

**GAMBARAN SUBJECTIVE WELL- BEING PADA REMAJA  
DI MTS AL-WASHLIYAH GEDUNG JOHOR MEDAN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**  
**AYU PUSPA NINGRUM**  
**218600094**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 9/1/26

-----  
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)9/1/26

**GAMBARAN SUBJECTIVE WELL- BEING PADA REMAJA  
DI MTS AL-WASHLIYAH GEDUNG JOHOR MEDAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area

**OLEH:**

**AYU PUSPA NINGRUM**

**218600094**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Gambaran *Subjective Well-Being* pada Remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan

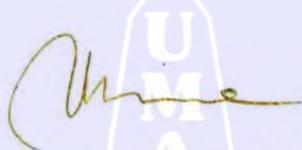
Nama : Ayu Puspa Ningrum

Npm : 218600094

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh:

Komisi Pembimbing



Dr. Ummu Khuzaimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan

Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ketua Program Studi Psikologi

Tanggal Lulus : 22 Agustus 2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

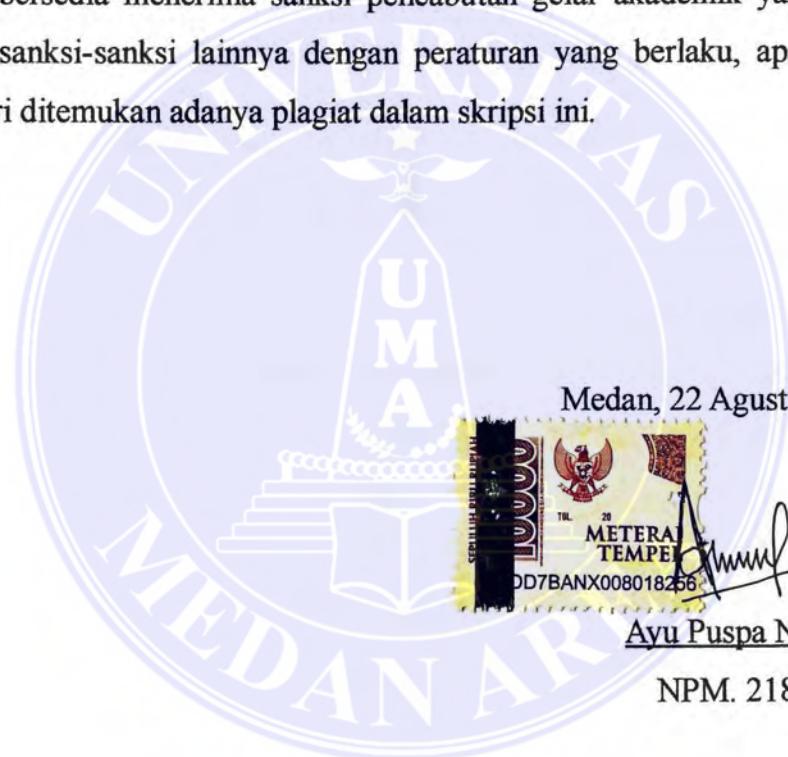
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 9/1/26

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 22 Agustus 2025



Ayu Puspa Ningrum

NPM. 218600094

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Puspa Ningrum  
NPM : 218600094  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas **Royalti Non-ekslusif (Non Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: Gambaran *Subjective Well-Being* pada Remaja di MTs Al-Washliyah Gedung Johor Medan. Dengan **Hak Bebas Royalti Non-ekslusif** ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi milik saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada Tanggal: 22 Agustus 2025

Yang Menyatakan



Ayu Puspa Ningrum

NPM. 218600094

## ABSTRAK

### **GAMBARAN SUBJECTIVE WELL- BEING PADA REMAJA DI MTS AL-WASHLIYAH GEDUNG JOHOR MEDAN**

**OLEH:**  
**AYU PUSPA NINGRUM**  
**NPM: 218600094**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* pada remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan dan sampel penelitian berjumlah 166 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) dikembangkan oleh Diener dkk. (1985) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Muttaqin (2022) digunakan untuk mengukur aspek kognitif, dan skala PANAS (*Positive Affect Negative Affect Schedule*) dikembangkan oleh Watson dkk. (1988) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019) digunakan untuk mengukur aspek afektif, yang diukur dengan menggunakan bentuk Skala Likert. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil analisis menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan berada pada kategori sedang ( $\mu = 40$ ;  $\bar{x} = 50,22$ ;  $SD = 10,498$ ). Analisis selanjutnya menemukan bahwa aspek tertinggi dari *subjective well-being* pada remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan adalah afek positif dengan persentase sebesar 35,50%, diikuti oleh aspek kognitif dengan persentase sebesar 32,93%, dan aspek yang terendah adalah afek negatif dengan persentase sebesar 31,57%.

**Kata Kunci:** *Subjective Well-Being*; Remaja; MTS Al-Washliyah

## ABSTRACT

### **OVERVIEW OF SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG ADOLESCENTS AT MTS AL-WASHLIYAH GEDUNG JOHOR MEDAN**

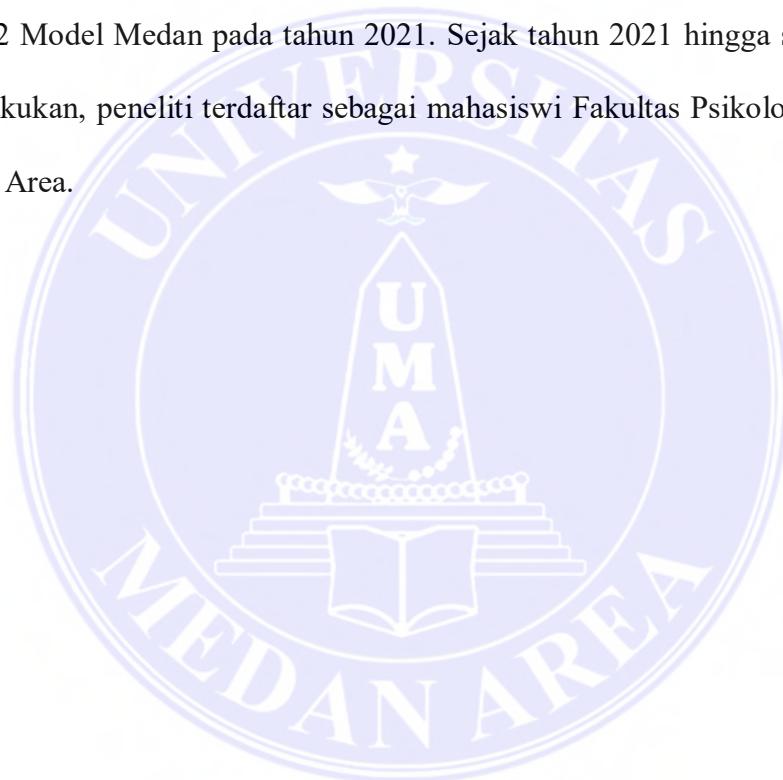
**BY:**  
**AYU PUSPA NINGRUM**  
**NPM: 218600094**

*This study aimed to determine the description of subjective well-being among adolescents at MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan using a descriptive quantitative approach. The study population consisted of students in grades VII and VIII at MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan, with a total sample of 166 participants selected through a total sampling technique. Data were collected using the Satisfaction With Life Scale (SWLS), developed by Diener et al. (1985), adapted into Indonesian by Muttaqin (2022), to measure the cognitive aspect, and the Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS), developed by Watson et al. (1988), adapted into Indonesian by Akhtar (2019), to measure the affective aspect. Both instruments employed a Likert-type scale. Data were analyzed using descriptive statistical methods. The analysis revealed that the level of subjective well-being among adolescents at MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan was categorized as moderate ( $\mu = 40$ ;  $\bar{x} = 50,22$ ;  $SD = 10,498$ ). Further analysis found that the highest aspect of subjective well-being among adolescents at MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan was positive affect with a percentage of 35.50%, followed by the cognitive aspect with a percentage 32.93%, and the lowest aspect was negative affect with a percentage of 31.57%.*

**Keywords:** Subjective Well-Being; Adolescents; MTS Al-Washliyah

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti memiliki nama lengkap Ayu Puspa Ningrum dengan kelahiran pada tanggal 15 Juli 2003. Peneliti merupakan putri dari Bapak Suyanto dan Ibu Sukaisih di mana peneliti adalah anak keempat dari empat bersaudara. Peneliti memulai pendidikan sekolah dasar di SDN 106789 Tanjung Gusta dan lulus pada tahun 2015. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SMP Rahmat Islamiyah hingga lulus pada tahun 2018, serta menyelesaikan sekolah menengah atas di MAN 2 Model Medan pada tahun 2021. Sejak tahun 2021 hingga saat penelitian ini dilakukan, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang berjudul **“Gambaran Subjective Well-Being pada Remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ayah dan Ibu atas segala doa, dukungan moral, materil, serta motivasi yang tidak pernah putus. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada Ibu Dr. Ummu Khuzaimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan penuh perhatian membimbing peneliti, memberikan arahan, serta masukan yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang konstruktif agar dapat melakukan perbaikan di masa yang akan datang.

Peneliti



Ayu Puspa Ningrum

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 <i>Subjective Well-Being</i> .....	9
2.1.1 Pengertian <i>Subjective Well-Being</i> .....	9
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi <i>Subjective Well-Being</i> .....	10
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Subjective Well-Being</i> .....	12
2.1.4 Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki <i>Subjective Well-Being</i> .....	14

2.2 Gambaran <i>Subjective Well-Being</i> pada Remaja .....	15
2.3 Kerangka Konseptual .....	19
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
3.2 Bahan dan Alat Penelitian.....	20
3.2.1 Bahan Penelitian.....	20
3.2.2 Alat Penelitian .....	20
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
3.4 Metodologi Penelitian .....	21
3.5 Subjek Penelitian.....	22
3.5.1 Populasi Penelitian .....	22
3.5.2 Sampel Penelitian .....	23
3.5.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	23
3.5.4 Metode Pengumpulan Data.....	23
3.6 Validitas dan Reliabilitas .....	25
3.6.1 Validitas .....	25
3.6.2 Reliabilitas .....	26
3.7 Metode Analisis Data .....	27
3.8 Prosedur Kerja .....	28
3.8.1 Persiapan Penelitian.....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
4.1 Uji Reliabilitas .....	31
4.1.1 Hasil Uji Reliabilitas .....	31
4.2 Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	31
4.2.1 Uji Normalitas .....	31
4.2.2 Hasil Uji Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	32

4.2.3 Analisis Deskriptif Aspek-Aspek <i>Subjective Well-Being</i> .....	34
4.3 Pembahasan .....	35
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>40</b>
5.1 Simpulan.....	40
5.2 Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>45</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi.....	22
Tabel 2. Penilaian Skala <i>Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS) .....	24
Tabel 3. Penilaian Skala <i>Positive Affect Negative Affect Schedule</i> (PANAS) .....	24
Tabel 4. Blueprint Skala <i>Subjective Well-Being</i> .....	29
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Data Penelitian .....	31
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	32
Tabel 7. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	33
Tabel 8. Hasil Analisis Deskriptif Aspek-Aspek <i>Subjective Well-Being</i> .....	34



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	19
Gambar 2. Nilai Aspek-Aspek <i>Subjective Well-Being</i> .....	34



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur Penelitian.....	46
Lampiran 2. Data Penelitian.....	53
Lampiran 3. Uji Reliabilitas Penelitian.....	60
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas .....	62
Lampiran 5. Hasil Analisis Deskriptif .....	64
Lampiran 6. Surat ( <i>E-mail</i> ) Izin Penggunaan skala <i>Subjective Well-Being</i> .....	66
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian .....	69
Lampiran 8. Surat Selesai Penelitian .....	71



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan salah satu fase paling krusial dalam perkembangan manusia. Periode ini menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, serta sosial yang sangat dinamis (Santrock, 2012). Hurlock (1980) membagi masa remaja menjadi dua tahap, yaitu remaja awal (usia 13–16 tahun) dan remaja akhir (usia 17–18 tahun). Perubahan yang menyertai masa ini sering kali menciptakan tantangan besar bagi remaja dalam memahami diri sendiri dan lingkungan sosialnya. Remaja tidak hanya dituntut untuk membentuk identitas personal yang kuat, tetapi juga diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan tekanan akademik, ekspektasi orang tua, serta perubahan peran sosial yang kompleks.

