



## EMOSI SEBAGAI PREDIKTOR *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA

*Lia Kurniawati Azizah<sup>1</sup>, Kwartarini Wahyu Yuniarti<sup>2</sup>*  
*<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*  
*Email: <sup>1</sup>liaazizah17@mail.ugm.ac.id, <sup>2</sup>kwartarini\_psy@ugm.ac.id*

### ABSTRAK

Mahasiswa memiliki berbagai *stressor* dan masalah dalam menjalani kehidupan perkuliahan yang dapat mempengaruhi *subjective well being*. *Subjective well being* (SWB) atau kesejahteraan subjektif merefleksikan bagaimana individu menilai banyak aspek kehidupan mereka dan menjadi indikator kualitas dan kepuasan hidup pribadi. SWB memiliki dua dimensi, dimensi kognitif berfokus pada penilaian individu terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan, sedangkan dimensi afektif berfokus pada pengalaman emosi positif maupun negatif yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Emosi individu biasanya bersifat subjektif dan diukur dengan menggunakan skala *self-report*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran emosi sebagai prediktor *subjective well being* pada mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini adalah 116 mahasiswa berusia 18-23 tahun yang tidak memiliki penyakit jantung dan/atau penyakit kulit. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa dan *The Expanded Form of Positive and Negative Affects Schedule* (PANAS-X) serta menggunakan HRV dan GSR untuk mengukur emosi berdasarkan kondisi fisiologis partisipan. Hasil analisis regresi berganda menemukan bahwa emosi positif menyumbang 23,1% untuk memprediksi *subjective well being* pada mahasiswa serta emosi positif dan emosi negatif secara simultan memprediksi *subjective well being* pada mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 26,6%. Tidak ditemukan hasil yang signifikan antara hasil *heart rate*, LF, HF, LF/HF, dan *Skin Conductance* (SC) dengan *subjective well being*.

**Kata Kunci:** *Emosi, Subjective Well Being, HRV, GSR*

### ABSTRACT

*Students face various stressors and challenges in their academic lives that can influence subjective well-being. Subjective well-being reflects how individuals evaluate many aspects of their lives and as an indicator of personal life quality and satisfaction. SWB has two dimensions: the cognitive dimension focuses on individuals' overall life satisfaction, while the affective dimension focuses on positive and negative emotional experiences in daily life. Individual emotions are usually subjective and measured using self-report scales. This research aims to determine the role of emotions in predicting subjective well-being in college students. Participants in this study were 116 students aged 18-23 years who did not have heart disease and/or skin disease. Data collection was carried out using the*



*Student Subjective Well-being Scale and The Expanded Form of Positive and Negative Affects Schedule (PANAS-X), as well as using HRV and GSR to measure emotions based on participants' physiological conditions. Multiple regression analysis found that positive emotions contributed 23.1% to predicting subjective well-being in students, and both positive and negative emotions simultaneously predicted subjective well-being in students with an effective contribution of 26.6%. No significant results were found between heart rate, LF, HF, LF/HF, and Skin Conductance (SC) results with subjective well-being.*

**Keywords: *Emotion, Subjective Well Being, HRV, GSR***