orang (57,1%). Hal ini sekali lagi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada masa pertengahan perkuliahan, yaitu fase ketika mahasiswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, seperti peningkatan beban tugas, penyesuaian organisasi, maupun persiapan karier dan tugas akhir. Oleh karena itu, tantangan yang dihadapi responden tidak lagi hanya berkaitan dengan adaptasi akademik, tetapi juga kesiapan memasuki dunia kerja dan kehidupan dewasa.

Selanjutnya, berdasarkan jenis perguruan tinggi, sebagian besar responden berasal dari perguruan tinggi swasta sebanyak 59 orang (56,2%), sedangkan perguruan tinggi negeri berjumlah 46 orang (43,8%). Perbedaan distribusi ini menunjukkan bahwa partisipasi responden dari perguruan tinggi swasta lebih dominan dalam penelitian ini. Hal ini dapat dipengaruhi oleh proses penyebaran kuesioner melalui media sosial dan relasi peneliti, sehingga akses terhadap responden dari perguruan tinggi swasta lebih besar. Berdasarkan status mahasiswa rantau, sebanyak 49 responden (46,7%) merupakan mahasiswa rantau, dan 56 responden (53,3%) bukan mahasiswa rantau. Data tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden menjalani pendidikan jauh dari daerah asal dan keluarga.

Selain itu, berdasarkan keterlibatan dalam kegiatan di luar kampus, terdapat sebanyak 37 responden (35,2%) mengikuti kegiatan di luar kampus, sedangkan 68 responden (64,8%) tidak mengikuti kegiatan di luar kampus. Keterlibatan dalam aktivitas di luar kampus dapat menjadi salah satu bentuk pengembangan diri serta sarana untuk memperoleh dukungan sosial. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi atau kegiatan non-akademik cenderung memiliki kesempatan lebih besar untuk mengembangkan kemampuan komunikasi, kerja sama, kepemimpinan, dan penyesuaian diri Lestari & Kurniawati, (2023) Selain itu dukungan sosial dari lingkungan pertemanan juga berperan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekana kademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya Hamonangan et al., (2022)

Berdasarkan tabel 4.11 hasil tabulasi silang antara jenis kelamin dan SWLS, menunjukkan bahwa menunjukkan variasi pada setiap kelompoknya, namun keduanya menunjukkan presentase pada kategori tinggi. Pada kelompok laki-laki terdapat 5 mahasiswa (45,5%) Sementara itu, pada kelompok perempuan, kategori yang paling dominan juga berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 41 mahasiswa (43,6%). Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin bukanlah faktor utama yang menentukan kepuasan hidup mahasiswa, selain itu penelitian Asihanto et al., (2025) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan kepuasan hidup, sehingga kepuasan hidup mahasiswa lebih

dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis dan penilaian subjektif terhadap kehidupannya daripada perbedaan gender

Berdasarkan tabel 4.12 hasil tabulasi silang antara status mahasiswa rantau dan SWLS, menunjukkan bahwa baik mahasiswa rantau maupun non-rantau cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup tidak bergantung pada status rantau atau tidaknya mahasiswa, karena keduanya sama-sama memiliki kategori tinggi pada kepuasan hidupnya. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa rantau yang berhasil beradaptasi dengan lingkungan baru cenderung mengembangkan kemandirian, kemampuan pemecahan masalah, dan ketahanan diri yang lebih baik sehingga dapat mengevaluasi kehidupannya secara lebih positif. Meskipun demikian, beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa rantau tetap rentan mengalami kepuasan hidup yang lebih rendah akibat kesulitan penyesuaian diri, keterbatasan dukungan sosial, dan tekanan adaptasi di lingkungan baru. Penelitian oleh Eviliani et al., (2024) menegaskan bahwa kepuasan hidup mahasiswa rantau sangat dipengaruhi oleh kualitas relasi sosial dan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan baru, selain itu Eviliani et al., (2024) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* mahasiswa rantau. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus dapat memberikan rasa aman dan penerimaan sosial sehingga mahasiswa merasa lebih nyaman menjalani kehidupan di daerah baru. Selain itu, kemampuan penyesuaian diri dapat membantu mahasiswa menghadapi perbedaan budaya, pola belajar, dan lingkungan sosial. Dengan demikian, tingginya kepuasan hidup pada mahasiswa rantau dalam penelitian ini kemungkinan menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mampu melakukan penyesuaian diri dan membangun sumber dukungan sosial yang memadai di lingkungan perkuliahannya.