Dalam tinjauan perkembangan psikososial, Erikson (dalam Santrock, 2002) menyebut fase ini sebagai *psychological moratorium*, yaitu masa antara keamanan masa kanak-kanak dan kemandirian di masa dewasa. Pada periode ini, remaja dihadapkan pada dilema eksistensial antara identitas dan kebingungan identitas. Sementara itu, G. Stanley Hall (dalam Santrock, 2012) menggambarkan masa remaja sebagai masa “badai dan stres” atau *storm and stress*, karena berbagai perubahan cepat yang terjadi secara bersamaan dan membuat emosi naik turun, munculnya konflik interpersonal, dan tantangan penyesuaian diri. Oleh karena itu, *subjective well-being* atau

kesejahteraan subjektif menjadi indikator penting dalam melihat sejauh mana remaja dapat menjalani fase ini secara adaptif dan sehat.

*Subjective well-being* secara umum merujuk pada penilaian individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan, baik secara afektif maupun kognitif. Menurut Diener & Seligman (2002), *subjective well-being* mengacu pada bagaimana individu mengevaluasi hidupnya, yang mencakup aspek kepuasan hidup, suasana hati yang positif, serta minimnya depresi dan kecemasan. Individu dengan *subjective well-being* yang seimbang cenderung memiliki hubungan sosial yang positif, merasa cukup puas dengan pencapaian hidup, mampu mengelola stres, serta memiliki pandangan yang realistik terhadap masa depan (Compton, 2005). Seligman (2006) menegaskan bahwa kebahagiaan merupakan kebutuhan dasar manusia dan menjadi salah satu indikator dari kehidupan yang bermakna. Lyubomirsky (2013) menambahkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang stabil lebih cenderung menunjukkan pencapaian yang baik di berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, karier, dan relasi sosial.

Adapun ciri-ciri individu dengan *subjective well-being* menurut Argyle (dalam Putra & Sukmawanti, 2020) yaitu, merasakan kedekatan emosional bersama keluarga serta sahabat terdekat, memiliki sifat optimis dan ulet, sering menunjukkan ekspresi kebahagiaan melalui senyuman, tidak bersikap egois, berhubungan baik dengan orang di sekitarnya, dan senang membantu sesama.

Meskipun menjadi tujuan dan keinginan bagi hampir setiap orang, pada faktanya tingkat *subjective well-being* pada tiap-tiap orang berbeda

antara satu dengan yang lain. Ada yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi, sedang, maupun rendah. Hal ini dikarenakan *subjective well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Di antara faktor protektif yang mendukung *subjective well-being* adalah pola asuh yang suportif, relasi pertemanan yang hangat, pencapaian akademik yang memadai, serta lingkungan belajar yang positif. Abidin dkk (2022) menemukan bahwa *supportive parenting* dapat meningkatkan kesejahteraan remaja dengan memenuhi kebutuhan psikologis dasar mereka. Begitu pula *friendship quality* atau kualitas pertemanan yang sehat memberikan kontribusi besar dalam meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi risiko kesepian (Abidin dkk, 2023). Di sisi lain, terdapat pula faktor risiko seperti konflik dalam keluarga, tekanan ekonomi, tuntutan akademik berlebih, serta lingkungan sekolah yang kurang mendukung, yang dapat menurunkan tingkat *subjective well-being* remaja (Astuti & Anganthi, 2016).

Dalam hal ini, sekolah memegang peran penting sebagai ruang sosialisasi kedua setelah keluarga. Salah satu institusi pendidikan yang memiliki karakteristik religius dan berorientasi pada kedisiplinan adalah MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan. Berdasarkan informasi dari pihak sekolah, sebagian besar siswa mendaftar atas inisiatif orang tua yang menginginkan anak-anaknya mendapatkan pendidikan berbasis nilai-nilai Islam, pembentukan akhlak, dan penguatan hafalan Al-Qur'an. Namun, terdapat pula siswa yang memilih sekolah ini secara mandiri karena tertarik pada kegiatan ekstrakurikuler, kehangatan sosial, atau nilai religiusitas yang mereka harapkan dapat membentuk karakter yang kuat. Perbedaan motivasi

awal ini menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi persepsi siswa terhadap pengalaman belajar dan *subjective well-being* selama bersekolah.

Dalam hal ini, guru BK di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan memiliki pandangan khusus mengenai kondisi *subjective well-being* siswa. Berdasarkan pengamatan keseharian dan interaksi langsung, guru BK menyebutkan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan ekspresi afek positif yang cukup menonjol. Hal ini terlihat dari antusiasme mereka dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, semangat saat menjalani program hafalan, serta interaksi sosial yang hangat di lingkungan sekolah. Beberapa siswa juga tampak aktif dalam organisasi keislaman dan menunjukkan sikap ramah terhadap teman sebaya maupun guru, yang mencerminkan adanya emosi positif dalam keseharian mereka.

Di sisi lain, guru BK juga mengamati bahwa kepuasan hidup siswa berada pada tingkat yang beragam. Ada siswa yang merasa cukup puas dengan pencapaian akademik dan dukungan sosial yang mereka terima, namun ada pula yang merasa belum mencapai target pribadi atau mengalami kebingungan dalam menentukan tujuan belajar. Beberapa siswa mengungkapkan perasaan jemu terhadap rutinitas sekolah, meskipun mereka tetap berusaha menjalani aktivitas dengan tanggung jawab.

Adapun afek negatif, menurut guru BK, masih muncul dalam bentuk yang tidak terlalu dominan. Misalnya, beberapa siswa menunjukkan perilaku menarik diri saat menghadapi tekanan akademik, enggan berpartisipasi dalam diskusi kelas, atau mengalami penurunan semangat menjelang ujian.

Guru BK juga mencatat adanya keluhan ringan seperti kelelahan, kurang

tidur, atau rasa bosan terhadap tugas-tugas yang bersifat monoton. Meskipun tidak bersifat ekstrem, afek negatif ini tetap menjadi perhatian karena dapat memengaruhi keseimbangan emosional siswa jika tidak ditangani dengan pendekatan yang tepat.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan menemukan bahwa dinamika *subjective well-being* di kalangan siswa cukup beragam. Beberapa siswa menunjukkan optimisme terhadap program hafalan dan semangat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Mereka merasa didukung oleh lingkungan belajar yang religius dan memiliki tujuan jangka panjang untuk menjadi pribadi yang lebih baik secara spiritual maupun akademik. Namun, sebagian siswa lain mengaku mengalami tekanan, kelelahan, bahkan keengganan untuk hadir di kelas tertentu. Beban hafalan harian, tugas akademik yang menumpuk, serta sikap guru yang kaku turut menjadi faktor stres yang memengaruhi afek negatif mereka terhadap sekolah.

Selain itu, hasil observasi juga menunjukkan adanya perilaku siswa yang dapat menjadi indikator *subjective well-being* yang belum optimal, seperti meningkatnya angka ketidakhadiran tanpa alasan yang jelas atau perilaku menarik diri. Perilaku-perilaku ini mencerminkan bahwa sebagian remaja mengalami afek negatif seperti rasa jemu, kurangnya motivasi, atau ketidakpuasan terhadap lingkungan sekolah. Fenomena ini sejalan dengan teori Diener (2005) yang menyatakan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai pengalaman hidupnya, termasuk dalam konteks tekanan sosial dan akademik.

Namun demikian, tidak bisa diabaikan bahwa ada pula siswa yang merasa cukup nyaman bersekolah di MTS Al-Washliyah. Mereka menunjukkan emosi positif terhadap program sekolah, menjadikan hafalan sebagai tantangan spiritual yang bermakna, serta mengembangkan minat melalui kegiatan ekstrakurikuler seperti seperti pramuka, seni islami, dan organisasi keagamaan. Beberapa siswa bahkan menyatakan bahwa lingkungan sekolah yang religius membantu mereka merasa lebih tenang dan terarah dalam menjalani masa remaja. Hal ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* tidak bersifat seragam, melainkan sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap pengalaman hidupnya.

Perbedaan pengalaman ini memperlihatkan bahwa *subjective well-being* di kalangan remaja bukanlah kondisi yang bersifat seragam, melainkan cakupan yang luas, mencerminkan seberapa jauh remaja merasa puas, bahagia, dan bermakna dalam kehidupan sehari-harinya. Dalam konteks pendidikan menengah berbasis nilai Islam seperti MTS Al-Washliyah, penting untuk memahami secara menyeluruh bagaimana para siswa menjalani kehidupan sekolah, apakah sebagai pengalaman yang menyenangkan dan penuh makna, atau sebaliknya sebagai beban psikologis yang menghambat perkembangan diri.

Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang bersifat deskriptif untuk menggambarkan kondisi aktual *subjective well-being* pada remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi *subjective well-being* remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan, dengan melihat aspek afek positif, afek negatif, dan

kepuasan hidup yang mereka rasakan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, konselor, guru BK, maupun orang tua untuk menyusun intervensi yang tepat sasaran, baik dalam bentuk penguatan psikososial, modifikasi pendekatan pembelajaran, maupun pembangunan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan emosional remaja.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh dengan judul: "**Gambaran Subjective Well-Being pada Remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan**".

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini bahwa peneliti ingin melihat bagaimana Gambaran *Subjective Well-Being* Remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti maka dapat diperoleh tujuan penelitian untuk mengetahui Gambaran *Subjective Well-Being* Remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan mengenai *subjective well-being*. Selain itu,

penelitian ini dapat membantu memperkaya pemahaman teoretis tentang gambaran *subjective well-being* yang dimiliki remaja.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini dapat membantu merancang program intervensi atau bimbingan khusus untuk remaja di sekolah. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang gambaran *subjective well-being* pada remaja di sekolah, orang tua dan guru dapat lebih efektif dalam mendukung perkembangan remaja.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 *Subjective Well-Being***

##### **2.1.1 Pengertian *Subjective Well-Being***

*Subjective Well-Being* atau kesejahteraan subjektif, menurut Tov & Diener (2013), mengkaji bagaimana dan mengapa seseorang merasakan kehidupan mereka secara positif, meliputi penilaian kognitif dan reaksi emosional. Penelitian dalam bidang ini melibatkan berbagai istilah seperti kebahagiaan, kepuasan, moral, dan afek positif. Diener & Lucas (1999) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai tingkat kebahagiaan seseorang yang meliputi tiga variabel utama: kebahagiaan (kondisi emosional), kepuasan hidup (evaluasi global terhadap kehidupan), dan rendahnya tingkat neurotisisme.

Diener dkk. (2017) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai evaluasi atau penilaian individu terhadap kehidupan mereka sendiri, mengukur seberapa positif penilaian tersebut. Biswas-Diener, Diener, & Tamir (2004) menambahkan bahwa penilaian ini bisa berupa refleksi kognitif (penilaian reflektif terhadap kehidupan dan domainnya) atau afek (perasaan, termasuk emosi dan suasana hati). Eid & Larsen (2008) serta Diener, Lucas, & Oishi (2004) menekankan bahwa *subjective well-being* mencakup penilaian kognitif dan afektif, meliputi reaksi emosional terhadap peristiwa, penilaian kepuasan dan pemenuhan, pengalaman emosi menyenangkan, suasana hati negatif yang rendah, dan kepuasan hidup yang tinggi. Pengalaman positif dalam *subjective well-*

*being* yang tinggi merupakan inti dari psikologi positif karena menjadikan hidup bermakna.

