



## Atribusi Optimistik dan *Flow Experience* dalam Menentukan Tingkat Kepuasan Hidup Mahasiswa

### *Optimistic Attribution and Flow Experience in Determining the Level of Life Satisfaction of College Students*

Azka Mazaya<sup>1\*</sup>, Agus Abdul Rahman<sup>2</sup>, Fithria Siti Hanifah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Indonesia

<sup>2</sup> Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Indonesia

<sup>3</sup> Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Indonesia

**Abstrak.** Saat ini, fenomena percobaan bunuh diri, depresi, dan kehilangan motivasi dikalangan mahasiswa menjadi indikator adanya ketidakpuasan mahasiswa terhadap hidup yang mereka jalani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan hidup mahasiswa dengan menjadikan atribusi optimistik dan *flow experience* sebagai variabel independen. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda. Sebanyak 210 mahasiswa program studi Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung menjadi responden melalui teknik *convenience sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarluaskan kuesioner berisi Skala Optimisme, *Flow State Scale (FSS)*, dan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*. Hasil analisis menunjukkan bahwa atribusi optimistik dan *flow experience* berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa ( $\text{sig.}0.005 & \text{sig.}0.000 < .05$ ) dengan nilai  $F = 102.659$  ( $\text{sig.}0.000$ ) dan kontribusi pengaruh sebesar 51.7% ( $R^2 = .517$ ).

**Kata kunci:** Atribusi optimistik, *flow experience*, mahasiswa, kepuasan hidup

**JoPS :**  
**Journal of Psychology Students**  
Vol.4:1 Mei 2025  
Halaman 10-23

ISSN 2962-2352 (online);  
2830-0998 (print)

**Info Artikel**  
**Received:**  
07 Juli 2024  
**Accepted:**  
17 Mei 2025  
**Published:**  
30 Mei 2025

**Abstract.** Currently, the phenomenon of suicide attempts, depression, and loss of motivation among students is an indicator of student dissatisfaction with the life they live. This study aims to determine the level of student life satisfaction by making optimistic attribution and flow experience as independent variables. The study used a quantitative approach with multiple linear regression analysis. A total of 210 students of the Psychology study program at UIN Sunan Gunung Djati Bandung became respondents through convenience sampling technique. Data collection was carried out by distributing questionnaires containing the Optimism Scale, Flow State Scale (FSS), and Satisfaction with Life Scale (SWLS). The results of the analysis show that optimistic attributions and flow experiences have a significant effect on student life satisfaction ( $\text{sig.}0.005 & \text{sig.}0.000 < .05$ ) with an  $F$  value = 102.659 ( $\text{sig.}0.000$ ) and an influence contribution of 51.7% ( $R^2 = .517$ ).

**Keywords:** Optimistic attribution, flow experience, college student, life satisfaction

**DOI:**

<https://doi.org/10.15575/jops.v4i1.37685>

**Copyright ©** 2025 Penulis. Diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung, Indonesia.

Artikel ini merupakan artikel Open Access dengan lisensi CC BY 4.0

\* Corresponding author: Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jalan A.H. Nasution No. 105, Cipadung, Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia  
E-mail: [azkamazaya209@gmail.com](mailto:azkamazaya209@gmail.com)

## Pendahuluan

Peralihan jenjang pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi menuntut mahasiswa untuk berhadapan dengan berbagai tantangan. Tantangan tersebut, tidak hanya sebatas permasalahan akademik, mahasiswa juga dituntut untuk menerima peran, tanggung jawab, dan kedudukan baru dalam struktur sosial masyarakat (Putri, 2019; Santrock, 2019). Di samping berbagai tantangan yang perlu dihadapi, penelitian Paramita (2010) justru menunjukkan banyak mahasiswa kehilangan motivasi yang mendorong mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Padahal, setiap tantangan yang muncul perlu diselesaikan dengan baik agar kelak dapat membawa individu menuju kehidupan yang bahagia dan minim permasalahan (Putri, 2019).

Fenomena menunjukkan betapa sulitnya menjalankan peran sebagai mahasiswa merupakan hal yang memprihatinkan. Pada Oktober 2019, survei terhadap mahasiswa di Kota Bandung dilakukan oleh psikiater, dr. Teddy Hidayat Sp.KJ. (K). Hasil penelitian menunjukkan sebesar 30.5% mahasiswa mengalami depresi. 20% di antaranya berpikir serius untuk mengakhiri hidup dengan bunuh diri, bahkan 6% di antaranya mengaku sudah pernah melakukan percobaan bunuh diri (Hastanto, 2019).

Kondisi itu turut tercermin dalam berbagai kasus tragis yang terjadi di kalangan mahasiswa. Dilansir dari merdeka.com, seorang mahasiswa Universitas Jambi dengan inisial GR ditemukan tewas bunuh diri pada 2 Maret 2023. Berdasarkan dugaan polisi, korban memilih untuk mengakhiri hidup sebab tidak sanggup menghadapi masalah kompleks berupa kendala penyusunan skripsi serta permasalahan dalam hubungan percintaan (Hidayat, 2023). Berselang enam hari, mahasiswa Universitas Indonesia berinisial MPD dikabarkan mengakhiri hidup dengan cara bunuh diri tiga hari menjelang pelaksanaan wisuda 8 Maret 2023. Saksi kejadian mengaku menerima curhatan tentang kesulitan MPD dalam urusan ekonomi dan masalah keluarga yang tengah dihadapinya (Prawira, 2023).

Fenomena yang peneliti paparkan di atas berkaitan erat dengan ketidakpuasan mahasiswa terhadap kehidupan yang mereka jalani, sehingga tepat untuk membahasnya melalui variabel kepuasan hidup dalam ilmu psikologi. Kepuasan hidup atau *Life Satisfaction (LS)* merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa memuaskan hal-hal yang telah dilakukan individu selama menjalani kehidupan (Diener & Diener, 2008). Kepuasan hidup merupakan

cerminan atas penilaian yang menyeluruh terhadap kehidupan (Rajak, 2014). Individu dengan kepuasan hidup yang tinggi menyadari emosi menyenangkan lebih mendominasi diri mereka selama periode kehidupan berlangsung (Diener, 1984). Syaiful & Bahar (2017) mendeskripsikan individu yang merasa puas atas kehidupan adalah individu yang dapat memahami adanya tujuan penting dalam hidup serta berhasil untuk mencapai tujuan tersebut.

Mahasiswa dengan kepuasan hidup yang tinggi mengaku menerima banyak konsekuensi menyenangkan. Diterima dan mendapat dukungan sosial, memiliki risiko rendah terhadap gangguan *neuroticism*, meraih prestasi akademik yang baik, menunjukkan kematangan emosional, baik terhindar dari masalah afek maupun perilaku, serta kematangan fungsi interpersonal dan kognitif (Oladipo et al., 2013). Sebaliknya, tingkat kepuasan hidup yang rendah pada mahasiswa menyebabkan penurunan performa akademik, peningkatan kecenderungan terhadap *distress*, gangguan kecemasan, bahkan depresi (Malik et al., 2013).