Berdasarkan tabel 4.13 hasil tabulasi silang antara kegiatan di luar kampus dan SWLS, diketahui bahwa dari total 105 responden terdapat 37 mahasiswa (35,2%) yang mengikuti kegiatan di luar kampus dan 68 mahasiswa (64,8%) yang tidak mengikuti kegiatan di luar kampus. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa baik mahasiswa yang mengikuti maupun yang tidak mengikuti kegiatan di luar

kampus cenderung berada pada kategori kepuasan hidup tinggi. Namun, mahasiswa yang mengikuti kegiatan di luar kampus memiliki persentase kategori sangat tinggi yang lebih besar (21,6%) dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan di luar kampus (13,2%). Selain itu, mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan di luar kampus memiliki persentase kategori rendah yang lebih tinggi (19,1%) dibandingkan mahasiswa yang mengikuti kegiatan di luar kampus (10,8%).

Berdasarkan hasil tabel 4.15 tabulasi silang antara angkatan dan SWLS, diketahui bahwa responden paling banyak berasal dari angkatan 2022, yaitu sebanyak 60 mahasiswa atau sebesar 57,1% dari total responden. Secara umum, hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa kategori kepuasan hidup tinggi menjadi kategori yang paling dominan pada sebagian besar angkatan, khususnya angkatan 2022, 2023, dan 2024. Namun, pada angkatan 2025 kategori sedang menjadi kategori yang paling dominan dengan persentase sebesar (50%). Perbedaan ini dapat terjadi karena pada mahasiswa yang angkatannya lebih senior umumnya telah lebih lama beradaptasi dengan lingkungan kampus, memahami sistem perkuliahan, memiliki relasi sosial yang lebih luas, dan mengembangkan strategi dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Sedangkan mahasiswa angkatannya yang lebih baru masih menyesuaikan diri sehingga lebih rentan mengalami kebingungan stres akademik, dan ketidakpastian dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Penelitian Larasati & Fathiyah, (2022) menunjukkan bahwa kepuasan hidup mahasiswa tahun pertama berkaitan dengan kemampuan penerimaan diri dan penyesuaian diri terhadap pengalaman baru selama masa awal perkuliahan. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat responden pada kategori sangat rendah di seluruh angkatan, dengan demikian mayoritas mahasiswa dalam penelitian memiliki evaluasi kehidupan yang cukup positif meskipun terdapat variasi tingkat kepuasan hidup pada masing-masing angkatan.

Berdasarkan tabel 4.16 hasil tabulasi silang, diketahui bahwa responden terbanyak berasal dari Jawa Timur sebanyak 45 mahasiswa (42,9%), dengan mayoritas berada pada kategori kepuasan hidup tinggi sebanyak 19 mahasiswa (42,2%). Selain itu, Jawa Barat yang terdiri atas 21 mahasiswa (20%) juga didominasi kategori tinggi sebanyak 11 mahasiswa (52,4%). Hasil tersebut

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dari kedua wilayah cenderung memiliki evaluasi kehidupan yang positif. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya dukungan sosial, kemampuan penyesuaian diri, serta lingkungan sosial yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan perkuliahan. Sementara itu, mahasiswa dari DKI Jakarta menunjukkan distribusi kepuasan hidup yang lebih bervariasi, dengan kategori rendah menjadi yang paling banyak sebanyak 4 mahasiswa (30,8%). Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh tingginya tekanan akademik, tuntutan sosial, serta dinamika kehidupan perkotaan yang membuat pengalaman mahasiswa dalam mengevaluasi kehidupannya menjadi berbeda-beda. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dari berbagai wilayah di Indonesia memiliki tingkat kepuasan hidup yang bervariasi, namun mayoritas cenderung berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Angela & Marissa (2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri mahasiswa, sehingga mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih positif. Selain itu, penelitian Trisnaningtiyas et al., (2021) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan penyesuaian diri mahasiswa dalam menghadapi kehidupan perkuliahan.