Diener (2018) memberikan definisi ringkas *subjective well-being* "evaluasi subjektif seseorang tentang kualitas hidupnya secara keseluruhan." Tov & Diener (2013) menambahkan bahwa *subjective well-being* meliputi emosi positif yang sering dirasakan, emosi negatif yang jarang dirasakan, dan penilaian kognitif seperti kepuasan hidup. Dengan demikian, berbagai definisi tersebut menekankan aspek kognitif (penilaian, evaluasi, kepuasan) dan afektif (emosi positif dan negatif) dalam memahami *subjective well-being*.

Berdasarkan berbagai definisi *subjective well-being* dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan konsep multidimensi yang mencakup baik aspek kognitif maupun afektif dari pengalaman hidup seseorang. *Subjective well-being* tidak hanya mengukur seberapa sering seseorang merasakan emosi positif, tetapi juga seberapa puas mereka dengan kehidupan secara keseluruhan dan seberapa rendah tingkat emosi negatif yang mereka alami.

### **2.1.2 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi *Subjective Well-Being***

Diener (2009) menyatakan faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* sebagai berikut:

#### **1. Demografis**

Terdapat beberapa faktor demografis yang memengaruhi *subjective well-being* diantaranya jenis kelamin, usia, kesehatan, pendidikan, pendapatan, status pernikahan, dan religiusitas.

## 2. Kepribadian

Menurut Wilson (dalam Diener, 2009) menyatakan bahwa orang yang ekstrovert cenderung lebih bahagia dibandingkan dengan orang yang introvert dalam lingkungan sosial mereka.

## 3. *Self-Esteem*

*Self-esteem* yang tinggi merupakan salah satu faktor penentu *Subjective Well-Being* yang dialami oleh seseorang. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung merasa puas dengan diri mereka sendiri.

## 4. Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki korelasi positif dengan *Subjective Well-Being*. Siedlecki & Salthouse (2013) menemukan bahwa *Subjective Well-Being* memiliki korelasi signifikan dengan dukungan sosial pada 1111 orang berusia 18-95 tahun.

Adapun faktor lain yang memengaruhi *Subjective Well-Being* menurut Dewi & Nasywa (2019) sebagai berikut:

### 1. Kebersyukuran

Kebersyukuran juga berpengaruh terhadap *Subjective Well-Being*, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian. Datu (2013) menemukan hubungan signifikan antara kebersyukuran dan *Subjective Well-Being* pada 210 siswa di Filipina. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Jackowska dkk. (2016) menemukan pengaruh signifikan kebersyukuran terhadap *Subjective Well-Being* dalam penelitian eksperimen pada 119 perawat muda.

## 2. *Forgiveness*

*Forgiveness* juga memiliki pengaruh terhadap *Subjective Well-Being* seseorang, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian. Allemand, Patrick, Ghaemmaghami, & Martin (2012) meneliti 962 orang dewasa berusia 19 hingga 84 tahun dan menemukan bahwa *forgiveness* berdampak positif terhadap *Subjective Well-Being*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yalçın & Malkoç (2014) terhadap 482 mahasiswa juga mengonfirmasi bahwa *forgiveness* memiliki pengaruh positif terhadap *Subjective Well-Being*.

Dari penjelasan yang telah diberikan, dapat disimpulkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being* individu. Faktor-faktor ini meliputi demografi (jenis kelamin, usia, kesehatan, pendidikan, pendapatan, status pernikahan, dan religiusitas), kepribadian, *self-esteem*, dukungan sosial, kebersyukuran, dan *forgiveness*.

### 2.1.3 Aspek-Aspek *Subjective Well-Being*

Diener (2005) menyatakan bahwa *subjective well-being* terbagi menjadi dua aspek utama sebagai berikut:

#### 1. Aspek Afektif

Aspek afektif merefleksikan pengalaman dasar individu terhadap peristiwa dalam hidupnya. Dengan mempelajari tipe-tipe reaksi afektif, sehingga bisa memahami bagaimana seseorang mengevaluasi kondisi dan peristiwa dalam hidup mereka. Aspek dibagi menjadi dua:

- a. Afek Positif: Mencakup *mood* dan emosi yang menyenangkan, seperti kasih sayang. Emosi positif ini merefleksikan reaksi seseorang

terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai harapan. Contoh afek positif termasuk perasaan tertarik, gembira, kuat, antusias, waspada, bangga, bersemangat, penuh tekad, perhatian, dan aktif.

b. Afek Negatif: Mencakup emosi dan *mood* yang tidak menyenangkan, yang merefleksikan respons negatif terhadap kehidupan, kesehatan, dan peristiwa yang dialami. Contoh afek negatif termasuk perasaan sedih, kecewa, bersalah, takut, bermusuhan, lekas marah, malu, gelisah, gugup, dan khawatir.

## 2. Aspek Kognitif

Aspek kognitif adalah evaluasi seseorang terhadap kepuasan hidupnya, yang terbagi menjadi dua:

a. Evaluasi Kepuasan Hidup Secara Global: Ini adalah penilaian seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi individu tentang bagaimana keadaan hidupnya dibandingkan dengan standar pribadi yang unik.

b. Evaluasi Kepuasan Hidup Domain: Ini adalah penilaian individu terhadap berbagai aspek kehidupan spesifik seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial, dan keluarga.

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Armenta dkk, (2015). mengemukakan bahwa terdapat dua aspek dari *subjective well-being* yaitu:

1. Aspek afektif yaitu mengacu pada frekuensi emosi yang dialami, sehingga individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi

memiliki tingkat pengaruh positif yang tinggi yaitu, banyak emosi yang menyenangkan dan tingkat pengaruh negatif yang rendah sedikit emosi yang tidak menyenangkan)

2. Aspek kognitif terdiri dari kepuasan hidup secara keseluruhan serta evaluasi seseorang terhadap berbagai bidang kehidupan seperti pekerjaan, kesehatan dan hubungan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* individu dapat dilihat dari dua aspek yaitu, aspek kognitif dan aspek afektif yaitu sejauh mana individu menilai bahwa kehidupan mereka berjalan sesuai harapan dan standard ideal yang mereka tentukan dan frekuensi emosi atau *mood* yang mereka rasakan terhadap kejadian-kejadian yang terjadi dalam hidupnya.

#### **2.1.4 Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki *Subjective Well-Being***

Menurut Compton (2005) individu dengan *subjective well-being* memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Memiliki hubungan sosial yang positif.
2. Merasa bahagia dengan pencapaian hidup.
3. Mampu mengelola stres.
4. Memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan.

Menurut Argyle (dalam Putra dan Sukmawanti, 2020) individu dengan *subjective well-being* memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Merasakan kedekatan emosional dan kebahagiaan bersama keluarga serta sahabat terdekat.
2. Memiliki sifat optimis, kreatif, ulet, dan tidak mudah menyerah.

3. Sering menunjukkan ekspresi kebahagiaan melalui senyuman lebih banyak dibandingkan individu yang merasa tidak bahagia.
4. Tidak bersikap egois dan cenderung memikirkan kepentingan orang lain.
5. Berhubungan baik dengan orang di sekitarnya, tidak memiliki banyak konflik, dan senang membantu sesama.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa individu dengan *subjective well-being* yang tinggi ditandai oleh dominasi emosi positif, kemampuan regulasi emosi yang matang, dan rasa puas terhadap kehidupan. Individu menunjukkan kualitas hubungan sosial yang hangat dan mendalam, bersifat optimis dan gigih, serta memiliki kecenderungan untuk peduli dan membantu orang lain.

## 2.2 Gambaran *Subjective Well-Being* pada Remaja

*Subjective Well-Being* atau kesejahteraan subjektif, menurut Tov & Diener (2013), mengkaji bagaimana dan mengapa seseorang merasakan kehidupan mereka secara positif, meliputi penilaian kognitif dan reaksi emosional. Penelitian dalam bidang ini melibatkan berbagai istilah seperti kebahagiaan, kepuasan, moral, dan afek positif. Compton (2005) menambahkan bahwa *Subjective Well-Being* dapat diukur melalui dua variabel utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup. Individu dengan *Subjective Well-Being* yang tinggi cenderung memiliki emosi yang stabil, lebih optimis, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan baik. Sebaliknya, individu dengan *Subjective Well-Being* yang rendah lebih rentan mengalami ketidakpuasan hidup, kecemasan, serta kesulitan dalam

mengelola tekanan hidup. Selanjutnya Veenhoven (dalam Eid & Larsen, 2008), makna kebahagiaan memiliki arti yang sama dengan kepuasan hidup.

Jika orang merasa puas dan bahagia dalam hidupnya, dan jarang merasakan emosi yang kurang menyenangkan seperti kekecewaan dan keputusasaan, mereka akan mempunyai *Subjective Well-Being* yang positif.

*Subjective Well-Being* ini penting dimiliki oleh setiap orang, termasuk remaja, ini dikemukakan Nolen Hoeksema (dalam Nisfiannor dkk, 2004) bahwa remaja memiliki level depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. Hal ini didukung oleh penelitian Aesijah, dkk (2016) yang menemukan bahwa kesejahteraan dan kepuasan yang dirasakan oleh remaja lebih banyak ditentukan oleh emosi. Kepuasan atau ketidakpuasan yang dirasakan seseorang terhadap hidupnya ini berkaitan dengan konsep *Subjective Well-Being*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Here dan Priyanto (2014), dalam jurnalnya yang berjudul "*Subjective Well-Being Pada Remaja Ditinjau Dari Kesadaran Lingkungan*" melakukan penelitian terhadap 130 siswa SMK Semarang. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui skala *Satisfaction With Life Scale*, *Positive Affectivity and Negative Affectivity Scale*, dan skala kesadaran lingkungan. Analisis data dilakukan menggunakan analisis *product moment* dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan ( $r = 0,506$ ;  $p < 0,01$ ) antara kesadaran lingkungan dan *Subjective Well-Being* pada remaja. Artinya, semakin tinggi kesadaran lingkungan remaja, semakin tinggi pula *Subjective*

*Well-Being* mereka, dan sebaliknya. Ini memperkuat argumen bahwa kesejahteraan dan kelangsungan hidup manusia bergantung pada kualitas lingkungan karena lingkungan merupakan sumber pemenuhan berbagai kebutuhan hidup manusia.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Wafa & Soedarmadi (2021), dalam jurnalnya yang berjudul "*Subjective Well Being* Pada Generasi Z Santri PTYQ Remaja Kudus" melakukan penelitian terhadap 3 partisipan yang merupakan santri Pondok Pesantren Tahfidz Yanbu'ul Qur'an Remaja (PTYQR) dan siswa MA NU TBS Kudus. Metode yang digunakan adalah kualitatif studi kasus intrinsik dengan analisis tematik *theory driven*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Subjective Well-Being* pada partisipan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mendukung pengalaman positif meliputi motivasi berprestasi, kemampuan menghadapi beban akademik, adanya cita-cita dan tujuan hidup yang jelas, dan perasaan bangga sebagai penghafal Al Qur'an. Sedangkan faktor eksternal yang mendukung pengalaman positif meliputi dukungan orang tua, relasi positif dengan teman dan guru, serta kepuasan terhadap kebijakan sekolah dan pondok pesantren. Sebaliknya, faktor internal yang mendukung pengalaman negatif meliputi motivasi berprestasi rendah, ketidakmampuan menghadapi beban akademik, dan belum adanya cita-cita dan tujuan hidup yang jelas. Faktor eksternal yang mendukung pengalaman negatif meliputi kurangnya dukungan orang tua, relasi negatif dengan teman dan guru, dan ketidakpuasan terhadap kebijakan sekolah dan pondok pesantren.

