

Kepuasan Hidup Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang Berdasarkan SWLS

Sania Triani¹, Kiki Cahaya Setiawan², Nursahida³, Dira Lola Nabila⁴, Adisti Juliyani Salasabila⁵, Nata Ferdian Tara⁶, Nurdella Sari⁷

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁷

Corresponding email: saniatriani27@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Received: 26-11-2025

Revised: 29-12-2025

Accepted: 09-1-2026

Keywords

Life Satisfaction

Students

Science and Technology

SWLS

Kata Kunci

Kepuasan Hidup

Mahasiswa

Sains dan Teknologi

SWLS

ABSTRACT

This study aims to describe the level of life satisfaction among students of the Faculty of Science and Technology at UIN Raden Fatah Palembang based on the Satisfaction With Life Scale (SWLS). The research employed a survey method with a descriptive quantitative approach and involved 45 students selected through convenience sampling. The SWLS instrument consists of five items using a 7-point Likert scale and demonstrated excellent reliability with a Cronbach's Alpha value of 0.921. Descriptive analysis showed an average total score of 24.13, categorized as moderate to high. These findings indicate that students tend to have a positive level of life satisfaction.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang berdasarkan alat ukur Satisfaction With Life Scale (SWLS). Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dan melibatkan 45 mahasiswa yang dipilih melalui teknik convenience sampling. Instrumen SWLS terdiri dari 5 item dengan skala Likert 7 poin dan memiliki reliabilitas sangat tinggi dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,921. Hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata skor total sebesar 24,13 yang berada pada kategori sedang menuju tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan kepuasan hidup yang positif.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada pada masa perkembangan dewasa awal yaitu fase kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan penting baik secara psikologis maupun sosial. Pada tahap ini, mereka dihadapkan pada beragam tuntutan kehidupan yang berjalan secara bersamaan, mulai dari tanggung jawab akademik, penyesuaian sosial, hingga persoalan ekonomi dan personal. Kombinasi dari tuntutan-

tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar. Tekanan ini dapat berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being*, yaitu sejauh mana seseorang menilai kehidupannya secara positif dan merasa bahagia dengan apa yang dijalankannya. Salah satu indikator utama dari kesejahteraan subjektif tersebut adalah kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian kognitif individu terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan berdasarkan standar pribadi yang dimilikinya (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Dengan kata lain, kepuasan hidup mencerminkan tingkat penerimaan seseorang terhadap kehidupannya dan kemampuannya menyesuaikan diri terhadap berbagai dinamika yang dihadapi.

Konsep kepuasan hidup secara luas diukur menggunakan alat ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener et al. (1985). Skala ini menilai evaluasi global seseorang terhadap kehidupannya melalui lima pernyataan umum mengenai kepuasan hidup yang dijawab menggunakan skala Likert. Menurut Pavot & Diener (2008), SWLS merupakan salah satu instrumen paling reliabel dalam mengukur dimensi kognitif dari kesejahteraan subjektif karena dapat diterapkan lintas budaya dan menunjukkan konsistensi tinggi pada berbagai kelompok usia dan konteks sosial. Skala ini menekankan pada aspek penilaian kognitif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan, bukan pada respon emosional sementara, sehingga mampu menggambarkan persepsi jangka panjang tentang kesejahteraan hidup seseorang.

Berhubungan dengan konteks kehidupan mahasiswa di Indonesia, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh beragam faktor seperti tuntutan akademik, hubungan sosial, dukungan keluarga, lingkungan belajar, serta kemampuan adaptasi mahasiswa. Hal ini relevan terutama bagi mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi yang menghadapi karakteristik pembelajaran berbasis sains, teknologi, dan praktikum. Beban akademik yang tinggi, kompleksitas materi, kegiatan laboratorium, serta tuntutan untuk mampu mengikuti perkembangan teknologi dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Beberapa penelitian nasional menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada di bidang sains dan teknologi cenderung menghadapi tingkat tekanan akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa dari disiplin ilmu lainnya (Zuhdi & Syarief, 2023). Kondisi tersebut dapat berdampak pada bagaimana mahasiswa menilai kualitas hidupnya dan sejauh mana mereka merasa puas dengan kehidupan yang dijalani.