Berdasarkan tabel 4.17 hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari fakultas Bisnis dan fakultas Psikologi. Fakultas Bisnis berjumlah 36 (34,3%) mahasiswa dari total responden sedangkan fakultas Psikologi berjumlah 34 (32,4%) mahasiswa dari total 105 responden. Secara umum, hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa kategori kepuasan hidup tinggi menjadi kategori yang paling dominan pada sebagian besar fakultas. Namun, terdapat variasi tingkat kepuasan hidup pada setiap fakultas yang kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan tuntutan akademik, lingkungan belajar, serta pengalaman mahasiswa selama menjalani perkuliahan.

Berdasarkan tabel 4.18 hasil tabulasi silang antara jenis perguruan tinggi dan tingkat SWLS. menunjukkan bahwa mahasiswa PTS memiliki distribusi tingkat kepuasan hidup yang lebih beragam dibandingkan mahasiswa PTN. Hal ini terlihat dari penyebaran jumlah responden yang relatif merata pada kategori sangat tinggi,

tinggi, sedang, dan rendah. Berbeda dengan kelompok PTN yang didominasi jelas oleh kategori tinggi, mahasiswa PTS menunjukkan variasi tingkat kepuasan hidup yang lebih besar. Hal ini mungkin disebabkan kondisi PTS seperti fasilitas kampus, suasana akademik, dan kualitas pembelajaran relatif beragam.

Fasilitas kampus mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa, karena menimbulkan rasa aman dan nyaman yang menunjang efektivitas belajar dan kesempatan membangun relasi sosial. Ketika fasilitas kampus tidak memadai, mahasiswa dapat mengalami kelelahan, frustrasi, dan kesulitan beradaptasi, sehingga kepuasan hidup mereka cenderung menurun. Penelitian Nofriavani et al., (2022) menyatakan bahwa fasilitas kampus memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Mahasiswa merasa lebih puas ketika kampus menyediakan lingkungan belajar yang nyaman, akses layanan yang baik, serta fasilitas pendukung akademik yang lengkap. Selain itu, tingginya kepuasan hidup tidak hanya dipengaruhi oleh fasilitas kampus, tetapi tempat tinggal mahasiswa juga berpengaruh terhadap kepuasan hidup mereka. Tempat tinggal yang memiliki fasilitas yang memadai memberikan rasa aman, nyaman, serta mendukung aktivitas akademik dan sosial mahasiswa. (Putri et al., 2023) mengatakan bahwa fasilitas hunian yang memadai dapat meningkatkan kenyamanan mahasiswa rantau dan membantu mengurangi *homesickness*. Lingkungan tempat tinggal yang nyaman juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui peningkatan hubungan sosial dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Kartika et al., 2023).

Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan di luar kampus dapat membantu mahasiswa memperoleh pengalaman sosial, relasi pertemanan, serta pengembangan diri yang lebih baik, sehingga berkontribusi terhadap meningkatnya kepuasan hidup mahasiswa. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang terlibat dalam aktivitas di luar kampus cenderung memiliki variasi kepuasan hidup yang lebih rendah karena keterbatasan interaksi sosial dan pengalaman pengembangan diri di luar kegiatan akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gunawan et al., (2024) yang menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler membantu mahasiswa untuk meningkatkan ketahanan psikologis, empati,

mindfulness, dan kesejahteraan psikologis. Aktivitas di luar akademik juga membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik. Penelitian Gandhi et al., (2021) menyatakan mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi cenderung lebih mampu membangun relasi sosial, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari terdapat beberapa keterbatasan penelitian ini yang menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya dengan topik sejenis, yaitu:

- a. Jumlah responden pada beberapa kategori relatif sedikit, seperti angkatan 2025, fakultas di luar Fakultas Bisnis dan Psikologi, maupun lokasi universitas di luar Jawa. Selain itu, jumlah responden yang didapatkan masih terbatas. Hal ini membuat interpretasi data pada kelompok tersebut perlu dilakukan secara hati-hati. Sampel penelitian ini belum cukup mewakili populasi mahasiswa Indonesia.
- b. Keterbatasan instrumen penelitian dapat mempengaruhi interpretasi penelitian. *Satisfaction with Life Scale* mengukur kepuasan hidup secara umum, sehingga belum menggambarkan secara spesifik kepuasan mahasiswa pada aspek tertentu, seperti pengalaman akademik, sosial, tekanan tugas, maupun kehidupan pribadinya. Padahal penelitian yang dilakukan Danisman et al., (2023) menyatakan bahwa kepuasan hidup juga dipengaruhi oleh faktor-faktor spesifik kehidupan kampus sehingga kepuasan secara spesifik seperti kepuasan terhadap jurusan dan kehidupan kampus penting diperhitungkan, termasuk pula variabel-variabel lain seperti *social*, *self-efficacy* dan performa akademik. Dengan demikian, kepuasan hidup mahasiswa tidak cukup dijelaskan hanya dengan penilaian hidup secara umum seperti dalam SWLS, tetapi peneliti juga perlu melihat pengalaman khas mahasiswa sehari-hari dan memperhitungkan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kepuasan hidup.
- c. Penelitian ini menggunakan teknik *incidental sampling* sehingga peneliti tidak memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh

mahasiswa di Indonesia untuk menjadi responden. Akibatnya, karakteristik sampel yang diperoleh belum tentu dapat mewakili populasi mahasiswa Indonesia secara keseluruhan,

- d. Keterbatasan penggunaan *google form* yang dilakukan secara *online* sehingga peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung proses pengisian kuesioner sehingga tidak dapat memastikan apakah responden memahami seluruh pernyataan dengan benar, mengisi secara serius, atau mengisi sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Selain itu, penggunaan *google form* berpontesi menyebabkan *self-report bias*, yaitu kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap baik atau sesuai harapan sosial dibandingkan kondisi yang sebenarnya.
- e. Penelitian ini berfokus pada gambaran tingkat kepuasan hidup berdasarkan karakteristik responden tanpa mengukur faktor-faktor psikologis yang berpotensi memengaruhi kepuasan hidup secara langsung, seperti dukungan sosial, optimisme, *self-efficacy*, resiliensi, maupun penyesuaian diri. Sehingga, penelitian ini belum dapat menjelaskan secara mendalam faktor-faktor yang menyebabkan perbedaan tingkat kepuasan hidup antar kelompok mahasiswa.
- f. Proses pengambilan data dilakukan pada satu periode waktu tertentu (*cross-sectional*), sehingga hasil penelitian hanya menggambarkan kondisi kepuasan hidup mahasiswa pada saat pengambilan data dilakukan. Tingkat kepuasan hidup dapat berubah seiring waktu dan dipengaruhi oleh berbagai situasi, seperti beban akademik, kondisi pribadi, maupun lingkungan sosial yang sedang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini belum dapat menggambarkan perubahan kepuasan hidup mahasiswa secara longitudinal

5.2 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepuasan hidup pada kategori tinggi. Dari total 105 responden, sebanyak 46 (43,8%) mahasiswa berada pada kategori tinggi, 25 (23,8%)

mahasiswa pada kategori sedang, 17 (16,2%) mahasiswa pada kategori sangat tinggi, dan 17 (16,2%) mahasiswa pada kategori rendah. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian mampu mengevaluasi kehidupannya secara positif.