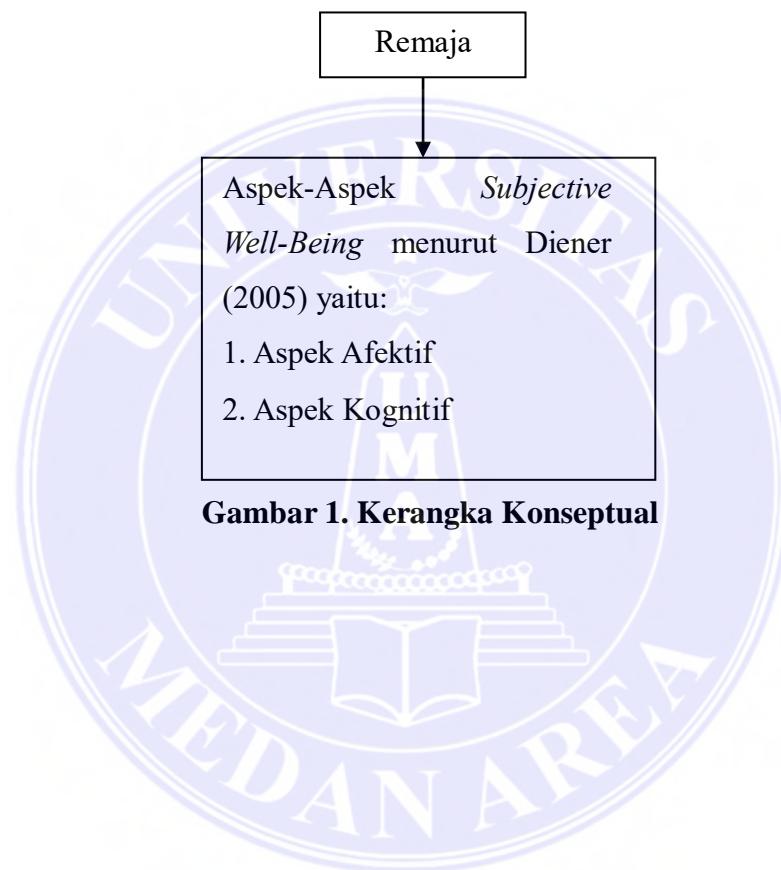
Dampaknya, partisipan yang memiliki pengalaman positif cenderung patuh pada aturan dan memiliki prestasi akademik baik, sedangkan partisipan dengan pengalaman negatif cenderung melanggar aturan dan memiliki prestasi akademik rendah.

Terakhir penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2017), dalam jurnalnya yang berjudul "*Subjective Well-Being* Pada Siswa SMP Yang Membolos Di Surakarta" melakukan penelitian terhadap 6 siswa SMP yang membolos di kota Surakarta. Metode yang digunakan adalah deskriptif-kualitatif dengan model penelitian fenomenologi, pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih sering membolos daripada siswa laki-laki. Mereka merasa tidak puas dengan keadaan mereka saat ini, merasa bosan, sedih, dan belum menemukan sesuatu yang bisa membuat senang. Mereka juga memiliki hubungan yang tidak baik dengan orang tua dan guru, merasa tidak nyaman saat berada di sekolah karena tidak menyukai teman di sekolah, tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan merasa capek untuk sekolah. Mereka membolos sebagai cara untuk menyelesaikan masalah yang dialami. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi *Subjective Well-Being* pada siswa yang membolos adalah hubungan sosial, faktor kepribadian, faktor optimisme dan rasa syukur, pengalaman, dan keyakinan dalam diri.

Dalam menghadapi tantangan-tantangan yang dihadapi oleh remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan, penting untuk diingat bahwa *Subjective Well-Being* penting dimiliki oleh setiap orang, termasuk remaja.

Dengan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori psikologis yang relevan, sekolah dapat menjadi tempat yang memberikan dukungan dan pembinaan yang diperlukan bagi remaja untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang bahagia dan berarti.

### 2.3 Kerangka Konseptual



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu penelitian 11-18 Juni 2025 di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan, yang beralamat di Jl. Karya Jaya No. 267, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, Sumatra Utara. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian untuk mengetahui gambaran *Subjective Well-Being* pada remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan.

#### **3.2 Bahan dan Alat Penelitian**

##### **3.2.1 Bahan Penelitian**

Adapun bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat tulis seperti pena dan buku, serta perangkat pendukung seperti laptop dan akses internet.

##### **3.2.2 Alat Penelitian**

Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner (angket) berupa skala *Subjective Well-Being* yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) milik Diener dkk (1985) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Mutaqqin (2022) dan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) milik Watson dkk (1988) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019) yang digunakan sebagai alat pengumpulan data dan disebarluaskan kepada para subjek penelitian.

### 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan variabel tunggal. Variabel tunggal yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah *Subjective Well-Being*. Dengan begitu, penelitian ini memungkinkan pemahaman yang mendalam mengenai gambaran *Subjective Well-Being* pada Remaja, sehingga tidak melibatkan dan tidak terdistraksi oleh variabel lain.

Adapun definisi operasional dari *subjective well-being* adalah penilaian remaja terhadap keseluruhan aspek kehidupannya, mencakup pengalaman masa kini dan masa lampau, yang terdiri dari dua aspek utama yaitu afektif dan kognitif. Aspek afektif mencerminkan frekuensi dan intensitas emosi positif seperti senang, puas, dan bersemangat, serta emosi negatif seperti sedih, marah, dan cemas. Sementara itu, aspek kognitif mengukur tingkat kepuasan remaja terhadap berbagai aspek kehidupan seperti sekolah, hubungan interpersonal, kesehatan fisik dan mental.

### 3.4 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif, metode pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan data konkret, data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan (Sugiyono, 2019).

### 3.5 Subjek Penelitian

#### 3.5.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan, dengan jumlah 166 siswa.

Berikut tabel terkait populasi siswa di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan:

**Tabel 1. Jumlah Populasi**

Kelas	Ruang						Jumlah	
	A		B		C			
	Lk	Pr	Lk	Pr	Lk	Pr	Lk	Pr
VII	15	12	14	18	12	20	41	50
VIII	13	14	8	19	6	15	27	48
<b>Total</b>							<b>166</b>	

Berdasarkan data pada tabel di atas, jumlah siswa kelas VII adalah 91 orang, terdiri dari 41 siswa laki-laki dan 50 siswa perempuan. Distribusi siswa di masing-masing ruang menunjukkan bahwa Ruang A berjumlah 32 siswa, terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Ruang B berjumlah 32 siswa, terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Ruang C berjumlah 32 siswa, terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan. Sementara itu, jumlah siswa kelas VIII adalah 75 orang, terdiri dari 27 siswa laki-laki dan 48 siswa perempuan. Distribusi siswa di masing-masing ruang menunjukkan bahwa Ruang A berjumlah 27 siswa, terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Ruang B berjumlah 27 siswa, terdiri dari 8 siswa laki-

laki dan 19 siswa perempuan. Ruang C berjumlah 21 siswa, terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Dengan demikian, total keseluruhan siswa dari kelas VII dan VIII adalah 166 siswa.

### **3.5.2 Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik suatu populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif (Sugiyono 2019). Adapun sampel yang diperoleh pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan yang berjumlah 166 siswa.

### **3.5.3 Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* yaitu *total sampling*, yang dimana *total sampling* adalah teknik penentuan sampel yang dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2019).

### **3.5.4 Metode Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data berupa skala psikologis. Skala pikologis yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *Subjective Well-Being*. Sistem penilaian yang digunakan dalam skala tersebut adalah didasarkan pada alternatif pilihan jawaban model Skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2019).

Pada skala *Subjective Well-Being* peneliti menggunakan dua skala, yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan *Positive Affect*

*Negative Affect Schedule (PANAS). Satisfaction With Life Scale (SWLS)*

milik Diener dkk (1985) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Muttaqqin (2022) digunakan untuk mengukur aspek kognitif.

**Tabel 2. Penilaian Skala *Satisfaction With Life Scale (SWLS)***

<b>Kategori Jawaban</b>	<b>Skor</b>
Sangat Setuju	7
Setuju	6
Agak Setuju	5
Netral	4
Agak Tidak Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Untuk mengukur aspek afektif digunakan milik Watson dkk (1988) yaitu *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019).

**Tabel 3. Penilaian Skala *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)***

<b>Kategori Jawaban</b>	<b>Skor</b>
Hampir Selalu	5
Sering	4
Kadang-Kadang	3
Jarang	2
Tidak Pernah	1

### 3.6 Validitas dan Reliabilitas

#### 3.6.1 Validitas

Validitas adalah proses untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) yang telah terbukti valid secara empiris dalam berbagai studi lintas usia dan budaya.

Pemilihan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) didasarkan pada pertimbangan validitas konstruk dan kesesuaian usia responden. Diener dkk. (1985) menyatakan bahwa *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dirancang untuk mengukur penilaian kognitif global terhadap kepuasan hidup dan dapat digunakan oleh individu yang mampu memahami isi item, termasuk remaja. Studi lintas budaya oleh Jovanović dkk. (2022) menunjukkan bahwa *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) memiliki invariansi pengukuran yang baik pada remaja usia 13–19 tahun di 24 negara, termasuk Indonesia. Hal ini memperkuat bahwa *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dapat digunakan secara valid pada populasi siswa MTs.

Instrumen *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) juga telah digunakan secara luas dalam penelitian pada remaja. Watson dkk. (1988) mengembangkan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) untuk mengukur dua dimensi utama afeksi, yaitu afek positif dan afek negatif. Studi oleh Leue & Beauducel (2011) serta Ortuño-

Sierra dkk. (2015) menunjukkan bahwa struktur faktor *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) stabil dan valid digunakan pada kelompok usia remaja.

Dalam konteks Indonesia, kedua instrumen ini telah diterjemahkan dan diuji validitasnya oleh peneliti sebelumnya. Hasil uji validitas faktorial menunjukkan bahwa seluruh aitem terhimpun sesuai dengan dimensi yang diukur, dengan nilai *factor loading* berkisar antara 0,469 hingga 0,794, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki validitas konstruk yang memadai.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tidak melakukan uji coba (*try out*) ulang maupun uji validitas ulang. Keputusan ini didasarkan pada prinsip efisiensi metodologis dan kesesuaian konteks penggunaan instrumen. Menurut Sugiyono (2017), instrumen yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh peneliti sebelumnya dan digunakan dalam konteks yang sama atau mirip, dapat langsung digunakan tanpa pengujian ulang. Selain itu, Slamet dan Wahyuningsih (2020) menyatakan bahwa validitas tidak hanya bergantung pada instrumen itu sendiri, tetapi juga pada kesesuaian antara pengguna dan subjek yang diukur. Oleh karena itu, selama instrumen digunakan dalam populasi dan konteks yang serupa serta tidak mengalami modifikasi isi, maka tidak diperlukan uji validitas ulang.

### **3.6.2 Reliabilitas**

Reliabilitas adalah indikator untuk menunjukkan sejauh mana hasil dari suatu instrumen dapat dipercaya dan konsisten (Sugiyono,

2019). Berdasarkan hasil analisis reliabilitas dari penelitian sebelumnya, instrumen *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) memiliki reliabilitas yang memuaskan. Nilai alpha untuk *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) sebesar 0,828, afeksi positif sebesar 0,861, dan afeksi negatif sebesar 0,853. Seluruh nilai berada di atas ambang batas 0,60, sehingga instrumen dinyatakan reliabel (Azwar, 2012).