Lebih jauh lagi, lingkungan akademik yang menuntut ketelitian, kemampuan analitis, serta keterlibatan dalam berbagai proyek dan kegiatan praktis menuntut mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi untuk memiliki keseimbangan antara tugas akademik dan kehidupan pribadi. Faktor-faktor seperti hubungan sosial yang positif, rasa pencapaian akademik, dukungan teman sebaya, serta pengalaman belajar yang bermakna menjadi bagian penting dalam membentuk kepuasan hidup mahasiswa. Kajian kualitatif pada berbagai konteks pendidikan tinggi di Indonesia menunjukkan bahwa kesejahteraan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi sosial, pengalaman belajar, serta makna yang mereka peroleh dalam proses akademik (Zuhdi & Syarief, 2023). Dengan

demikian, pemahaman mengenai kondisi kepuasan hidup mahasiswa Sains dan Teknologi menjadi penting untuk melihat bagaimana mereka menavigasi tuntutan akademik dan kehidupan sehari-hari.

Secara teoretis, kerangka PERMA Model yang dikemukakan oleh Martin Seligman memberikan pemahaman komprehensif mengenai faktor-faktor yang membentuk kesejahteraan individu. Model ini menjelaskan bahwa kesejahteraan terdiri atas lima komponen utama yakni *Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment* (Al-Hendawi et al., 2024). Kelima aspek tersebut saling berhubungan dan secara bersama-sama menentukan sejauh mana seseorang dapat merasa bahagia, berdaya, dan bermakna dalam kehidupannya. Model PERMA banyak digunakan dalam memahami kesejahteraan pelajar dan mahasiswa di berbagai negara, termasuk di Indonesia. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, kombinasi antara emosi positif, kualitas hubungan sosial, keterlibatan akademik, makna dalam proses belajar, dan pencapaian akademik menjadi prediktor penting bagi tingkat kepuasan hidup mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam membentuknya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Metode survei dipilih karena pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kepuasan hidup mahasiswa tanpa melakukan pengujian hubungan antarvariabel. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan untuk memaparkan kecenderungan tingkat kepuasan hidup berdasarkan skor yang diperoleh dari instrumen penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Teknik pengambilan sampel menggunakan convenience sampling, yaitu teknik yang memilih responden berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan mereka dalam mengisi kuesioner. Melalui teknik ini, diperoleh 45 mahasiswa sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* yang dikembangkan oleh Diener dkk., yang terdiri dari 5 pernyataan untuk mengukur kepuasan hidup secara kognitif. Instrumen tersebut menggunakan skala Likert 7 poin dengan rentang 1 (sangat tidak setuju) sampai 7 (sangat setuju). Uji validitas dilakukan dengan melihat nilai *corrected Item-Total Correlation*, di mana item dinyatakan valid apabila memiliki nilai $\geq 0,30$. Selanjutnya reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan nilai $\alpha \geq 0,70$ sebagai indikator bahwa instrumen reliabel. Setelah instrumen dinyatakan reliabel, data dianalisis menggunakan *descriptive statistics* pada IBM SPSS Statistics 20 untuk memperoleh nilai mean, standar deviasi, minimum, dan maksimum sebagai gambaran tingkat kepuasan hidup mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen diperlukan untuk memastikan bahwa alat ukur memiliki konsistensi internal yang baik ketika digunakan untuk mengukur konstruk yang sama pada sekelompok responden. Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS, nilai Cronbach's Alpha untuk 5 item dalam instrumen *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) adalah 0,921. Nilai ini menunjukkan reliabilitas yang sangat tinggi. Menurut George dan Mallery (2020), nilai Cronbach's Alpha di atas 0,90 dikategorikan sebagai *excellent reliability*, yang berarti instrumen memiliki stabilitas internal yang sangat baik dan mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas SLWS

| <i>Reliability Statistics</i> | |
|-------------------------------|-------------------|
| <i>Cronbach's Alpha</i> | <i>N of Items</i> |
| .921 | 5 |

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrumen SWLS layak digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur variabel kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang.