Berdasarkan hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki kepuasan hidup pada kategori tinggi, terlepas dari perbedaan karakteristik demografis seperti jenis kelamin, status rantau, asal daerah, fakultas, maupun jenis perguruan tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor demografis bukanlah penentu utama kepuasan hidup mahasiswa. Sebaliknya, kepuasan hidup lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial, seperti optimisme, kemampuan menikmati aktivitas yang dijalani (*flow experience*), dukungan sosial, serta kemampuan penyesuaian diri.

Selain itu, terdapat variasi tingkat kepuasan hidup pada beberapa kelompok mahasiswa. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan di luar kampus cenderung memiliki kepuasan hidup sangat tinggi yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan tersebut. Mahasiswa angkatan yang lebih tua juga menunjukkan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa baru, hal ini berkaitan dengan pengalaman adaptasi yang lebih matang, relasi sosial yang lebih luas, serta kemampuan mengelola tuntutan akademik yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hidup mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan, memperoleh dukungan sosial, mengembangkan relasi yang positif, serta terlibat dalam aktivitas yang memberikan pengalaman bermakna. Faktor-faktor tersebut tampak lebih berperan dibandingkan karakteristik demografis semata. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Nofriavani et al., (2022) yang menunjukkan bahwa lingkungan dan fasilitas kampus dapat meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa melalui terciptanya rasa nyaman, kesempatan berinteraksi sosial, dan pengalaman belajar yang lebih positif. Dengan demikian, kepuasan hidup mahasiswa merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan yang mendukung perkembangan diri selama masa perkuliahan.

5.3 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya memiliki tingkat kepuasan hidup yang baik selama menjalani masa perkuliahan. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kepuasan hidup tinggi, namun masih terdapat mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan tetap mempertahankan, bahkan meningkatkan kepuasan hidup mereka. Hal ini akan tercapai apabila mahasiswa mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi, membangun hubungan sosial yang positif, serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan lebih aktif mengikuti kegiatan positif, termasuk untuk kegiatan di luar kampus, karena keterlibatan tersebut dapat membantu meningkatkan pengalaman positif dan kepuasan hidup mahasiswa.

b. Bagi Dosen Penasihat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dosen penasihat akademik dalam memahami kondisi kepuasan hidup mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, masih terdapat mahasiswa yang berada pada kategori kepuasan hidup rendah, baik pada mahasiswa rantau maupun non-rantau. Demikian pula, kepuasan hidup mahasiswa dengan usia muda yang berada di awal semester cenderung lebih kurang dibandingkan mereka dengan usia yang lebih matang dan berada di tingkat akhir. Oleh karena itu, dosen penasihat akademik diharapkan dapat memberikan perhatian, pendampingan, serta dukungan emosional kepada mahasiswa-mahasiswa tersebut sehingga mereka tidak sampai mengalami kesulitan penyesuaian diri dan tekanan akademik, serta dapat menyelesaikan masalah-masalah pribadi secara konstruktif selama menjalani perkuliahan. Pendampingan

yang diberikan oleh dosen diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan evaluasi positif terhadap kehidupannya.