Sebagai bentuk verifikasi internal, peneliti tetap melakukan analisis reliabilitas terhadap data utama menggunakan uji *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi instrumen dalam konteks populasi siswa MTS. Uji ini dilakukan untuk menjamin bahwa instrumen tetap stabil dan konsisten dalam mengukur konstruk yang dimaksud pada sampel penelitian.

### 3.7 Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan uji analisis univariat berupa analisis deskriptif. Dalam penelitian ini analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* dan seberapa besar kontribusi yang diberikan dari masing-masing aspek terhadap remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan. Uji analisis univariat dilakukan menggunakan *software statistic* yaitu SPSS. Dalam penelitian ini, dari *software statistic* akan diperoleh nilai mean hipotetik dan mean empirik serta standar deviasi, juga persentase kemunculan setiap aspek tersebut sehingga akan diperoleh kesimpulan mengenai kategorisasi *subjective well-being* yang dimiliki oleh remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan.

Sebelum melakukan proses analisis data, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah distribusi data dari variabel penelitian telah menyebar secara normal.

### **3.8 Prosedur Kerja**

#### **3.8.1 Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian dilakukan agar penelitian yang akan dilakukan berjalan dengan baik dan lancar, sehingga tidak terjadi banyak kendala ketika pengambilan data. Persiapan yang dilakukan berupa persiapan administrasi dan persiapan alat ukur dalam pengambilan data.

##### **1. Persiapan Administrasi**

Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan persiapan-persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian, yaitu peneliti mempersiapkan surat izin penelitian dengan nomor surat 1458/FPSI/01.10/IV/2025 yang diperoleh dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

##### **2. Persiapan Alat Ukur**

Setelah melakukan persiapan administrasi, persiapan alat ukur penelitian yang akan digunakan untuk mempermudah penulis dalam memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan skala *Subjective Well-Being* yaitu *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* milik Diener dkk (1985) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Mutaqqin (2022) dan *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)* milik Watson dkk (1988) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Dalam penelitian ini,

peneliti tidak menyusun skala sendiri, tetapi menggunakan skala dari penelitian sebelumnya yang terlebih dahulu telah mendapatkan perizinan dari peneliti terkait.

Sebagai tahapan awal, peneliti menghubungi penyusun skala melalui *E-mail* yang tersedia pada laman publikasi yang berkaitan. Setelah mendapatkan izin dan persetujuan dari pemilik skala, peneliti kemudian berkonsultasi dengan dosen pembimbing.

**Tabel 4. Blueprint Skala *Subjective Well-Being***

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Pernyataan</b>		<b>Jumlah</b>
		<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>	
Kognitif	Kepuasan Hidup	1,2,3,4,5		5
Afektif	Afek Positif	1,3,5,9,10,12,1 4,16,17,19		10
	Afek Negatif	2,4,6,7,8,11,13 ,15,18,20		10
<b>Total Aitem</b>				<b>25</b>

### 3. Pelaksanaan Penelitian

Setelah semua aspek administrasi dan alat ukur disiapkan dengan baik, peneliti melanjutkan ke tahap pengumpulan data di lapangan. Proses ini melibatkan interaksi langsung dengan responden, di mana peneliti menerapkan skala *Subjective Well-Being* untuk mengumpulkan informasi yang relevan. Pengumpulan data dilakukan dengan hati-hati dan memperhatikan etika penelitian, termasuk menjaga kerahasiaan responden dan mendapatkan persetujuan mereka untuk berpartisipasi. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan teknik analisis yang sesuai. Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif. Proses analisis ini bertujuan untuk mendeskripsikan

atau menggambarkan data yang telah terkumpul, sehingga menghasilkan interpretasi yang komprehensif. Peneliti juga memanfaatkan perangkat statistik yang relevan untuk memastikan bahwa analisis yang dilakukan akurat dan dapat dipercaya. Selanjutnya, hasil dari analisis data tersebut dirangkum menjadi kesimpulan yang jelas dan terstruktur, yang mencerminkan tujuan penelitian. Kesimpulan ini tidak hanya menjawab pertanyaan penelitian, tetapi juga memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih luas mengenai topik yang diteliti.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat *subjective well-being* remaja di MTs Al-Washliyah Gedung Johor Medan berada pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan hasil pengukuran secara keseluruhan terhadap variabel *subjective well-being* diperoleh nilai mean hipotetik dan mean empirik yang tidak memiliki perbedaan signifikan/tidak melebihi 1SD ( $\mu = 40$ ;  $\bar{x} = 50,22$ ;  $SD = 10,498$ ). Diketahui pula bahwa aspek tertinggi dari *subjective well-being* pada remaja di MTs Al-Washliyah Gedung Johor Medan adalah afek positif (35,50%), aspek kognitif (32,93), dan aspek terendah adalah afek negatif (31,57%).

#### 5.2 Saran

##### 1. Saran kepada remaja

Remaja disarankan untuk lebih aktif mengelola emosi negatif akibat tekanan akademik melalui kebiasaan reflektif seperti menulis jurnal, berbagi cerita, olahraga, dan ibadah. Untuk mendukung fungsi kognitif, disarankan membuat daftar tugas harian yang realistik, mencentang tugas yang selesai, serta menerapkan teknik belajar 25 menit kerja dan 5 menit istirahat. Langkah-langkah sederhana ini membantu menjaga keseimbangan antara prestasi akademik dan kesehatan mental.

##### 2. Saran kepada pihak sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung *subjective well-being* remaja melalui penyesuaian intensitas hafalan dan beban akademik. Misalnya, frekuensi hafalan harian dapat dikurangi menjadi dua kali seminggu untuk memberi ruang istirahat dan pengelolaan stres yang lebih sehat. Bagi remaja yang berminat mendalami hafalan, pihak sekolah dapat menyediakan kegiatan ekstrakurikuler khusus yang bersifat fleksibel. Selain itu, penyediaan ruang konseling yang nyaman dan pelatihan guru dalam komunikasi empatik penting untuk membangun interaksi yang suportif. Pendekatan ini memungkinkan remaja merasa lebih dihargai, aman, dan nyaman dalam proses pembelajaran.

### 3. Saran peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kualitatif (*mixed methods*) untuk menggali *subjective well-being* remaja secara lebih mendalam. Penambahan variabel seperti *self-esteem*, dukungan sosial, gaya pengasuhan, dan *spiritual well-being* dapat memperkaya analisis. Selain itu, perlu evaluasi terhadap penggunaan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) pada remaja MTS, karena dinilai kurang sesuai secara psikometrik dan kultural dengan tahap perkembangan identitas remaja awal di Indonesia. Pendekatan pengukuran yang lebih kontekstual dan sesuai dengan tahap perkembangan psikologis remaja Indonesia perlu dipertimbangkan dalam penelitian mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A., Tijdink, J. K., Joeftiani, P., Koesia, R. E., & Siregar, J. R. (2023). Social context factors influence basic psychological need satisfaction; a cross-sectional survey among Indonesian adolescents. *Current Psychology*, 42(11), 9195-9217.
- Abidin, F. A., Yudiana, W., & Fadilah, S. H. (2022). Parenting style and emotional well-being among adolescents: The role of basic psychological needs satisfaction and frustration. *Frontiers in Psychology*, 13, 901646.
- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 39-47.
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometeris dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29.
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 32-39.
- Armenta, C. N., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. (2015). *Subjective Well-being, Psychology of*. In International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition (Second Edi, Vol. 24). Elsevier.
- Astuti, Y., & Anganthi, N.R.N. (2016). Subjective well-being pada remaja dari keluarga broken home. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(2), 161-175.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18–25.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. California: Thomson Wadsworth.
- Datu, J. A. (2013). Forgiveness, gratitude, and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262-273.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54-62.
- Diener, E. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springer.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being. In *Positive Psychology* (pp. 65–84). SAGE Publications.

- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2004). The science of happiness and life satisfaction: Subjective well-being. *The Science of Happiness and Life Satisfaction: Subjective Well-Being*, 63-73.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (Eds.). (2018). *Handbook of well-being*. DEF Publishers.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgadillo-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Febrianingsih, E., Afriyeni, N., Armalita, R., & Anggreiny, N. (2022). Pengaruh Self Compassion terhadap subjective well-being pada remaja panti asuhan kota Padang. *Jurnal Psibemekta*, 15(2): 110-121.
- Here, S. V., & Priyanto, P. H. (2014). Subjective well-being pada remaja ditinjau dari kesadaran lingkungan. *Psikodimensia*, 13(1), 10-21.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach*. New York: McGraw-Hill.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology, and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10), 2207-2217.
- Jovanović, V., Brajović, M., & Dimitrijević, A. (2022). Measurement invariance of the Satisfaction With Life Scale across 24 countries and regions in adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 3-17.
- Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85-96.
- Khasanah, U. (2021). Hardiness terhadap subjective well-being pada remaja panti asuhan. *Empathy: Jurnal Psikologi*, 4(1), 1-19.
- Leue, A., & Beauducel, A. (2011). The PANAS structure revisited: On the validity of a bifactor model in community and forensic samples. *Psychological Assessment*, 23(1), 215-225.
- Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't. What shouldn't make you happy, but does*. New York: Penguin Press.
- Muttaqin, D. (2022). Invariansi pengukuran gender dan usia dari Satisfaction with Life Scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(2), 208-215.

- Nisfiannoor, M., Rostiana, & Puspasari, T. (2004). Hubungan Antara Komitmen Beragama dan Subjective Well-Being Pada Remaja Akhir di Universitas Tarumanegara. *Jurnal Psikologi*, 2(1).
- Ortuño-Sierra, J., Santamaría, P., Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., & Muñiz, J. (2015). The PANAS scales for children and adolescents: Psychometric properties and normative data in a Spanish sample. *Personality and Individual Differences*, 83, 114-119.
- Prasetyo, A. H. (2017). Subjective Well-Being Pada Siswa SMP Yang Membolos Di Surakarta. *Publikasi Ilmiah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putra, I. P., & Sukmawati, N. W. (2020). Perbedaan Subjective Well-Being ditinjau dari Jenis Kelamin dan Status Pernikahan pada Pegawai Negeri Sipil. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(1):1-5.
- Santrock, J. W. (2002). *Lifespan development; perkembangan masa hidup* (Vol. 2). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Authentic happiness*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Siedlecki, K. L.. Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2013). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561-576.
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2020). Validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kepuasan kerja. *Aliansi: Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 12(2), 109-118.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective well-being. In K. D. Keith (Ed.), *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology* (pp. 1–5). John Wiley & Sons.
- Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective Well-being. *Research Collection School of Social Sciences*, Paper 1395.
- Wafa, S., & Soedarmadi, Y. N. (2021). Subjective well-being pada generasi Z santri PTYQ Remaja Kudus. *Proyeksi*, 16(2), 183-197.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2014). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915-929,



## UNIVERSITAS MEDAN AREA

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

45 Document Accepted 9/1/26



## **IDENTITAS DIRI**

Nama/Inisial : .....

Usia : .....

Kelas : .....

Jenis : .....