2. Hasil Uji Validitas Item

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item pada instrumen mampu mengukur aspek konstruk yang dimaksud secara tepat. Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS, nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada kelima item instrumen *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) menunjukkan angka yang berada pada rentang 0,698 hingga 0,845. Seluruh nilai tersebut berada di atas batas minimum validitas item, yaitu 0,30, sehingga setiap item dapat dinyatakan valid.

Nilai korelasi tertinggi terdapat pada item 3 (0,845), yang mengindikasikan bahwa item ini memiliki keterkaitan paling kuat dengan keseluruhan skor skala. Sementara itu, item 5 memiliki nilai korelasi terendah (0,698), namun tetap berada dalam kategori sangat memadai. Selain itu, nilai *Cronbach's Alpha if Item Deleted* pada seluruh item juga lebih rendah dibandingkan nilai *Cronbach's Alpha* total (0,921), yang menunjukkan bahwa tidak ada item yang perlu dihilangkan karena semua item berkontribusi positif terhadap konsistensi internal skala.

Tabel 2. *Item Total Statistic SWLS*

| <i>Item-Total Statistics</i> | | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| | <i>Scale Mean if Item Deleted</i> | <i>Scale Variance if Item Deleted</i> | <i>Corrected Item-Total Correlation</i> | <i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i> |
| item1 | 19.1556 | 40.953 | .820 | .899 |
| item2 | 19.0222 | 38.068 | .834 | .895 |
| item3 | 19.3111 | 37.719 | .845 | .893 |
| item4 | 19.1556 | 41.043 | .806 | .902 |
| item5 | 19.8889 | 39.146 | .698 | .925 |

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh item dalam instrumen SWLS memiliki validitas yang baik dan layak digunakan sebagai alat ukur kepuasan hidup pada mahasiswa

3. Hasil Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi jawaban responden terhadap instrumen SWLS. Berdasarkan data dari 45 responden, rata-rata skor masing-masing item berada pada kisaran 4,24 hingga 5,11. Nilai rata-rata tertinggi terlihat pada item 2 ($M = 5,11$), yang menunjukkan bahwa aspek yang diukur oleh item tersebut paling banyak disetujui oleh mahasiswa. Sementara itu, item 5 ($M = 4,24$) memiliki rata-rata terendah, menandakan bahwa aspek tersebut cenderung kurang dirasakan dibandingkan item lainnya.

Nilai standar deviasi pada setiap item berada pada rentang 1,60 hingga 1,97, yang mengindikasikan adanya variasi jawaban yang cukup tinggi antar responden. Variasi ini menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup mahasiswa tidak homogen dan ditemukan perbedaan persepsi yang cukup beragam.

Tabel 3. Statistik Deskriptif SWLS

| <i>Descriptive Statistics</i> | | | | | |
|-------------------------------|----------|----------------|----------------|-------------|-----------------------|
| | <i>N</i> | <i>Minimum</i> | <i>Maximum</i> | <i>Mean</i> | <i>Std. Deviation</i> |
| item1 | 45 | 1.00 | 7.00 | 4.9778 | 1.60240 |
| item2 | 45 | 1.00 | 7.00 | 5.1111 | 1.83677 |
| item3 | 45 | 1.00 | 7.00 | 4.8222 | 1.84992 |
| item4 | 45 | 1.00 | 7.00 | 4.9778 | 1.61652 |
| item5 | 45 | 1.00 | 7.00 | 4.2444 | 1.97893 |
| Valid N (listwise) | 45 | | | | |

Secara keseluruhan, hasil statistik skala menunjukkan bahwa skor total SWLS memiliki mean sebesar 24,13 dengan standar deviasi 7,77, yang mengarah pada interpretasi bahwa tingkat kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Saintek berada pada kategori sedang menuju tinggi.