Melihat urgensi dalam mencapai kepuasan hidup pada mahasiswa, maka perlu untuk mengkaji faktor-faktor yang dapat menjadi penentu tingkat kepuasan hidup tersebut. Wawancara dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung guna memperoleh gambaran mengenai kondisi kepuasan hidup mereka. Pertanyaan dalam wawancara disusun berdasarkan indikator kepuasan hidup menurut Diener & Diener (2008), yaitu penilaian terhadap kehidupan saat ini serta evaluasi atas kehidupan yang telah lalu. Menilai diri puas terhadap kehidupan saat ini bukan berarti merasa cukup dengan pencapaian yang telah diraih tanpa adanya motivasi untuk lebih baik di kemudian hari. Individu yang memiliki kepuasan hidup akan berusaha mengoptimalkan apa yang telah dimilikinya saat ini untuk mencapai sesuatu yang lebih besar pada masa mendatang, tanpa merasa bahwa apa yang dicapainya saat ini adalah tidak berharga. Sedangkan untuk indikator kepuasan hidup yang kedua, individu dengan skor tinggi dicirikan dengan tidak adanya penyesalan yang signifikan atas kejadian pada masa lalu. Mereka menjadikan kesalahan atau kekurangan pada masa lampau sebagai pembelajaran, bahwa kekurangan masa lalu tidak sepatutnya dijadikan hambatan meraih cita-cita masa depan (Diener & Diener, 2008).

Hasil wawancara yang dilakukan sebagai bagian dari studi awal menunjukkan 8 dari 10 (80%) mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati merasa tidak puas dengan kehidupan mereka. Rata-rata mahasiswa memiliki masalah di satu atau dua domain kehidupan yang memengaruhi kepuasan dalam domain kehidupan yang lain. Domain kehidupan yang dianggap penting oleh seluruh subjek adalah pencapaian akademik. Adapun domain kehidupan lainnya terkait hubungan dengan teman sebaya, hubungan keluarga, finansial, serta kesehatan. Masalah kepuasan hidup perlu diberi perhatian serius mengingat dalam kesehariannya mahasiswa Psikologi giat membahas terkait keadaan mental yang sehat, termasuk upaya-upaya mencapai kesejahteraan psikologis. Namun hasil studi awal justru menunjukkan bahwa keadaan mahasiswa psikologi itu sendiri berada pada tingkat yang rendah dalam hal kepuasan hidup.

Studi awal yang dilakukan peneliti mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan rata-rata mahasiswa menilai dirinya belum puas akan kehidupan. Rendahnya kepuasan hidup menjadi hasil akhir dari proses penilaian secara menyeluruh dengan mempertimbangkan ketidakpuasan dalam beberapa aspek terkait aspek psikologis diri, pertemanan, domisili, hingga pendidikan (Novianti & Alfiasari, 2017). Penelitian Kiswantomo & Theofanny (2021) terhadap mahasiswa Psikologi pada salah satu Universitas di Kota Bandung menunjukkan 45.83% mahasiswa memiliki kepuasan hidup rendah. Hal tersebut cukup mengkhawatirkan sebab lulusan Psikologi akan menjadi ilmuwan maupun praktisi yang berperan sebagai *helper* masyarakat. Sedangkan, kepuasan hidup bagi lulusannya sangat dibutuhkan agar dapat bertugas secara optimal sebagai *helper* di lapangan.

Di sisi lain, hasil studi awal bertentangan dengan banyaknya penelitian yang menunjukkan semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup (Aini & Fahriza, 2020). Waskito et al. (2018) mengungkapkan sebagian besar individu yang berkesempatan menempuh pendidikan di perguruan tinggi merasa puas akan kehidupannya. Mahasiswa di Indonesia, strata-1 mau pun strata-2 memiliki kepuasan hidup yang tinggi (Linsiya, 2015). Penelitian terhadap mahasiswa muslim di Indonesia juga menunjukkan mayoritas responden termasuk dalam kategori tinggi dan sedang dalam hal kepuasan hidup (Ramdani et al., 2022). Isfahani & Sumaryanti (2021) menemukan

bahwa lebih banyak mahasiswa di Kota Bandung yang memberikan penilaian tinggi terkait kepuasan hidupnya.

Mengaitkan fenomena di lapangan dengan hasil kajian literatur, peneliti mengasumsikan adanya peranan atribusi optimistik dalam menentukan tingkat kepuasan hidup. Sebagaimana penelitian Gavín-Chocano et al. (2023) & Rezaei & Khosroshahi (2018) menunjukkan adanya korelasi positif antara optimisme dengan kepuasan hidup mahasiswa. Atribusi optimistik digambarkan sebagai keadaan ketika individu dihadapkan peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan, individu akan menyadari peristiwa tersebut memiliki pengaruh dari faktor eksternal (*personalization*), bersifat tidak permanen atau temporal (*permanence*), dan memandang keadaan negatif sebagai hal yang tidak berlaku secara general (*pervasiveness*) (Gordeeva & Osin, 2011; Seligman, 2006).

Atribusi menjadi krusial dalam menentukan tingkat kepuasan hidup sebab manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan sosialisasi dan interaksi. Ketika menjadi mahasiswa, kebutuhan terhadap kedua hal tersebut semakin meningkat dan terjadi dalam lingkup yang lebih luas. Sedangkan dalam sebuah interaksi kerap timbul suatu perbedaan, yaitu perbedaan pandangan maupun kepentingan yang menjadi awal mula dari kehadiran konflik-konflik lainnya yang lebih kompleks (Nurjanah & Hanifuddin, 2022).

Menggali gaya-gaya atribusi akan membantu individu dalam memahami adanya sebab dari setiap perilaku ataupun peristiwa (Marliani, 2018; Sahrah, 2011). Dengan demikian, cara mahasiswa mengatribusikan setiap kejadian selama kuliah akan memengaruhi bagaimana anggapan, pikiran, sampai dengan emosi mereka terhadap lingkungan yang tengah dihadapi sehingga berdampak pada keadaan kesejahteraan hidup para mahasiswa.

Atribusi optimistik tidak menjadi satu-satunya faktor penentu tingkat kepuasan hidup mahasiswa. Eryilmaz et al. (2021) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kepuasan hidup adalah *flow experience* (pengalaman optimal). Individu dapat dikatakan mengalami *flow experience* ketika merasa bahwa kegiatan yang sedang dijalani merupakan sebuah tantangan yang perlu untuk dihadapi, terlibat secara penuh pada aktivitas tersebut, memiliki kesempatan untuk mengembangkan

keterampilan yang relevan dengan aktivitas yang dijalani, serta menerima umpan balik mengenai aktivitas yang dijalankan (Afifah, 2019). Lesmana (2019) menjelaskan bahwa untuk bisa mencapai tahap *flow experience*, mahasiswa perlu memiliki pengetahuan akan diri sendiri serta kemampuan yang baik dalam mengatasi tantangan, terutama tantangan yang berkaitan dengan akademik. Hasil penelitian Lesmana ini mendukung penelitian Csikszentmihalyi (2014) yang menggambarkan *flow* sebagai kemampuan untuk menikmati tantangan sebab mampu menguasai tantangan tersebut. *Flow* merupakan keterampilan mendasar yang penting dalam pengembangan diri (*self-development*).