Kelamin

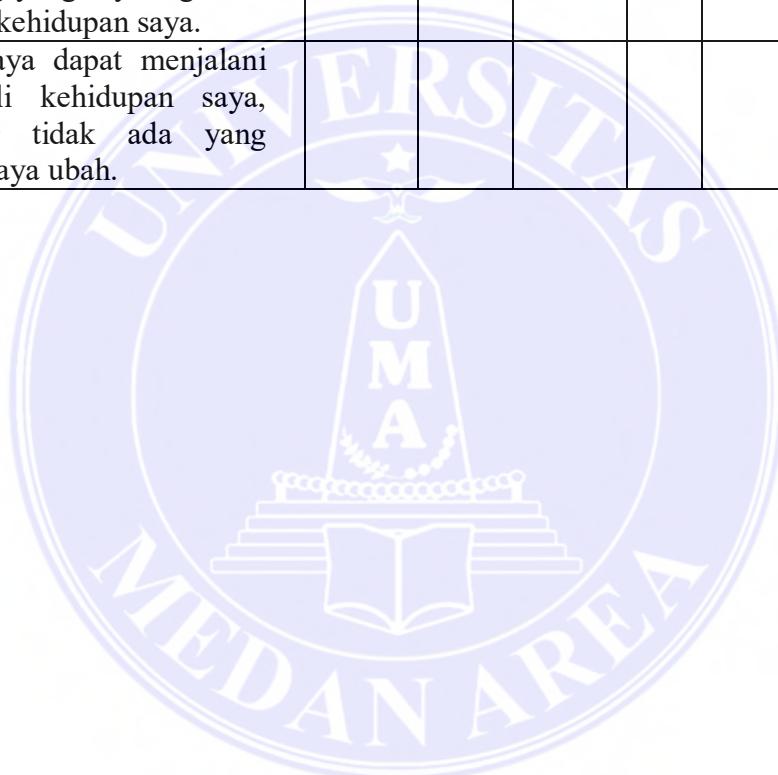
### **Petunjuk Pengisian Skala 1**

1. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama. Tidak ada jawaban yang salah, setiap jawaban dianggap benar selama mencerminkan keadaan diri Anda yang sebenarnya.
2. Skala ini disusun untuk memenuhi persyaratan tugas akhir (skripsi). Identitas serta jawaban yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya.
3. Terdapat sejumlah pernyataan dalam skala ini. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda tanpa dipengaruhi oleh pihak lain, dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada kotak yang Anda pilih.
4. Pilihan jawaban terdiri dari:  
STS = Sangat Tidak Setuju  
TS = Tidak Setuju  
ATS = Agak Tidak Setuju  
N = Netral  
AS = Agak Setuju  
S = Setuju  
SS = Sangat Setuju
5. Periksa kembali jawaban Anda agar tidak ada nomor yang terlewat. Setiap pernyataan harus memiliki jawaban.

## **SELAMAT MENGERJAKAN**

**SATISFACTION WITH LIFE SCALE (SWLS)**

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban						
		STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1.	Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal.							
2	Kondisi kehidupan saya sangat baik.							
3.	Saya puas dengan kehidupan saya.							
4.	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam kehidupan saya.							
5.	Jika saya dapat menjalani kembali kehidupan saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.							

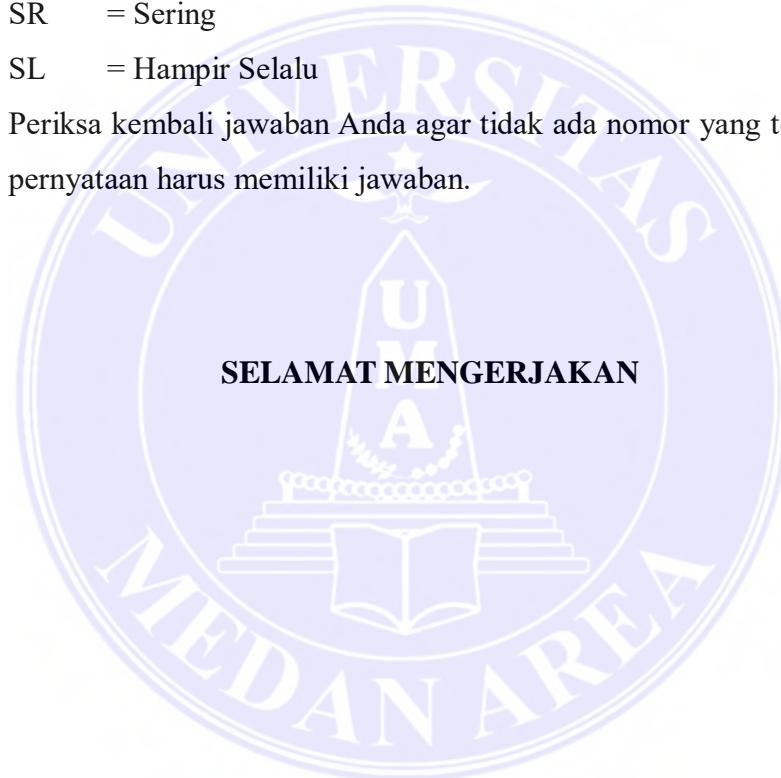


Aspek	Item Pernyataan		
	Item Asli	Item Terjemahan	
		Favorable	Unfavorable
Aspek Kognitif	1. <i>In most ways of my life is close to my ideal.</i>	Dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal.	
	2. <i>The conditions of my life are excellent.</i>	Kondisi kehidupan saya sangat baik.	
	3. <i>I am satisfied with my life.</i>	Saya puas dengan kehidupan saya.	
	4. <i>So far I have gotten the important things I want in life.</i>	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam kehidupan saya.	
	5. <i>If I could live my life over I would change almost nothing.</i>	Jika saya dapat menjalani kembali kehidupan saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.	
Total Aitem		5 Aitem	



### **Petunjuk Pengisian Skala 2**

1. Skala ini terdiri dari sejumlah kata sifat yang menggambarkan kondisi perasaan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Anda diminta menggunakan kata-kata tersebut untuk menggambarkan perasaan yang Anda rasakan selama **seminggu terakhir**.
2. Pilihan jawaban terdiri dari:  
TP = Tidak Pernah  
JR = Jarang  
KD = Kadang-kadang  
SR = Sering  
SL = Hampir Selalu
3. Periksa kembali jawaban Anda agar tidak ada nomor yang terlewat. Setiap pernyataan harus memiliki jawaban.



**POSITIVE AFFECT NEGATIVE AFFECT SCHEDULE (PANAS)**

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		TP	JR	KD	SR	SL
1.	Tertarik					
2.	Tertekan					
3.	Bersemangat					
4.	Kesal					
5.	Kuat					
6.	Bersalah					
7.	Takut					
8.	Bermusuhan					
9.	Antusias					
10.	Bangga					
11.	Mudah marah					
12.	Waspada					
13.	Malu					
14.	Terinspirasi					
15.	Gugup					
16.	Bertekad Kuat					
17.	Penuh Perhatian					
18.	Gelisah					
19.	Aktif					
20.	Khawatir					

Aspek	Aitem Pernyataan		
	Aitem Asli	Aitem Terjemahan	
		Favorable	Unfavorable
<b>Afek Positif (Positive Affect)</b>	1. Interested	Tertarik	
	3. Excited	Bersemangat	
	5. Strong	Kuat	
	9. Enthusiastic	Antusias	
	10. Proud	Bangga	
	12. Alert	Waspada	
	14. Inspired	Terinspirasi	
	16. Determined	Bertekad Kuat	
	17. Attentive	Penuh Perhatian	
	19. Active	Aktif	
<b>Afek Negatif (Negative Affect)</b>	2. Distressed	Tertekan	
	4. Upset	Kesal	
	6. Guilty	Bersalah	
	7. Scared	Takut	
	8. Hostile	Bermusuhan	
	11. Irritable	Mudah marah	
	13. Ashamed	Malu	
	15. Nervous	Gugup	
	18. Jittery	Gelisah	
	20. Afraid	Khawatir	
<b>Total Aitem</b>		<b>20 Aitem</b>	



**LAMPIRAN 2**  
**DATA PENELITIAN**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document 53 Accepted 9/1/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id) 9/1/26

S	SW1	SW2	SW3	SW4	SW5	PA1	PA2	PA3	PA4	PA5	PA6	PA7	PA8	PA9	PA10	PA11	PA12	PA13	PA14	PA15	PA16	PA17	PA18	PA19	PA20
1	2	4	3	4	1	4	5	4	2	3	2	2	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3
2	5	4	3	5	6	3	5	3	4	5	4	4	3	4	1	4	3	4	3	4	5	4	4	2	4
3	3	5	4	6	7	2	1	5	4	2	4	2	1	4	4	4	4	4	4	1	5	2	2	2	2
4	2	4	5	5	1	4	1	5	4	5	4	2	1	4	3	4	4	4	4	5	1	2	2	2	2
5	5	6	7	7	5	1	2	3	4	3	3	5	2	5	3	4	5	4	2	4	3	2	4	5	4
6	5	6	7	4	1	5	2	4	2	3	4	4	2	1	4	2	4	1	4	2	3	2	2	3	1
7	3	2	3	1	6	4	2	5	1	4	3	1	1	3	4	1	3	2	2	3	4	3	1	3	4
8	6	6	6	2	2	3	1	2	3	2	3	4	2	3	1	2	2	4	4	3	2	1	1	5	4
9	3	6	5	6	1	2	1	5	4	5	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	1	5	2	2	2
10	4	3	6	7	3	2	3	5	4	3	2	2	5	4	4	1	2	3	2	4	4	3	2	4	1
11	4	5	6	3	7	2	5	4	4	4	3	2	4	1	4	4	2	4	3	4	4	4	3	1	4
12	7	6	7	5	6	4	2	5	4	4	3	1	4	4	4	2	4	2	2	3	5	2	4	4	5
13	1	4	6	4	3	2	1	5	4	5	4	2	1	4	4	4	4	4	4	1	4	2	2	2	2
14	1	4	6	4	3	2	1	5	4	5	4	2	1	4	4	4	4	4	4	1	4	2	2	2	2
15	1	3	5	3	1	2	4	4	2	3	3	1	1	3	2	3	5	3	4	2	3	5	2	3	4
16	1	3	2	5	7	2	4	5	3	3	1	1	5	2	1	3	4	1	5	3	5	5	1	2	4
17	5	6	2	6	7	2	3	5	2	4	2	3	1	4	4	3	2	1	3	3	2	4	3	4	2
18	5	4	6	6	5	2	5	4	5	2	5	2	5	5	5	2	5	5	1	5	5	5	2	5	5
19	5	4	4	4	4	4	5	5	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	2	4	2
20	2	4	6	4	3	4	2	5	5	2	4	2	1	4	3	2	2	5	3	4	3	5	3	2	5
21	5	6	6	5	2	2	3	2	2	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	2	3	1	3	1	
22	4	5	5	4	5	2	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	5	5	4	4
23	4	3	6	2	2	2	3	5	4	4	3	5	4	3	3	2	4	2	4	2	2	2	4	4	5
24	5	3	2	6	7	2	3	5	4	1	2	4	1	4	5	4	3	4	5	2	1	5	5	5	5