c. Bagi Kampus atau Fakultas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi kampus atau fakultas dalam menyusun program yang mendukung kepuasan hidupnya seperti pelatihan pengelolaan stres, layanan konseling psikologis, program pengembangan diri, mentoring mahasiswa, serta kegiatan yang dapat meningkatkan interaksi sosial dan dukungan antar mahasiswa. Selain itu, kampus juga diharapkan mampu menciptakan lingkungan akademik yang suportif dan nyaman, terutama bagi mahasiswa di awal semester yang memerlukan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai kepuasan hidup mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan distribusi sampel yang lebih merata dari berbagai perguruan tinggi terutama PTN di Indonesia. Dengan sampel yang lebih besar dan beragam, diharapkan hasil penelitian dapat lebih representatif dan hasilnya dapat lebih luas digeneralisasikan. Peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan metode penelitian kualitatif yang lebih mendalam sehingga dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman kepuasan hidup mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kepuasan hidup, seperti stres akademik, dukungan sosial, *self-esteem*, *psychological well-being*, regulasi emosi, maupun kemampuan penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, D., Wijaya, P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 7(2), 143–161. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>
- Aisyiyah, B., Suprpti, V., Psikologi, D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2021). Pengaruh mindfulness terhadap psychological well-being pada emerging adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 359–369.
- Angela, R. R, Marissa, A. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1), 2036–2039.
- Ardi, Lailatul Afifah; Handayani, Puji Gusri; Yendi, F. M. P. L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1).
- Asrulla. Risnita. Jailani, M.Syahrani. Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, R. U. (2021). Tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi z. *April*, 413–423.
- Barita, C. D., & Sawitri, D. R. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan adaptabilitas karir pada mahasiswa bidikmisi tahun pertama, kedua, ketiga, dan keempat di fakultas hukum universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 12(6), 490–496.
- Danisman, B., Sarul, G., Amini, N., & Kilic, S. I. (2023). Middle east technical university department of statistics metu students college life satisfaction. *Middle East Technical University*.
- Daulay, N. (2021). Motivasi dan kemandirian belajar pada mahasiswa baru. *Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1).
- Diana Putri Arini. (2021). Emerging adulthood : pengembangan teori erikson

mengenai teori psikososial pada abad 21 diana putri arini fakultas humaniora dani ilmu pendidikan universitas katolik musi palembang sumatera selatan 30114 surel : diana_putri@ukmc.ac.id Teori psikososial dar. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15.

Diener, Ed; Emmons R, A; Larsen, R, J; Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assesment*, 49(1).

Eviliani, A., Nurhayaty, A., Syah, T. A., Za, J., Alam, P., Ratu, L., Kedaton, K., & Lampung, K. B. (2024). Psychological well-being pada mahasiswa rantau : adakah pengaruh dari dukungan sosial dan penyesuaian diri? fakultas psikologi universitas muhammadiyah lampung. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, vol 18(no 1), 47–60.

Fais, M. S. (2026). Stres akademik mahasiswa dan strategi manajemen stres dalam menyeimbangkan studi dan kehidupan sosial. *Jurnal Akuntansi, Manajemen, Dan Ilmu Pendidikan*, 2(1), 193–204.

Fayyaza, A. R., Al-jannah, H. H., Chairina, N. A., & Alyannisa, N. S. (2025). Analisis faktor akademis yang memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 1–11.

Gea Hayfatunisa; P. Tommy Y. S. Suyasa. (2024). Hubungan antara persepsi dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif (studi pada mahasiswa di jakarta). *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 7(2), 1–11.

Gunawan, F. A., Opod, H., & David, L. E. V. (2024). Hubungan kegiatan ekstrakurikuler dengan psychological well-being mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas sam ratulangi. *Medical Scope Journal*, 6(2), 190–196. <https://doi.org/10.35790/msj.v6i2.53197>

Haq, W. M., Djunaidi, A., & Yuanita, R. A. (2021). Pengaruh coping stress dan college adjustment terhadap academic achievement pada mahasiswa unpad tingkat pertama. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 80–101. <https://doi.org/10.24912/provita.v14i1.11423>

Hotma Hamonangan, Nenny Ika Putri Simarmata, & Freddy Butarbutar. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen*, 8(1), 1–10.