*Flow* adalah kondisi ketika individu memberi perhatian penuh dan menyatu dengan kegiatan yang dilakukan, sehingga kemampuannya berkembang dan memungkinkan tercapainya keberhasilan (Purwantini, 2017). Sebagai konstruk psikologis, *Flow experience* terdiri atas 9 dimensi, yakni, *challenge-skill balance, merging of action & awareness, clear goals, unambiguous feedback, concentration on task at hand, sense of control, loss of self-consciousness, transformation of time, & autotelic experience* (Csikszentmihalyi, 2014).

Sebagaimana uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan kepuasan hidup mahasiswa dengan mempertimbangkan atribusi optimistik dan *flow experience* sebagai variabel yang memengaruhinya.

## Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif yang bertujuan untuk melihat pengaruh variabel atribusi optimistik dan *flow experience* terhadap tingkat kepuasan hidup. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen penelitian (Creswell, 2013). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kausalitas, yaitu jenis penelitian yang tepat untuk meneliti kemungkinan hubungan sebab-akibat antar variabel (Ramspek et al., 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020-2023 yang berjumlah 894 mahasiswa. Dalam menentukan sampel, digunakan teknik *non-probability sampling* yang menyebabkan setiap unsur dalam populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Teknik ini dipilih karena didasarkan pada

pertimbangan atau penilaian pribadi (subjektif) serta ada intervensi dari peneliti agar sampel yang terpilih sesuai dengan kebutuhan (Badan Pusat Statistik [BPS], 2020). Adapun jenis *sampling* yang digunakan adalah *convenience sampling*. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian mengacu pada ketentuan ukuran yang ditetapkan Isaac dan Michael dalam Sugiyono (2013) sehingga didapatkan sebanyak 210 mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Sunan gunung Djati Bandung Angkatan 2020-2023 yang terlibat dalam penelitian.

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form* kepada sampel penelitian. Menurut Sugiyono (2013), kuesioner adalah metode pengumpulan data dengan memberikan daftar pernyataan atau pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring karena memberikan keuntungan bagi peneliti berupa kemudahan dalam merangkum beberapa respons secara otomatis dan bersamaan (Shaughnessy et al., 2012).

Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data berbentuk numerik yang kemudian dianalisis menggunakan prosedur statistik sehingga dapat menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Rianto, 2020). Terdapat 3 instrumen dalam kuesioner yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur masing-masing variabel penelitian. Pertama, Skala Optimisme yang dikonstruksi oleh Alfiyani (2017) untuk mengukur atribusi optimistik. Item-item dalam Skala Optimisme yang dikonstruksi dengan mengacu pada teori Optimisme Seligman (2006) yang menyebutkan terdapat 3 aspek dari optimisme yaitu *permanence, pervasiveness, and personalization*. Skala Optimisme menggunakan skala likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen kedua *Flow State Scale* (FSS) yang digunakan peneliti untuk mengukur variabel *flow experience* yang dikonstruksi oleh Jackson & Marsh (1996) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Nugraha (2018). *Flow State Scale* mengungkap keadaan *flow* responden dengan melihat 9 dimensi dari variabel *flow*. Instrumen yang ketiga *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang telah dikonstruksi oleh Diener et al. (1985) dan diadaptasi oleh Akhtar (2019) ke dalam bahasa Indonesia untuk mengukur variabel kepuasan hidup. SWLS dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur variabel kepuasan hidup sebagai konstruk mandiri.

Namun, sebagai tambahan informasi, SWLS ini dapat digunakan juga untuk mengukur aspek kognitif dari konstruk *Subjective Well-Being* (SWB).

Seluruh instrumen penelitian diuji kembali validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan instrumen yang dipilih adalah instrumen yang tepat untuk mengungkap keadaan variabel-variabel pada populasi penelitian.

Data yang diperoleh melalui kuesioner dianalisis secara deskriptif dan secara inferensial. Analisis statistik deskriptif dilakukan terlebih dahulu dengan tujuan untuk mendeskripsikan data yang telah diperoleh tanpa menarik suatu kesimpulan. Peneliti menghitung nilai rata-rata (*mean*) dari setiap subjek pada masing-masing variabel agar dapat mengkategorikan sampel ke dalam dua tingkatan kategori, yaitu tinggi dan rendah. Hasil analisis statistik deskriptif akan disajikan dalam bentuk tabel agar lebih mudah dalam membaca data.

Selanjutnya, dilakukan analisis statistik inferensial. Analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear berganda. Teknik analisis regresi linear berganda adalah teknik analisis yang tepat jika peneliti ingin mengetahui pengaruh lebih dari satu variabel independen terhadap variabel dependen yang telah ditentukan. Sebelum melakukan analisis regresi linear berganda, peneliti terlebih dahulu melakukan serangkaian uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji autokorelasi.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya persebaran atau distribusi residual data. Jika data hasil analisis sampel menunjukkan distribusi normal, maka hasil perhitungan statistiknya dapat digeneralisasikan pada populasi. Dalam melakukan uji normalitas, peneliti memilih untuk menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov sebab uji ini dianggap cocok untuk diterapkan pada penelitian dengan jumlah sampel besar ( $n > 50$ ).

Uji autokorelasi bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya korelasi antar residual data yang diujikan. Pengujian autokorelasi pada penelitian ini menggunakan uji Durbin-Watson dengan mengacu pada kriteria pengujian  $d_U < d_W < 4 - d_U$ , di mana data yang baik adalah data yang tidak terjadi gejala autokorelasi.

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji ada atau tidaknya kesamaan varian dari residual pengamatan. Jika varians dari residual bersifat tetap

dari satu pengamatan ke pengamatan lain, maka dapat dikatakan bahwa data penelitian merupakan data yang baik, sebab tidak terjadi gejala heteroskedastisitas atau bersifat homoskedastisitas.

Uji multikolinieritas berfungsi untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel independen dalam suatu model regresi. Apabila tidak ditemukan korelasi antar variabel independen maka model tersebut dapat dikatakan sebagai model regresi yang baik. Ada atau tidaknya multikolinearitas dalam model regresi dapat diketahui dari nilai toleransi dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF). Multikolinieritas dapat ditujukan dengan nilai *tolerance*  $\leq .10$  atau  $VIF \geq 10$ .

Apabila residual data penelitian telah memenuhi seluruh asumsi klasik, maka analisis regresi linear berganda pun dapat dilakukan. Analisis regresi linier berganda yang dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh serta arah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen akan dilakukan melalui *software* SPSS. Sehingga, menghasilkan persamaan regresi linear berganda pada *output* SPSS. Dalam *output* SPSS, akan ditampilkan hasil Uji F serta Uji t. Uji F (uji simultan) digunakan sebagai uji statistik untuk melihat pengaruh semua variabel independen secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel dependen. Sedangkan, Uji t (uji parsial) digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial.

## Hasil

Peneliti melibatkan 210 responden yang merupakan mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam penelitian mengenai kepuasan hidup mahasiswa. Dengan menggunakan metode kuantitatif, data yang diperoleh akan diolah dan disajikan data melalui analisis deskriptif serta inferensial.