25	1	4	2	6	5	3	1	4	5	2	3	1	4	1	3	5	2	3	4	1	5	2	4	1	3
26	1	2	7	1	2	1	2	1	4	3	4	1	3	1	2	1	2	3	1	2	1	5	2	3	1
27	3	4	1	3	3	3	5	1	2	4	2	2	1	2	3	4	2	1	5	3	2	4	3	1	3
28	6	7	7	7	4	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	4	2	3	1	3	3	4	5	2	
29	4	5	6	5	4	3	2	4	4	3	2	3	2	4	3	3	2	4	2	4	3	3	4	4	3
30	6	1	4	3	6	2	3	1	3	5	3	2	3	1	1	4	3	3	5	1	2	3	1	5	3
31	6	3	3	6	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	1	1	4	3	4
32	3	3	6	5	7	3	2	4	2	5	3	2	2	4	3	2	5	4	5	5	4	4	3	5	5
33	4	4	6	5	7	3	2	4	1	3	2	1	2	3	3	4	2	1	2	4	3	3	4	4	4
34	6	7	4	5	2	3	4	4	5	2	4	3	5	1	2	2	4	3	3	2	2	3	4	4	3
35	4	6	6	6	4	4	2	4	4	5	3	2	1	2	5	4	2	4	5	3	2	3	2	3	3
36	4	6	6	5	5	2	2	5	3	2	3	1	3	4	3	4	3	1	2	1	2	2	1	3	4
37	4	3	4	2	3	3	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	5	4	5	2	3	3	3	4	
38	6	6	5	6	7	4	1	2	3	2	1	5	2	1	4	2	5	2	3	5	2	5	1	1	5
39	5	4	4	6	4	2	2	2	4	3	2	2	4	2	3	4	4	2	3	2	3	2	1	5	1
40	4	6	5	5	4	3	2	5	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3
41	4	5	6	6	3	4	3	4	3	4	3	2	1	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	4	3
42	3	5	6	2	1	5	3	3	3	2	5	1	3	2	2	1	3	4	3	4	1	2	1	1	2
43	6	7	4	5	2	4	2	4	4	3	2	3	5	1	2	4	1	4	3	2	2	5	2	5	4
44	6	7	4	5	2	3	4	5	4	3	2	2	5	1	2	4	1	4	3	2	2	5	2	5	4
45	2	2	2	4	2	2	2	3	5	4	2	3	3	2	4	4	1	1	1	2	1	5	2	1	2
46	6	7	7	7	2	2	1	4	4	4	1	3	2	4	5	1	1	1	2	2	2	2	5	5	1
47	6	7	7	5	4	2	5	4	3	4	1	2	3	5	4	4	1	2	1	3	4	4	4	5	4
48	4	6	6	4	1	3	5	3	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	4	2	1	4	4
49	4	6	6	4	1	3	5	3	4	4	1	1	2	2	3	2	4	2	2	3	4	2	1	4	4
50	4	6	6	4	1	3	3	3	4	4	1	3	2	2	3	2	4	2	2	3	4	2	1	4	4
51	6	6	7	5	2	4	2	5	3	4	2	5	2	5	2	4	2	3	3	4	5	2	4	4	2
52	4	5	5	4	3	4	3	4	3	4	3	3	1	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	2	2
53	6	6	7	5	2	4	2	5	3	4	2	5	2	5	2	4	2	3	3	4	5	1	4	4	1
54	3	4	6	6	6	2	2	5	3	2	2	1	3	3	4	3	2	5	3	3	2	2	3	2	5

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document 55 Accepted 9/1/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

55	3	5	6	3	2	4	1	5	4	3	3	2	1	4	2	2	3	4	4	2	2	4	4	2	4
56	5	4	4	4	5	4	2	3	2	2	2	3	3	4	5	3	4	3	3	4	3	3	2	4	1
57	5	4	4	4	5	4	2	3	2	4	2	2	2	3	3	4	5	3	4	2	3	3	4	3	3
58	4	7	5	6	3	5	1	3	4	5	4	4	3	5	2	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4
59	4	6	6	5	5	2	2	4	2	2	3	3	1	4	2	2	2	1	4	2	1	2	2	4	2
60	6	6	4	5	2	2	4	3	5	5	3	2	2	3	2	5	3	4	2	4	4	4	4	4	3
61	3	5	7	6	7	3	2	4	2	3	2	3	3	4	2	2	4	4	2	3	2	4	2	3	4
62	4	2	4	4	6	2	4	3	2	2	2	2	5	3	3	3	4	2	3	2	3	2	5	1	5
63	4	4	6	4	1	4	2	4	2	3	2	3	1	2	3	2	4	3	5	4	4	4	4	3	3
64	4	4	7	6	3	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2
65	4	7	6	7	3	4	1	4	2	3	1	1	1	3	2	3	1	4	4	4	3	2	1	3	3
66	2	3	4	2	6	3	1	5	2	1	1	4	4	5	1	2	2	4	3	4	5	1	5	1	3
67	4	2	2	5	2	3	4	3	4	5	3	4	2	2	3	5	2	3	5	5	5	3	4	5	5
68	5	5	5	5	2	3	4	3	4	3	3	3	1	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
69	4	6	6	4	2	3	2	3	2	4	1	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	2	4	5
70	6	6	5	5	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	5	4	4	4	3	2	5	3	4	3
71	1	2	4	3	4	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	2	3	4
72	5	6	7	6	7	2	3	5	2	1	3	1	1	3	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
73	5	1	6	5	6	1	2	5	3	1	4	4	2	4	1	3	4	4	4	5	1	3	2	4	5
74	4	6	6	7	6	3	4	4	4	2	4	1	2	2	5	5	1	2	3	5	4	5	2	4	5
75	5	6	5	5	2	2	2	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	4	2	4	3	3	4	2	2
76	4	5	6	4	3	2	2	4	2	4	4	3	2	2	3	4	2	3	4	3	3	2	4	3	2
77	4	5	4	4	4	4	3	4	5	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4
78	6	7	7	7	6	4	1	4	2	3	4	3	1	5	4	5	5	4	2	3	4	2	4	5	5
79	3	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	3	2	3	4	4
80	3	3	2	7	4	2	2	2	2	2	2	2	4	1	3	5	3	2	1	3	5	5	3	3	3
81	3	7	4	4	4	1	2	1	2	3	2	2	1	3	5	3	4	1	2	2	2	3	2	3	2
82	3	3	6	6	6	5	5	5	2	2	3	3	4	2	5	3	1	3	2	3	3	2	4	2	4
83	6	4	1	6	3	3	1	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3
84	7	6	7	5	5	4	5	5	4	5	4	5	2	5	5	4	5	5	1	3	4	5	3	5	5

85	1	2	1	3	1	4	2	3	3	2	3	1	3	3	1	2	1	2	3	1	2	1	3	1	1
86	6	7	3	1	4	2	5	1	4	3	3	5	4	1	2	4	3	5	1	4	2	4	3	2	3
87	6	4	4	6	4	1	4	4	2	2	4	5	4	3	3	5	4	5	2	3	4	2	2	4	1
88	6	6	4	5	2	2	4	3	5	5	3	2	2	3	2	5	3	4	2	4	4	4	4	3	
89	2	3	4	1	2	2	3	1	2	4	3	3	2	1	4	1	3	2	3	4	4	2	3	1	2
90	5	5	5	5	2	3	4	3	4	3	3	3	1	1	3	4	3	5	4	3	2	2	1	4	3
91	4	6	7	6	2	2	3	4	4	2	2	3	3	3	4	2	2	4	3	2	3	4	2	4	3
92	4	7	7	7	7	5	1	4	5	3	2	3	4	4	5	5	2	3	3	3	3	5	2	5	3
93	4	2	7	6	7	3	2	4	5	3	2	3	4	4	5	4	2	3	3	3	3	5	2	5	3
94	5	3	4	5	3	3	2	3	4	2	3	4	2	4	3	4	4	4	3	2	2	3	4	3	4
95	5	3	5	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4
96	1	5	5	5	4	3	4	3	3	4	4	4	2	2	2	1	4	4	4	4	5	2	4	2	4
97	4	3	3	5	5	2	4	3	5	3	3	4	4	3	5	5	3	4	5	5	3	5	3	2	5
98	4	4	5	1	2	3	2	3	5	4	4	2	3	2	1	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2
99	4	7	6	5	5	4	4	3	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
100	6	3	3	5	3	1	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3	1	2	3	1	1	1	3	3	1
101	6	6	4	6	2	1	3	2	1	1	3	2	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	3	1
102	4	6	6	7	4	1	3	2	1	1	3	1	3	4	2	1	1	1	5	3	2	5	2	5	1
103	4	4	3	5	3	1	2	1	4	2	2	1	3	1	2	3	2	1	1	5	3	2	1	3	2
104	3	2	5	4	5	3	3	3	2	3	3	5	3	1	3	5	3	5	3	1	5	2	4	3	4
105	6	6	6	4	3	3	1	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	1	1	4	3	3	3
106	7	7	6	5	2	4	3	4	5	2	4	2	5	4	3	3	3	5	4	4	3	3	1	4	2
107	3	3	6	3	2	1	2	4	2	3	3	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2
108	4	5	4	4	3	3	2	4	3	2	3	1	1	4	5	1	5	1	3	2	3	2	2	4	2
109	4	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	1	4	2	4	4	1	1	2	2	2
110	4	2	6	7	3	4	2	3	1	5	2	3	1	5	4	2	4	1	5	2	3	4	2	5	3
111	4	5	6	3	4	3	1	4	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	2	2	1	5	3
112	4	6	4	7	4	3	1	4	2	3	2	3	2	4	4	5	2	1	3	4	5	1	2	4	2
113	4	5	4	6	4	1	3	5	5	4	3	1	3	5	3	5	1	3	4	3	1	4	2	3	3
114	5	7	7	6	5	4	2	5	3	3	2	3	1	4	3	1	5	4	3	1	5	5	3	5	3

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document 57 Accepted 9/1/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

115	5	7	7	6	4	4	2	5	3	3	4	1	1	4	2	1	4	4	3	1	5	3	5	5	3
116	2	6	7	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	4	2	1	3	4	2	4	3	3	2	4	3
117	5	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
118	5	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
119	5	6	5	5	5	4	1	2	3	3	5	2	4	2	3	4	4	4	1	3	4	2	4	3	4
120	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	1	1	1	1	1	2	4	3	1	1	1	1	4	5	1
121	5	4	5	6	6	4	1	2	4	5	4	2	2	3	4	4	5	3	3	4	5	5	3	4	4
122	5	4	6	4	5	4	5	5	5	1	1	3	3	5	5	3	5	1	2	3	3	5	2	5	
123	5	4	5	3	1	4	3	5	2	3	2	2	3	5	4	2	3	2	3	2	3	2	2	4	2
124	7	5	6	4	7	5	3	4	3	2	3	5	1	2	3	2	1	5	3	3	2	5	2	3	4
125	6	4	5	2	4	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
126	6	4	7	6	7	4	1	4	4	2	1	3	1	2	4	1	4	4	5	5	3	5	2	4	3
127	6	4	5	2	4	2	3	4	2	4	3	1	2	1	3	2	3	3	1	2	4	3	1	4	1
128	3	4	5	4	4	2	2	4	4	5	2	2	2	2	5	2	2	2	3	4	4	2	2	4	2
129	4	6	4	6	6	4	3	4	3	5	4	2	3	5	1	4	4	4	1	1	4	2	2	4	1
130	4	6	4	6	6	4	3	4	3	5	4	2	3	5	5	2	4	4	4	2	2	3	2	3	3
131	4	6	4	6	3	4	3	4	5	5	3	2	5	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2
132	6	4	6	5	2	4	3	4	3	5	4	2	3	5	5	2	4	4	4	5	2	5	3	4	2
133	1	6	5	5	7	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	4	1	1	
134	4	6	5	6	4	2	1	4	2	3	2	3	1	4	3	2	5	5	4	3	2	4	2	4	3
135	6	4	6	6	4	4	3	4	5	3	3	3	2	3	4	5	4	5	5	5	3	5	3	5	3
136	6	6	6	6	4	4	1	5	4	5	4	3	3	3	4	5	5	4	4	3	3	3	4	4	3
137	6	4	6	6	4	5	3	5	4	3	3	3	2	1	5	4	4	5	4	3	3	5	5	4	3
138	6	4	6	7	4	4	2	4	5	3	3	2	2	4	4	5	2	5	4	3	3	4	1	5	5
139	7	5	7	5	7	5	3	4	3	4	5	3	5	3	4	5	3	3	3	3	4	5	3	4	5
140	6	7	4	6	7	3	2	5	3	5	4	5	3	5	4	5	5	5	5	2	5	4	2	3	2
141	7	7	6	5	2	5	4	4	2	5	1	3	1	5	1	3	5	2	3	1	5	2	5	1	3
142	4	3	6	5	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	5	5	5	4	4	5	2	3	5	4
143	4	6	6	4	6	5	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
144	2	3	7	6	4	4	3	5	4	5	3	4	3	4	5	5	4	5	3	5	3	4	4	5	5