Ilhami, S. D. R. (2023). Pengaruh motivasi belajar dan kepuasan hidup terhadap

- prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *Journal Ekonomi Bisnis*, 3(3), 723–733.
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2023). Gambaran quarterlife crisis pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Kartika, A. D., Talent, A., Izzaniya, A., Faradilla, H. A., & Hikmah, S. (2023). Makna kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa yang tinggal di asrama. *Jurnal Media Akademik (Jma)*, 3(12).
- Kiswantomo, H., & Theofanny. (2021). Kontribusi trait kepribadian terhadap kepuasan hidup mahasiswa. *Jurnal Ilmu Ilmiah Psikologi*, 12(1), 20–37.
- Larasati, Dyah Ayu. Fathiyah, K. N. (2022). Hubungan pemaafan diri (self-forgiveness) dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama. *Acta Psychologia*, 4(2), 11–20.
- Lestari, R. F. (2021). Strategi coping pada mahasiswa ditinjau dari big five personality. *Acta Psychologia*, 3(1), 29–37.
- Lestari, R. Y., & Kurniawati, T. (2023). Peranan organisasi kemahasiswaan dalam pengembangan soft skill mahasiswa (studi Kasus mahasiswa fakultas ekonomi universitas negeri padang). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 17955–17962.
- Maharani, Ade. Putriani, L. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 10(3), 1–12.
- Majesty, J., Pratikto, H., & Suhadianto, S. (2023). Subjective well-being mahasiswa skripsi : bagaimana peranan stres akademik? *JlWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 238–247. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9908>
- Marfuatunnisa, Nabila; Sandjaja, M. (2023). Stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di indonesia ditinjau dari academic help-seeking dan resiliensi akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Melati, M., & Barus, G. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau (studi deskripsi korelasi pada mahasiswa baru angkatan 2023 prodi bk universitas sanata dharma yogyakarta). *Edukasi Elita*:

Jurnal Inovasi Pendidikan, 1(4), 74–85.
<https://journal.lpkd.or.id/index.php/Edukasi/article/view/615%0Ahttps://journal.lpkd.or.id/index.php/Edukasi/article/download/615/977>

Melinda, I., & Kartasasmita, S. (2025). Kepuasan hidup sebagai mediator rasa bersyukur dan kebahagiaan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2, 156–161.

Mubarok, A. K., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi self-regulated learning terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 044, 1–11.

Mubarok, M. R., Handoyo, A. W., Wibowo, B. Y., Keguruan, F., Konseling, B., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2025). Pengaruh program kampus merdeka terhadap perkembangan diri mahasiswa universitas sultan ageng tirtayasa ageng tirtayasa. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2, 102–119.

Nabila, Tessa; Wahyuni, E. (2021). Hubungan antara efikasi diri (self-efficacy) dengan kepuasan hidup (life satisfaction) mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 164–171.

Nainggolan, V. V., Lumapow, H. R., & Hartati, M. E. (2025). Studi tentang penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau di universitas negeri manado. *Future Academia : The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(2), 850–856. <https://doi.org/10.61579/future.v3i2.510>

Natasha Gandhi, Sri Wahyuningsih, dan N. I. K. (2021). Hubungan antara keterlibatan mengikuti ekstrakurikuler dengan psychological well-being mahasiswa emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1065–1079.

Nisa, I. F. (2023). Gambaran loneliness pada wanita dewasa awal yang bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 455–474.

Nofriavani, N., Muhammad, W., Muhammad, Z., & Rifqil, K. (2022). Pengaruh kualitas pelayanan dan fasilitas kampus lembaga pendidikan perguruan tinggi institut teknologi dan bisnis master. *Journal of Islamic Economics, Management and Business*, 1(1), 29–43.

Novianti, L. D. W. I., & Alfian, I. N. U. R. (2022). Buletin riset psikologi dan kesehatan mental pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin*

Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental, 2(1), 1–7.

Nugraheni, M., Rahayu, M., Arianti, R., & No, J. D. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: studi pada mahasiswa fakultas psikologi uksw. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 73–84.

Purnamasari, H., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2022). Systematic review : a study of college adjustment among first-year undergraduates. *Buletin Psikologi*, 30(2), 187–209. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.71892>

Putra, Yudha Dwi; Lisa; Sutarno; Anggraini, D. S. (2022). Pengaruh kualitas produk terhadap keputusan pembelian di pt. alam bumi lestari. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 133–140. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v1i2.402>

Putri, H. W., Priyatmono, A. F., & Setiawan, W. (2023). Analisis hubungan antara perasaan homesickness pada mahasiswa rantau terhadap keberadaan fasilitas indekos. *Jurnal Siar IV*, 965.