## Analisis Deskriptif

Peneliti menyajikan data demografi responden terdiri dari jenis kelamin, angkatan kuliah (tahun ajaran masuk kuliah), domisili / tempat tinggal selama berkuliah, dan jumlah uang saku / pendapatan bulanan yang diperoleh mahasiswa.

Tabel 1

*Data Demografi Responden*

Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin	62	30%

Perempuan	148	70%
Angkatan kuliah		
2020	63	30%
2021	52	25%
2022	36	17%
2023	59	28%
Domisili		
Kos/kontrakan	120	57%
Pesantren	21	10%
Rumah orang tua	65	31%
Rumah kerabat / saudara	4	2%
Uang saku / pendapatan bulanan		
< 1.000.000	97	46%
1.000.000 - 2.000.000	85	41%
2.000.000 - 3.000.000	21	10%
> 3.000.000	7	3%

Setelah mendapatkan informasi tentang demografi responden, peneliti menampilkan gambaran pada masing-masing variabel terlebih dahulu.

Tabel 2  
*Gambaran Variabel*

	N	Skor Maksimal	Skor Minimal	Rata-Rata (Mean)
Atribusi optimistik	210	92.33	45.89	71.50
<i>Flow experience</i>	210	136.72	64.61	98.85
Kepuasan hidup	210	25.26	7.18	16.64

Memberikan gambaran variabel dilakukan untuk mempermudah dalam membuat kategorisasi pada variabel penelitian. Penelitian ini mencoba untuk mengkategorisasikan seluruh variabel ke dalam dua kategori, yakni tinggi dan rendah. Dalam menentukan tingkatan atau tinggi rendahnya variabel, peneliti mengacu pada formulasi kategorisasi yaitu, jika skor total responden  $<$  nilai rata-rata (*mean*), maka responden termasuk kategori rendah. Sedangkan ketika skor total responden  $\geq$  nilai rata-rata (*mean*), maka responden tergolong kategori tinggi.

Mengacu pada formulasi kategorisasi, didapatkan informasi bahwa pada variabel atribusi optimistik, persentase jumlah responden lebih besar pada kategori tinggi. Sedangkan pada dua variabel lainnya, yaitu *flow experience* dan kepuasan hidup, persentase lebih besar terdapat pada kategori rendah. Frekuensi serta persentase dari masing-masing kategori terlampir pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3  
*Kategorisasi Variabel*

	Kategori	Jumlah	Persentase
Atribusi optimistik	Rendah	98	46.7 %
	Tinggi	112	53.3 %
<i>Flow experience</i>	Rendah	113	53.8 %
	Tinggi	97	46.2 %
Kepuasan hidup	Rendah	112	53.3 %
	Tinggi	98	46.7 %

### Analisis Inferensial

Analisis inferensial dilakukan setelah dilakukan analisis deskriptif terhadap data penelitian. Dalam penelitian ini, metode analisis inferensial yang digunakan adalah regresi linear berganda. Untuk mengetahui apakah data yang telah peneliti peroleh layak untuk dianalisis melalui analisis regresi, peneliti melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu. Uji asumsi klasik terdiri dari uji normalitas, uji autokorelasi, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas, yang keseluruhan uji tersebut dilakukan peneliti dengan memanfaatkan penggunaan *software IBM SPSS Statistics 26*.

### *Uji Normalitas*

Uji normalitas dilakukan untuk melihat persebaran atau distribusi residual. Pengujian ini dilakukan menggunakan metode uji 1-Sample Kolmogorov-Smirnov (1-Sample-KS). Pada tabel 1-Sample-KS Test, diketahui nilai signifikansi sebesar  $0.200 > 0.050$  yang berarti residual data penelitian berdistribusi normal.

### *Uji Autokorelasi*

Uji autokorelasi pada penelitian ini membandingkan nilai  $dW$  ( $d$  hitung) dengan nilai  $dU$  yang sudah ditentukan besar angkanya dalam tabel Durbin-Watson. Hasil analisis menunjukkan nilai Durbin-Watson ( $d$  hitung) sebesar 1.804. Hasil tersebut kemudian dihitung menggunakan formula yang dijadikan acuan tidak adanya gejala autokorelasi sebagai berikut:

Kriteria Pengujian :  $dU < dW < 4 - dU$ .

$dU$  (dilihat dari tabel Durbin Watson) = 1.7863

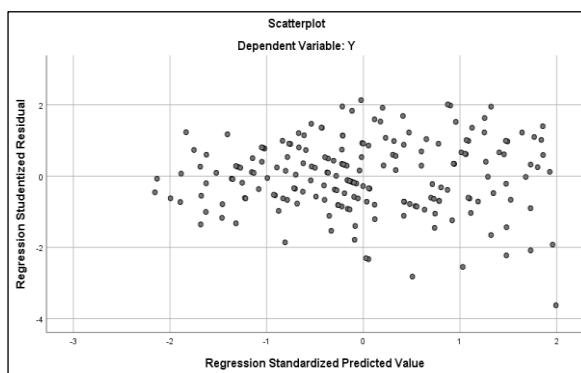
$dW$  ( $d$  hitung) = 1.804

$4 - dU$  = 2.243

Menempatkan nilai Durbin Watson pada kriteria pengujian, hasilnya menunjukkan bahwa  $1.7863 < 1.804 < 2.196$ . Maka dapat disimpulkan model penelitian baik dan layak untuk diuji dengan regresi sebab tidak terjadi gejala autokorelasi.

### ***Uji Heteroskedastisitas***

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji ada atau tidaknya kesamaan varian dari residual pengamatan dengan menggunakan metode *scatterplot* untuk menguji heteroskedastisitas. Peneliti melihat residual data tersebar di atas dan di bawah sumbu 0 yang menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.



*Gambar 1.* Hasil Uji Heteroskedastisitas Scatterplot

### ***Uji Multikolinearitas***

Uji multikolinearitas digunakan untuk melihat apakah terdapat korelasi antara variabel independen dalam suatu model regresi. Apabila tidak ditemukan korelasi antar variabel independen, maka model tersebut dapat dikatakan sebagai model regresi yang baik. Multikolinearitas dapat ditujukan dengan nilai tolerance  $\leq .10$  atau  $VIF \geq 10$ .

Baik variabel atribusi optimistik (X1), maupun variabel *flow experience* (X2), keduanya sama-sama memiliki nilai tolerance  $0.516 > 0.100$  dan nilai VIF  $1.937 < 10$ . Data hasil analisis menunjukkan bahwa data hasil penelitian tidak terjadi gejala multikolinearitas.

Tabel 4

*Hasil Uji Multikolinearitas*

	Collinearity Tolerance	Statistics VIF
X1 (Atribusi optimistik)	.516	1.937
X2 ( <i>Flow experience</i> )	.516	1.937

Dengan terpenuhinya semua syarat pada uji asumsi klasik, data penelitian dilanjutkan untuk uji inferensial menggunakan regresi linear berganda.