145	4	6	4	6	6	4	1	2	3	2	2	2	4	5	2	5	3	1	3	1	3	2	5	1	2
146	5	2	3	5	3	3	5	2	5	4	3	4	1	2	3	5	3	4	2	3	4	2	4	2	3
147	4	5	4	5	4	3	4	4	3	4	2	3	2	2	4	5	3	3	4	5	5	4	5	5	5
148	4	4	3	2	4	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
149	6	6	6	6	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	3
150	4	6	6	6	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	5	4	3	3	3	4	3	5
151	4	5	5	2	3	3	2	2	5	3	2	5	5	3	3	5	2	5	3	5	3	5	5	1	3
152	4	4	4	5	3	2	1	3	1	4	2	2	2	3	4	5	2	4	2	4	3	5	4	5	5
153	4	4	5	4	4	2	4	1	4	3	2	4	5	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	3	4
154	7	6	7	3	3	4	1	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4
155	4	4	3	4	1	5	5	3	4	5	5	3	3	4	2	5	2	2	4	2	2	4	3	3	4
156	5	6	6	5	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	5	3	4	3	4	2	3	3
157	7	6	7	4	4	4	1	4	3	5	4	1	1	4	1	4	4	5	3	2	1	4	1	4	1
158	7	6	7	4	4	4	1	5	3	5	2	3	1	2	5	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3
159	1	2	1	1	1	1	3	1	3	5	2	1	3	1	5	2	1	3	1	5	5	1	4	2	1
160	7	6	7	4	4	4	1	5	3	5	2	3	1	2	5	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3
161	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
162	6	4	5	2	5	3	5	1	3	2	1	3	5	1	2	4	5	1	3	2	1	2	4	5	2
163	1	3	4	5	6	1	2	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	1	3	4
164	1	3	5	3	4	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
165	6	2	2	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3
166	6	4	4	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4



## Reliability

### Scale: Subjective Well-Being (SWLS)

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	166	100.0
Excluded <sup>a</sup>	0	.0
Total	166	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	5

$$((5 \times 7 + 5 \times 1)) / 2 = 20 \text{ (Mean Hipotetik)}$$

## Reliability

### Scale: Subjective Well-Being (PANAS)

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	166	100.0
Excluded <sup>a</sup>	0	.0
Total	166	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.857	20

$$((20 \times 5 + 18 \times 1)) / 2 = 60 \text{ (Mean Hipotetik)}$$

$$\text{SWB} : (20 + 60) / 2 = 40 \text{ (Mean Hipotetik)}$$



## UNIVERSITAS MEDAN AREA

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

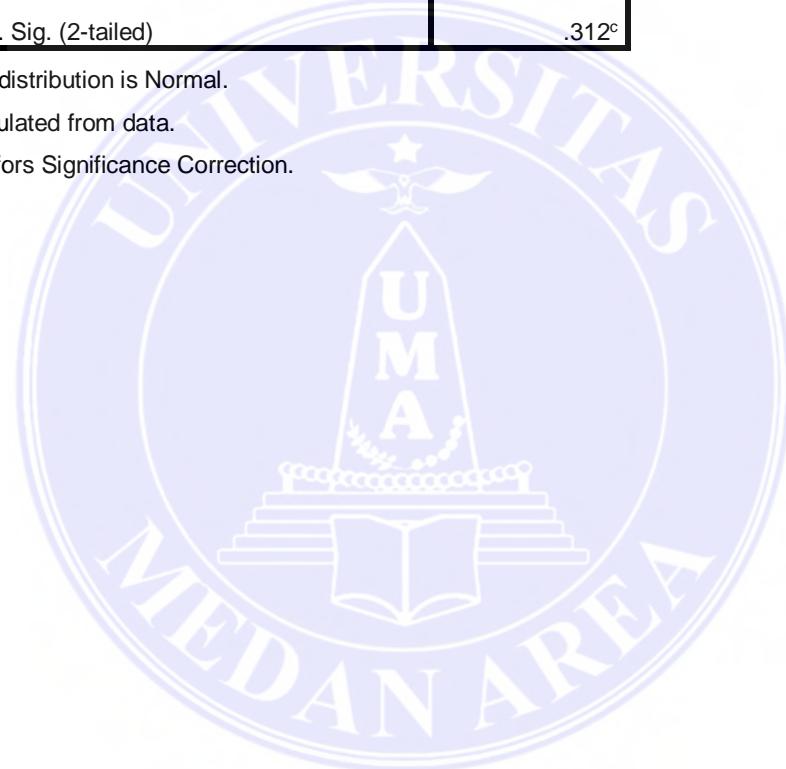
62 Document Received 9/1/26

## NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Subjective Well-Being
N		166
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	50.22
	Std. Deviation	10.498
Most Extme Differences	Absolute	.102
	Positive	.045
	Negative	-.102
Test Statistic		.102
Asymp. Sig. (2-tailed)		.312 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.





**LAMPIRAN 5**

**HASIL ANALISIS DESKRIPTIF**

## Factor Analysis

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	Analysis N
aspek kognitif	16.54	3.596	166
afektif positif	17.83	3.729	166
afektif negatif	15.85	3.173	166

Correlation Matrix<sup>a</sup>

	aspek kognitif	afektif positif	afektif negatif
Correlation	1.000	.646	.657
	.646	1.000	.602
	.657	.602	1.000
Sig. (1-tailed)		.000	.000
	.000		.000
	.000	.000	

a. Determinant = .671

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.546
Bartlett's Test of Sphericity	65.123
df	3
Sig.	.000

Communalities

	Extraction
aspek kognitif	.507
afektif positif	.733
afektif negatif	.445

Extraction Method: Principal

Component Analysis.



## LAMPIRAN 6

### **SURAT (E-MAIL) IZIN PENGGUNAAN SKALA SUBJECTIVE WELL-BEING**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

66 Document Received 9/1/26

Access From (repository.uma.ac.id)9/1/26



---

**(no subject)**  
2 messages

**Ayu Puspa Ningrum <ayup.001@gmail.com>** Thu, May 22, 2025 at 09:08  
To: darmawan.muttaqin@staff.ubaya.ac.id

Selamat pagi pak., semoga bapak dalam keadaan sehat selalu. Maaf sebelumnya, saya izin mengganggu waktunya ya pak. Sebelumnya perkenalkan saya Ayu Puspa Ningrum dari Universitas Medan Area Fakultas Psikologi, saat ini saya sedang menyusun skripsi dan kebetulan saya meneleiti mengenai variabel subjective well-being yang relevan dengan penelitian bapak "Invariansi Pengukuran Gender dan Usia dari Satisfaction with Life Scale Versi Indonesia". Izin pak, apakah saya boleh mendapatkan dan menggunakan skala subjective well-being yang bapak gunakan untuk saya pakai di skripsi saya pak? besar harapan saya mendapat izin penggunaan skala subjective well-being. Terima kasih sebelumnya pak ✓.

Hormat saya,  
(Ayu Puspa Ningrum)

---

**DARMAWAN MUTTAQIN <darmawan.muttaqin@staff.ubaya.ac.id>** Mon, May 26, 2025 at 08:05  
To: Ayu Puspa Ningrum <ayup.001@gmail.com>

Ayu Puspa Ningrum, berikut saya kirimkan alat ukur SWLS versi Indonesia. Semoga penelitian yang akan dilakukan berjalan dengan lancar.

Salam,

Darmawan Muttaqin  
(Quoted text hidden)

---

 **Satisfaction With Life Scale versi Indonesia.docx**  
21 KB



The logo of Universitas Medan Area (UMA) is a circular emblem. The outer ring contains the text "UNIVERSITAS MEDAN AREA" in a serif font. The inner circle features a central emblem with a triangle at the top containing the letters "U", "M", and "A". Below the triangle is an open book, and at the base are several stylized buildings or steps. A small figure is standing on top of the book.



---

**(no subject)**  
3 messages

**Ayu Puspa Ningrum <ayup.n001@gmail.com>** **To: hanifakhtar@umm.ac.id <hanifakhtar@umm.ac.id>** **Tue, Mar 25, 2025 at 15:25**

Selamat sore pak.. Semoga bapak dalam keadaan sehat selalu. Maaf sebelumnya, saya izin mengganggu waktunya ya pak. Sebelumnya perkenalkan saya Ayu Puspa Ningrum dari Universitas Medan Area Fakultas Psikologi, saat ini saya sedang menyusun skripsi dan kebetulan saya meneiti mengenai variabel subjective well-being yang relevan dengan penelitian bapak "EVALUASI PROPERTI PSIKOMETRIK DAN PERBANDINGAN MODEL PENGUKURAN KONSTRUK SUBJECTIVE WELL-BEING". Izin pak, apakah saya boleh mendapatkan dan menggunakan skala subjective well-being yang bapak gunakan untuk saya pakai di skripsi saya pak? Besar harapan saya mendapat izin penggunaan skala subjective well-being (SWLS dan PANAS). Terima kasih pak.»

Hormat saya,  
Ayu Puspa Ningrum

---

**Hanif Akhtar <hanifakhtar@umm.ac.id>** **To: Ayu Puspa Ningrum <ayup.n001@gmail.com>** **Tue, Mar 25, 2025 at 15:29**

Terima kasih atas emailnya. Silakan, Anda boleh menggunakan skala tersebut. Skala dapat didownload di <https://www.hanifakhtar.com/p/tes-psikologi.html>. Terima kasih

Salam,  
Hanif  
[Quoted text hidden]



## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

68 Document Received 9/1/26



**LAMPIRAN 7**

**SURAT IZIN PENELITIAN**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

69 Document Accepted 9/1/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)9/1/26



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 1458/FPSI/01.10/IV/2025

28 April 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah  
**MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan**  
di –  
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Ayu Puspa Ningrum

Nomor Pokok Mahasiswa : 218600094

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Gambaran Subjective Well-Being pada Remaja di MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **MTS Al-Washliyah Gedung Johor Medan**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Dr. Ummu Khuzaimah, S.Psi, M.Psi**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapan terima kasih.

A.n Dekan,  
Ketua Program Studi Psikologi

  
Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip





**LAMPIRAN 8**

**SURAT SELESAI PENELITIAN**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

71 Document Accepted 9/1/26

Access From (repository.uma.ac.id)9/1/26



## Madrasah Tsanawiyah (MTs) Al Washliyah Gedung Johor Medan

Jl. Karya Jaya No 267 Kec. Medan Johor - Medan - Telp 061 - 7852412 Kode Pos 20144

E-mail : mts.alwashliyahgdjohor@gmail.com HP 0812 65 808080

**NSM : 121212710030 - NPSN : 60727924**

No : 331/MTs/AW/GJ/VI-2025  
Lamp : -  
Hal : Penelitian

Medan, 18 Juni 2025

Kepada Yth:

Dekan

Universitas Medan Area

Di

M e d a n

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat,

Dengan ini Kami sampaikan bahwa Mahasiswa Universitas Medan Area:

Nama : AYU PUSPA NINGRUM  
NIM : 218600094  
Program Studi: Psikologi  
Semester : 8 (Delapan)

Adalah benar telah melaksanakan penelitian di MTs Al Washliyah Gedung Johor dengan judul Proposal "Gambaran Subjective Well-Being pada Remaja di MTs Al Washliyah Gedung Johor Medan" pada tanggal 11-18 Juni 2025.

Demikian kami sampaikan atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih.