Raharjo, Yosua Ong ; Sumargi, A. M. (2018). Dukungan sosial dan kepuasan hidup pada mahasiswa universitas katolik widya mandala surabaya yang berasal dari luar pulau jawa. *Jurnal Experientia*, 6(1), 1–9.

Rahma, A., Dewi, A. A., & Nisa, H. (2025). Hubungan karakteristik individu, kualitas tidur, dan kepuasan hidup dengan stres pada mahasiswa di jabodetabek. *Jurnal Psikologi*, 21(1–10).

Rahmania, F. A., Novvaliant, M., & Tasaufi, F. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 1–16.

Rizky Sherina, & Suparman Meiske. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi di jakarta. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 1797–1808.

Rohmahwati, D., Hutahaeen, E. S. H., & Muzzamil, F. (2025). Antara organisasi dan akademik: Dinamika performa mahasiswa. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 8, 83–97. <https://doi.org/10.30649/jpp.v8i1.188>

Roikhan, Nur Ainun, S. P., Agustin, U., & Avezahra, M. H. (2022). Coping mechanism mahasiswa psikologi saat mengalami burnout selama perkuliahan.

Flourishing Journal, 2(8), 529–539.
<https://doi.org/10.17977/um070v2i82022p529-539>

Safitri, M. (2021). Pengaruh masa transisi remaja menuju pendewasaan terhadap kesehatan mental serta bagaimana mengatasinya. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 30(1), 21–26. <https://doi.org/10.17509/jpis.v30i1.29495>

Salsabila, S. N., & Fitriana, Q. A. (2026). Dukungan sosial dan kepuasan hidup mahasiswa: nongkrong sebagai konteks sosial. *Psychopolytan : Jurnal Psikolog*, 9(2), 87–96.

Sihombing, L. M. (2020). Pendidikan dan karakter mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Christian Humaniora*, 4(1), 104–112.

Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif: sebuah studi pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609.

Sucita, A., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Kesejahteraan subjektif mahasiswa bidikmisi ditinjau dari prestasi akademik dan self esteem. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 18(2), 281–294.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan r&d* (E. Sutopo (ed.); 2nd ed). Alfabeta.

Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1–12.

Suta, I. P. H., Adhiputra, A. N., & Arsana, I. G. L. R. (2024). Hubungan antara teman sebaya dengan kepercayaan diri mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun akademik 2023/2024. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 61–66.

Theresia, M. A., Margaretha, M., Wibowo, M. P. H., Egha, S., Hiendiarto, L. A., Junaidhi, P. F., & Adiwena, Y. (2024). Hubungan antara nature relatedness dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.2024.04.001>

Trisnaningtiyas, W., Utari, D., & Suminar, D. R. (2021). Hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial terhadap kepercayaan diri Pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X(2776), 1306–1312. <https://www.researchgate.net/publication/367530183>

- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2023). Strategi coping stress pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di fakultas psikologi universitas negeri malang. *Flourishing Journal*, 2(9), 625–633. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633>
- Yahya Indra Wijaya Asihanto, Rahmat Bakhtiar, & Candra Ramadhanny. (2025). Asosiasi usia, jenis kelamin, masa studi, dan indeks prestasi kumulatif terhadap kepuasan hidup. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(1), 41–50. <https://doi.org/10.30872/jsk.v6i1.619>
- Yasin, C. C. A., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama: bagaimana peran efikasi diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 626–632. <https://www.aksiologi.org/index.php/inner/article/download/778/551>
- Zaen, F. N., Aulia, M. A., Aziz, R., Auliya, S., Saepullah, W., Fuji, M. D., & Natanael, Y. (2024). Investigating the relationship between internet addiction , life satisfaction and depression. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 186–200. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v9i2.1645>