### ***Uji F***

Uji F dilakukan untuk melihat pengaruh dua variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 5  
*Hasil Uji F*

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1176.29	2	588.14	102.65	.000 <sup>b</sup>
n	1	6	9		
Residual	1714.47	20	8.282		
	6	7			
Total	2890.76	20			
	7	9			

Tabel 5 menampilkan nilai sig. (.000)  $< .05$  dengan nilai F = 102.659. Maka dapat diambil putusan hipotesis bahwa variabel independen yakni atribusi optimistik bersama-sama dengan *flow experience* memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel kepuasan hidup.

### ***Uji t (Uji Parsial)***

Analisis uji t dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen secara parsial. Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 6  
*Hasil Analisis Regresi*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig
	B	Std. Error			
(Constant)	-1.878	1.432		-	.191
X1	.070	.025	.198	2.829	.005
X2	.132	.016	.567	8.124	.000

Tabel 6 merupakan tampilan dari tabel *coefficient* yang merupakan salah satu keluaran dari analisis regresi linear di SPSS. Kolom t menunjukkan bahwa secara parsial, variabel X1 (atribusi optimistik) dan variabel X2 (*flow experience*) memiliki pengaruh yang signifikan dengan variabel Y (kepuasan hidup). Hal tersebut dibuktikan dengan nilai sig (.005)  $< .05$  untuk

variabel X1 dan sig. (.000) < .05 untuk variabel X2. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa atribusi optimistik dan *flow experience* berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

### Model Persamaan Regresi Linear Berganda

Tetap mengacu pada tabel 6, hasil analisis yang menunjukkan bentuk persamaan regresi variabel X1 (atribusi optimistik) dan X2 (*flow experience*) terhadap Y (kepuasan hidup), dapat dilihat dari nilai yang terdapat pada kolom B *Unstandardized Coefficients*.

Berdasarkan hasil pengujian di atas, maka dapat dirumuskan persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

$$Y = (-1.878) + .070X_1 + .132X_2$$

Dari persamaan yang peneliti dapatkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa apabila variabel atribusi optimistik dan *flow experience* bernilai 0, maka nilai kepuasan hidup responden adalah sebesar (-1.878) sebagaimana yang didapat dari nilai konstanta (a). Koefisien regresi ( $\beta$ ) variabel atribusi bernilai positif optimistik sebesar .070 menunjukkan bahwa jika terjadi kenaikan sebesar 1% variabel atribusi optimistik, maka akan terjadi kenaikan pada kepuasan hidup sebesar .070. Sedangkan, kenaikan 1% pada variabel *flow experience* akan menambah nilai kepuasan hidup hingga .132.

### Koefisien Determinasi

Nilai koefisien determinasi dapat disimpulkan melalui hasil pengujian berikut.

Tabel 7

## Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.719 <sup>a</sup>	.517	.512	2.51661

Nilai *R Square* sebesar .517 pada tabel 7 menunjukkan variabel atribusi optimistik bersama dengan variabel *flow experience* mampu menjelaskan keadaan variabel kepuasan hidup hingga 51.7%. Adapun 48.3% pengaruh lainnya ditentukan oleh variabel lain di luar penelitian ini.

### Analisis Tambahan

Selain menampilkan data demografi beserta hasil analisis inferensial, peneliti juga menyajikan hasil

analisis *compare means* untuk masing-masing variabel pada setiap kelompok demografi. Hasil analisis ini akan disajikan pada tabel 8 di bawah ini.

Tabel 8

## Hasil Analisis Compare Means

Kategori	Mean Atribusi optimistik	Mean Flow experience	Mean Kepuasan hidup
Jenis kelamin			
Laki-laki	75.97	100.22	16.42
Perempuan	80.18	98.27	16.73
Angkatan kuliah			
2020	79.88	103.03	18.13
2021	76.77	97.53	16.37
2022	78.92	96.42	16.05
2023	79.86	97.02	15.65
Domisili			
Kos/ kontrakan	79.53	99.06	16.79
Pesantren	78.57	97.49	15.94
Rumah orang tua	77.96	100.09	17.00
Rumah kerabat / saudara	77.02	88.43	13.70
Uang saku / pendapatan bulanan			
< 1.000.000	78.55	97.61	15.94
1.000.000 -	79.02	98.75	16.80
2.000.000			
2.000.000 -	81.78	105.26	19.36
3.000.000			
> 3.000.000	74.93	97.79	16.21

Informasi yang diperoleh setelah melakukan analisis *compare means* yaitu, berdasarkan pengelompokan jenis kelamin. Mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan memperoleh nilai rata-rata kepuasan hidup tertinggi dalam kelompok dengan perolehan nilainya lebih besar 0.31 dibandingkan nilai rata-rata kepuasan hidup mahasiswa berjenis kelamin laki-laki.

Pada kelompok angkatan kuliah, mahasiswa angkatan 2020 menjadi kelompok dengan nilai rata-rata kepuasan hidup yang paling tinggi. Berdasarkan domisili selama berkuliah, mahasiswa yang tinggal di rumah orang tua merupakan kelompok mahasiswa yang paling tinggi nilai rata-rata kepuasan hidupnya.

Kelompok mahasiswa dengan uang saku/pendapatan bulanan sebesar Rp2.000.000 - 3.000.000 merupakan kelompok dengan nilai rata-rata kepuasan hidup tertinggi pada kategori kelompok pendapatan bulanan.

## Diskusi

Didapatkan informasi bahwa sebesar 53.3% mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki kepuasan hidup yang rendah. Hal tersebut merupakan persentase yang cukup tinggi dengan menunjukkan lebih dari setengah total sampel di lokasi penelitian menghadapi masalah kepuasan hidup. Hasil ini memperkuat penelitian sebelumnya bahwa rata-rata mahasiswa menilai dirinya belum puas terhadap kehidupan yang dijalani (Novianti & Alfiasari, 2017; Oladipo et al., 2013; Ramdhani, 2019). Berbanding terbalik dengan penelitian yang menunjukkan hasil bahwa mahasiswa cenderung memiliki kepuasan hidup yang tinggi (Linsiya, 2015; Waskito et al., 2018). Gagasan ini didukung oleh penelitian lainnya yang menyatakan bahwa lebih banyak mahasiswa di Kota Bandung yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan yang lebih rendah (Isfahani & Sumaryanti, 2021).

Keberagaman hasil penelitian pada taraf nasional maupun internasional menunjukkan bahwa lokasi memiliki peran penting dalam suatu penelitian tentang kepuasan hidup. Nofitasari & Prasetyo (2021) memaparkan bahwa lingkungan dan budaya organisasi secara signifikan berpengaruh terhadap tingkat kepuasan hidup para anggota yang tergabung di dalamnya. Penelitian ini berlokasi di perguruan tinggi, lingkungan di mana aktivitas mahasiswa dipenuhi tekanan serta tuntutan terkait rutinitas akademik (Essel & Owusu, 2017). Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan baik atas tuntutan perkuliahan yang berujung pada ketidakpuasan terhadap hidup yang mereka jalani (Wijaya & Fellisia, 2022).