4. Statistik Skala SWLS

Analisis Scale Statistics dilakukan untuk melihat gambaran umum skor total instrumen Satisfaction With Life Scale (SWLS) yang terdiri dari lima item. Skor total instrumen Satisfaction With Life Scale (SWLS) menunjukkan nilai rata-rata sebesar 24,13 dengan standar deviasi 7,77. Rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa tingkat kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Saintek UIN Raden Fatah Palembang berada pada kategori sedang menuju tinggi. Nilai varians sebesar 60,345 dan standar deviasi yang cukup besar menunjukkan adanya keragaman jawaban antar responden, sehingga persepsi mengenai kepuasan hidup tidak seragam dalam kelompok sampel ini.

Tabel 4. Statistik Skala SWLS

| <i>Scale Statistics</i> | | | |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|-------------------|
| <i>Mean</i> | <i>Variance</i> | <i>Std. Deviation</i> | <i>N of Items</i> |
| 24.1333 | 60.345 | 7.76823 | 5 |

Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan kepuasan hidup yang positif, namun tetap terdapat perbedaan tingkat kepuasan yang cukup signifikan antara individu satu dengan lainnya.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Satisfaction with Life Scale (SWLS). Berdasarkan analisis data, diperoleh bahwa instrumen SWLS memiliki reliabilitas dan validitas yang sangat baik sehingga layak digunakan untuk mengukur kepuasan hidup mahasiswa.

Hasil statistik menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kepuasan hidup pada kategori sedang menuju tinggi, ditunjukkan oleh skor rata-rata total sebesar 24,13 yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menilai kehidupan mereka secara positif meskipun tetap menghadapi berbagai tuntutan akademik dan perkembangan di fase dewasa awal. Meskipun demikian, terdapat variasi yang cukup besar antarindividu, yang menandakan bahwa persepsi kepuasan hidup mahasiswa tidak homogen. Beberapa aspek kehidupan mahasiswa seperti pencapaian akademik, hubungan sosial, pengalaman belajar, dan kemampuan menyesuaikan diri diduga menjadi faktor yang turut membentuk tingkat kepuasan hidup mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa Saintek memiliki kecenderungan kesejahteraan subjektif yang positif, namun tetap membutuhkan dukungan akademik dan sosial agar dapat mempertahankan serta meningkatkan kepuasan hidup mereka.

Deklarasi

Author contribution. Seluruh penulis berkontribusi dalam proses penyusunan, pengumpulan data, dan analisis hasil penelitian.

Funding statement. Penelitian ini tidak menerima bantuan dana dari lembaga mana pun.

Conflict of interest. Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Additional information. Tidak ada informasi tambahan terkait artikel ini.

Referensi

- Al-Hendawi, M., Alodat, A., & Bulut, S. (2024). A PERMA model approach to well-being. *Springer Nature: BMC Psychology, 12*(1).
- Choirina, N. R., Ayriza, Y., & Wibowo, S. (2021). Religiosity and life satisfaction in Indonesia: Evidence from a community survey. *Journal of Educational, Health and Community Psychology, 10*(1), 16–31
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Fauzi, A. (2022). The role of religious aspects on life satisfaction: Case study of Muslims in Indonesia. *Journal of Economics Research and Social Sciences, 6*(2), 184-198.
- George, D., & Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16th ed.). Routledge.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 3*(2), 137–152.
- Zuhdi, M. & Syarief, A. (2023). Constructing the concept of student well-being within Indonesian Islamic higher education. *MDPI: Religions, 14*(9), 1140.