Perbedaan lingkungan tempat tinggal atau domisili pada data demografi juga menunjukkan nilai rata-rata kepuasan hidup yang berbeda-beda. Kelompok mahasiswa yang tinggal di rumah orang tua menunjukkan nilai rata-rata tertinggi (17.00), sedangkan mahasiswa lainnya menunjukkan nilai rata-rata yang lebih rendah. Ramdhani (2019) menyebutkan mahasiswa perantauan menghadapi perubahan kondisi kehidupan yang memengaruhi bahkan sampai menimbulkan masalah-masalah psikologis lebih besar dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Perubahan gaya hidup, lingkungan, serta perbedaan budaya antara daerah asal dengan tempat kuliah menjadi tekanan tersendiri yang dialami mahasiswa yang tidak lagi tinggal bersama orang tua (Hasibuan et al., 2018).

Data berupa angkatan kuliah juga ditemukan berpengaruh terhadap penilaian tentang kepuasan hidup subjek. Ketika pengambilan data berlangsung, mahasiswa angkatan 2020 telah menyelesaikan semester 7, angkatan 2021 telah melalui semester 5, angkatan 2022 telah menyelesaikan semester 3, dan angkatan 2023 baru saja melalui semester pertama. Angkatan 2020 menjadi kelompok dengan rata-rata nilai kepuasan hidup yang paling tinggi (18.13). Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa lebih banyak mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih puas terhadap kehidupan mereka (Sinaga, 2017). Mahasiswa tingkat akhir cenderung telah memiliki pemahaman tingkat tinggi akan disiplin ilmu yang mereka tekuni, sehingga mencapai kematangan pribadi (Nashori, 2012). Penurunan rata-rata skor kepuasan hidup terlihat seiring menurunnya tahun angkatan masuk kuliah. Mahasiswa angkatan 2023 menjadi kelompok dengan nilai rata-rata terendah (15.65). Kondisi ini disebabkan mahasiswa tingkat pertama pada dasarnya masih membutuhkan bantuan dalam hal penyesuaian diri akan status yang baru saja mereka dapatkan (Hasibuan et al., 2018), menjadikan mahasiswa tingkat pertama cenderung menilai rendah tingkat kepuasan hidup mereka (Novianti & Alfiasari, 2017).

Aspek pendapatan bulanan menjadi faktor lain yang juga memiliki pengaruh dalam menentukan rendahnya angka kepuasan hidup di lokasi penelitian. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan konsisi ekonomi yang lebih baik cenderung lebih bahagia dan merasa lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan dengan yang kurang mampu (Diener & Diener, 2008). Priangga (2022) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa di Kota Bandung melaporkan bahwa pendapatan bulanan terendah sejumlah Rp1.000.000 – Rp1.500.000. Sedangkan, pada penelitian ini, mayoritas mahasiswa (46%) memiliki uang saku < Rp1.000.000/bulan. Sebaliknya, hanya 3% dari 210 mahasiswa yang memiliki uang saku > Rp3.000.000/bulan. Jauh dibawah temuan Hanifah & Hamdan (2020) terhadap 188 mahasiswa di Kota Bandung menunjukkan 21.3% mahasiswa memiliki uang saku > 3.500.000/bulan.

Meskipun secara menyeluruh kepuasan hidup serta pendapatan bulanan subjek tergolong rendah, tapi rata-rata kepuasan hidup tiap kelompok berdasarkan pendapatan bulanan menunjukkan kelompok dengan pendapatan terbesar tidak selalu memiliki kepuasan hidup tertinggi. Keadaan ini dijelaskan Diener &

Diener (2008) bahwa meskipun kekayaan dibuktikan dapat meningkatkan kepuasan hidup, namun kekayaan juga dapat menjadi sebab ketidakpuasan jika terlalu menginginkannya. Sebab mereka yang banyak uang berpotensi mengalami keserakahan dan materialistik, sehingga tidak cukup puas dengan apa yang telah mereka miliki. Selain itu, kepuasan hidup akibat menganggur tidak sepenuhnya karena faktor finansial tapi terdapat faktor subjektif yang mengiringinya, seperti rendahnya harga diri, kesepian, dan tidak adanya tujuan hidup (Piper, 2022).

Pada kategorisasi jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kepuasan hidup perempuan sedikit lebih tinggi dari laki-laki. Sejalan dengan penelitian yang mengaitkan gender dengan kepuasan hidup bahwa perempuan merasa lebih puas akan kehidupan dibandingkan laki-laki (Joshanloo & Jovanović, 2020; Sari, 2019). Namun, terjadinya perbedaan hasil kepuasan hidup antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dipengaruhi faktor-faktor seperti pencapaian akademik, dukungan sosial, dan kemampuan regulasi diri (Kandemir, 2014). Dengan mengendalikan beberapa variabel demografis, perbedaan gambaran kepuasan hidup antara laki-laki dan perempuan dapat memudar (Joshanloo & Jovanović, 2020). Karena penilaian terhadap kepuasan hidup tidak didasarkan perbedaan biologis jenis kelamin. Laki-laki maupun perempuan memiliki kesempatan yang sama dalam upaya mencapai kepuasan hidup (Rahaditya & Dariyo, 2018).

Sementara itu, melalui uji inferensial, peneliti dapat membahas bagaimana variabel atribusi optimistik dan *flow experience* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Nilai koefisien determinasi dalam model regresi sebesar .517, mengindikasikan sekitar 51.7% tingkat kepuasan hidup yang dirasakan subjek dapat dijelaskan oleh tingkat atribusi optimistik dan *flow experience* yang dialami. Sementara 48.3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian. Persentase kontribusi ini tergolong cukup besar apabila mengacu pada pernyataan Diener & Diener (2008) bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat kompleks, bukan oleh faktor tunggal. Meskipun demikian, atribusi optimistik dan *flow experience*, yang sama-sama bersumber dari faktor internal, sudah dapat

menjelaskan pengaruh hingga 51.7% varians kepuasan hidup mahasiswa.

Adapun koefisien regresi bertanda positif pada kedua variabel independen menunjukkan dampak positif dari atribusi optimistik dan *flow experience* terhadap tingkat kepuasan hidup. Hal tersebut, mengimplikasikan bahwa semakin tinggi atribusi optimistik dan *flow experience* yang dialami, semakin tinggi pula kepuasan hidup mahasiswa. Pengamatan terhadap hasil uji t menunjukkan jika secara parsial atribusi optimistik maupun *flow experience* memiliki dampak signifikan terhadap kepuasan hidup. Pada tahun 2022, terdapat penelitian dengan subjek mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang hasilnya menunjukkan bahwa optimisme berpengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa (Buana et al., 2022). Kepuasan hidup sebagai aspek penyusun dari kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) dapat dijelaskan melalui variabel-variabel kecenderungan berpikir optimis yaitu *permanent, pervasiveness*, dan *personalization* (Wicaksana & Shaleh, 2017). Pengaruh atribusi optimistik berhubungan positif dengan kepuasan hidup yang menunjukkan bahwa kecenderungan berpikir optimis meningkatkan kepuasan hidup yang dirasakan subjek (Cahyawulan & Wahyuni, 2021; Piper, 2022). Tingginya kesejahteraan yang berkaitan dengan kepuasan hidup subjek juga ditentukan oleh tingginya optimisme (Forgeard & Seligman, 2012; Harpan, 2021).

Penelitian pada mahasiswa yang merantau menunjukkan variabel optimisme bersama-sama dengan variabel resiliensi berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis dengan besar koefisien determinasi 34.6% (Angraini & Rahardjo, 2023). Tavakoly Sany et al., (2023) menjelaskan kecenderungan mahasiswa dalam menginterpretasikan berbagai situasi secara optimis merupakan kekuatan personal yang akan menghasilkan kepuasan hidup yang lebih besar dalam pendidikan maupun karier. Memiliki pemikiran mengenai masa depan dengan gaya yang optimis sangatlah penting untuk menumbuhkan perasaan puas terhadap hidup saat ini (Piper, 2022).

Penelitian mengenai hubungan kausalitas antara belajar dengan kesejahteraan yang dilakukan oleh Haucap & Heimeshoff (2014) menunjukkan bahwa persepsi atas prospek pekerjaan yang baik di masa mendatang (sehingga menuntut mereka untuk layak mendapat pekerjaan tersebut di masa depan) secara positif akan meningkatkan kepuasan hidup pada

mahasiswa. Sementara hasil uji parsial variabel *flow experience* terhadap variabel kepuasan hidup memperkuat pernyataan, bahwa dengan bisa terlibat penuh dalam pengalaman yang optimal atas aktivitas yang dijalani menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kepuasan hidup (Eryilmaz et al., 2021; Fajrina & Rosiana, 2015). Ketika mahasiswa mengalami *flow experience*, mereka benar-benar terlibat dalam aktivitas perkuliahan, mengalami karakteristik pengalaman positif seperti perasaan senang dalam menjalani proses pembelajaran dan memperoleh indeks prestasi kumulatif (IPK) yang tinggi. Dari sudut pandang Psikologi Positif, penelitian ini membahas pengaruh variabel *flow experience* terhadap kepuasan hidup. *Flow experience* dapat menghasilkan ketangguhan mental yang positif pada mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat mereduksi tingkat depresi (Lin et al., 2022). Adapun kondisi yang memungkinkan terjadinya *flow experience* adalah hadirnya perasaan bahwa individu menghadapi tantangan yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Pradana & Putri, 2019). Oleh karena itu, untuk memastikan keseimbangan antara keterampilan dan tantangan tersebut, mahasiswa perlu terus mengembangkan keterampilannya.

Dengan demikian, penelitian ini telah menjawab masalah-masalah yang sebelumnya telah dirumuskan. Dapat disimpulkan bahwa atribusi optimistik dan *flow experience* secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan hidup Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

## Simpulan

Berdasarkan hasil serangkaian uji yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa atribusi optimistik dan *flow experience* secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020-2023.

Sementara secara parsial, atribusi optimistik memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kepuasan hidup. Hal ini berarti semakin optimis mahasiswa dalam beratribusi, semakin besar kemungkinan mencapai kepuasan hidup yang tinggi. Begitu pula *flow experience* diketahui berpengaruh positif terhadap tingkat kepuasan hidup berdasarkan uji parsial. Maka, *flow experience* yang dialami mahasiswa dalam perkuliahan akan berdampak pada tingginya tingkat kepuasan hidup yang dirasakan.

## Referensi

- Afifah, S. (2019). Flow experience pada muslimah pendaki gunung. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 119–132. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.4099>
- Aini, N. Q., & Fahriza, I. (2020). Flow akademik pada pendidikan. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(3), 369–376. <https://doi.org/10.33541/jdp.v12i3.1295>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Alfiyani. (2017). *Hubungan optimisme dengan subjective well-being pada guru honorer sekolah dasar negeri di Jakarta Utara*. Universitas Negeri Jakarta. [http://repository.unj.ac.id/221/2/SKRIPSI\\_ALFIYANI\\_1125130021.pdf](http://repository.unj.ac.id/221/2/SKRIPSI_ALFIYANI_1125130021.pdf)
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological well-being mahasiswa rantau: peran resilience dan optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.17901>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Diklat statistisi ahli bps angkatan xxi tahun 2020 mata diklat: metode penarikan sampel*. 2020. [https://pusdiklat.bps.go.id/diklat/bahan\\_diklat/BA\\_2144.pdf](https://pusdiklat.bps.go.id/diklat/bahan_diklat/BA_2144.pdf)
- Buana, P. C., Rohman, U., & Azizah, N. (2022). Pengaruh religious fundamentalism terhadap kepuasan hidup dengan optimisme sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Proyeksi*, 17(2), 72. <https://doi.org/10.30659/jp.17.2.72-83>
- Cahyawulan, W., & Wahyuni, E. (2021). Optimisme, kepuasan hidup, dan resiliensi terhadap adaptabilitas karier remaja dari kelas sosio-ekonomi bawah. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 39–43. <https://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v6i1.12077>
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Edisi ketiga.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology: the collected works of mihaly csikszentmihalyi*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Diener, R. B. (2008). *Happiness unlocking the mysteries of psychological wealth*. Black Publishing.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Eryilmaz, G., Unur, K., & Akgündüz, Y. (2021). How do *flow experiences* and emotional states of individuals participating in recreational activities affect their self-efficacy perceptions and life satisfaction? *Journal of Multidisciplinary Academic Tourism*, 6(2), 127–142. <https://doi.org/10.31822/jomat.2021-6-2-127>
- Essel, G., & Owusu, P. (2017). *Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students*. Seinäjoki University of Applied Science.
- Fajrina, A. D., & Rosiana, D. (2015). *Hubungan flow dengan psychological well-being mahasiswa psikologi unisba yang aktif organisasi*. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.1292>
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 107–120. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>
- Gordeeva, T. O., & Osin, E. N. (2011). Optimistic attributional style as a predictor of wellbeing and performance in different academic settings. Dalam i. Brdar (ed.), *the human pursuit of well-being* (hal. 159–174). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-1375-8\\_14](https://doi.org/10.1007/978-94-007-1375-8_14)
- Gavín-Chocano, Ó., García-Martínez, I., & Molero, D. (2023). Impact of optimism versus pessimism on life satisfaction in university students. *Educar*. <https://doi.org/10.5565/rev/educar.1677>
- Hanifah, S., & Hamdan, S. R. (2020). Gambaran perilaku merokok pada mahasiswa di kota bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2).
- Harpan, A. (2021). Peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3198>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Hastanto, I. (2023, Oktober 2019). *Survei: 20 persen mahasiswa di bandung terpikir bunuh diri, kesehatan mental isu mendesak bagi anak muda indonesia*. <https://www.vice.com/id/article/a35y4p/survei-20-persenmahasiswa-di-bandung-terpikir-bunuh-diri-kesehatan-mental-isu-mendesak-bagi-anak-muda-indonesia>
- Haucap, J., & Heimeshoff, U. (2014). *The happiness of economists: Estimating the causal effect of studying economics on subjective well-being*. Düsseldorf University Press (Dup).
- Hidayat. (2023, Maret 3). *Depresi karena Skripsi, Mahasiswa di Jambi Gantung Diri*. <https://www.merdeka.com/peristiwa/depresi-karena-skripsi-mahasiswa-di-jambigantung-diri.html>
- Isfahani, A. M. H., & Sumaryanti, I. U. (2021). *Hubungan antara Adiksi Media Sosial dengan Life Satisfaction pada Mahasiswa Pengguna Instagram*. 7(2).
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17–35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*, 23(3), 331–338. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00998-w>
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: self-regulation, academic selfefficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 188–193. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>
- Kiswantom, H., & Theofanny, T. (2021). Kontribusi trait kepribadian terhadap kepuasan hidup mahasiswa. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(01), 20–37. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i01.398>

- Lesmana, T. (2019). *Hubungan flow terhadap prestasi akademik mahasiswa program studi psikologi universitas x*.
- Lin, S.-T., Hung, Y.-H., & Yang, M.-H. (2022). The relationships among sport participation level, *flow experience*, perceived health status and depression level of college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 251. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010251>
- Linsiya, R. W. (2015). *Perbedaan kepuasan hidup antara mahasiswa strata 1 (s1) dan strata 2 (s2)*.
- Malik, M., Nordin, N., Zakaria, A., & Sirun, N. (2013). An exploratory study on the relationship between life satisfaction and academic performance among undergraduate students of uitm, shah alam. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 90, 334–339. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.099>
- Marliani, R. (2018). Hubungan antara gaya atribusi dengan tingkat prestasi akademik. *Psynaptic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 33–46. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i1.2117>
- Nashori, F. (2012). *Dinamika universitas islam: pemikiran dan pengalaman mengelola kampus islam*. Safiria Insania Press.
- Nofitasari, T., & Prasetyo, A. (2021). Pengaruh budaya organisasi, lingkungan kerja, dan etos kerja terhadap kepuasan kerja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Manajemen, Bisnis dan Akuntansi (JIMMBA)*, 3(4), 709–726. <https://doi.org/10.32639/jimmba.v3i4.899>
- Novianti, D. S., & Alfiasari. (2017). Kepuasan hidup mahasiswa tingkat pertama: kaitannya dengan karakter mahasiswa dan gaya pengasuhan orang tua. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 10(1), 13–23. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.1.13>
- Nugraha, F. (2018). *Pengaruh flow terhadap psychological well being pada santri di pondok pesantren mahasiswa universal (ppmu)*. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. <https://digilib.uinsgd.ac.id/7160/>
- Nurjanah, S., & Hanifuddin, I. (2022). Manajemen konflik dalam kisah qabil dan habil serta relevansinya dengan pendidikan islam. *Excelencia: Journal of Islamic Education & Management*, 2(01), 59–72. <https://doi.org/10.21154/excelencia.v2i01.517>
- Oladipo, S. E., Adenaike, F. A., Adejumo, A. O., & Ojewumi, K. O. (2013). Psychological predictors of life satisfaction among undergraduates. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 82, 292–297. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.263>
- Paramita, G. V. (2010). Studi kasus perbedaan karakteristik mahasiswa di universitas 'x'-indonesia dengan universitas 'y'-australia. *Humaniora*, 1(2), 629. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v1i2.2904>
- Piper, A. (2022). Optimism, pessimism and life satisfaction: an empirical investigation. *International Review of Economics*, 69(2), 177–208. <https://doi.org/10.1007/s12232-022-00390-8>
- Pradana, A. S., & Putri, D. E. (2019). *Flow experience* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 44–56. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1915>
- Prawira, A. E. (2023, Maret 2023). *Mahasiswa ui bunuh diri, angka kejadian bundir yang tidak dilaporkan di indonesia mengejutkan*. [www.liputan6.com/health/read/5231750/mahasiswa-ui-bunuh-diri-angka-kejadian-bundir-yang-tidak-dilaporkan-di-indonesia-mengejutkan](http://www.liputan6.com/health/read/5231750/mahasiswa-ui-bunuh-diri-angka-kejadian-bundir-yang-tidak-dilaporkan-di-indonesia-mengejutkan)
- Priangga, I. (2022). *Pengaruh online costumer review dan online costumer rating terhadap keputusan pembelian di marketplace Lazada (studi pada mahasiswa di kota Bandung)* [Skripsi]. Universitas Airlangga.
- Purwantini, L. (2017). Pengalaman flow dalam belajar. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 1(1), 58. <https://doi.org/10.25077/jip.1.1.58-71.2017>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahaditya, R., & Dariyo, A. (2018). Peran pola pengasuhan orangtua terhadap kepuasan hidup dan sikap nasionalisme pada remaja. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 3(2), 227–252. <https://doi.org/10.33367/psi.v3i2.594>
- Rajak, A. (2014). Pengaruh konflik interpersonal, work-family conflict dan stres, terhadap kepuasan kerja dan dampaknya terhadap kepuasan hidup. *Jurnal Siasat Bisnis*, 17(2),

- 131–156.  
<https://doi.org/10.20885/jsb.vol17.iss2.art2>
- Ramdani, Z., Natanel, Y., & Busro, B. (2022). The role of religious moderation on life satisfaction of generation z muslims. *Penamas*, 35(2), 187–198. <https://doi.org/10.31330/penamas.v35i2.627>
- Ramdhani, S. A. (2019). Hubungan keterlibatan akademik dan kepuasan hidup pada mahasiswa perantauan. *Jurnal Diversita*, 5(1), 67–75.
- Ramspek, C. L., Steyerberg, E. W., Riley, R. D., Rosendaal, F. R., Dekkers, O. M., Dekker, F. W., & Van Diepen, M. (2021). Prediction or causality? A scoping review of their conflation within current observational research. *European Journal of Epidemiology*, 36(9), 889–898. <https://doi.org/10.1007/s10654-021-00794-w>
- Rezaei, A., & Khosroshahi, J. (2018). Optimism, social intelligence and positive affect as predictors of university students' life satisfaction. *European Journal of Mental Health*, 13, 150-162. <https://doi.org/10.5708/EJMH.13.2018.2.3>
- Rianto, P. (2020). *Modul metode penelitian kualitatif*. Penerbit Komunikasi UII.
- Sahrah, A. (2011). *Pengaruh atribusi kesuksesan terhadap ketakutan untuk sukses pada wanita karir*. 9(2). <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v9i2.245>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development (17th edition)*. McGraw-Hill Education.
- Sari, E. N. M. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(1). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8116>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism how to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. B. (2012). *Metode penelitian dalam psikologi (9 ed.)*. Salemba Humanika.
- Sinaga, A. W. (2017). *Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. ALFABETA.
- Syaiful, I. A., & Bahar, R. N. A. (2017). Peran spiritualitas dan kepuasan hidup terhadap kualitas hidup pada wirausahawan muda. *HUMANITAS*, 13(2), 122. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v13i2.6068>
- Tavakoly Sany, S. B., Aman, N., Jangi, F., Lael Monfared, E., Tehrani, H., & Jafari, A. (2023). Quality of life and life satisfaction among university students: Exploring, subjective norms, general health, optimism, and attitude as potential mediators. *Journal of American College Health*, 71(4), 1045–1052. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1920597>
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99–107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>
- Wicaksana, H. Y., & Shaleh, A. R. (2017). *Pengaruh optimisme dan social support terhadap subjective well-being pada anggota bintara pelaksana polri*. 22(2).
- Wijaya, E., & Fellisia. (2022). *Kontrol diri sebagai prediktor kepuasan hidup mahasiswa di masa pandemi Covid-19*. 6(2).