

**HUBUNGAN ANTARA KEHARMONISAN KELUARGA DENGAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
ANGKATAN 2022 JURUSAN TEKNIK MESIN UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

Ayyash Muhammad Azman¹, Nailul Fauziah¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: ayyashazman@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro menghadapi berbagai tuntutan akademik yang berpotensi memengaruhi *subjective well-being*. Keharmonisan keluarga diduga menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menjaga *subjective well-being* mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keharmonisan keluarga dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi sederhana. Sampel penelitian berjumlah 75 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala keharmonisan keluarga versi Indonesia yang peneliti adopsi serta skala *subjective well-being* yang disusun berdasarkan teori Diener. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara keharmonisan keluarga dan *subjective well-being* ($R = 0,612$; $p < 0,001$) dengan koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0,375$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keharmonisan keluarga yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah keharmonisan keluarga, maka semakin rendah pula *subjective well-being* mahasiswa.

Kata kunci: keharmonisan keluarga; *subjective well-being*; mahasiswa tingkat akhir; teknik mesin

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY HARMONY AND
SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG FINAL-YEAR STUDENTS OF
THE 2022 COHORT IN THE MECHANICAL ENGINEERING
DEPARTMENT AT DIPONEGORO UNIVERSITY**

Ayyash Muhammad Azman¹, Nailul Fauziah¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: ayyashazman@gmail.com

ABSTRACT

Final-year students in the Department of Mechanical Engineering at Universitas Diponegoro face various academic demands that may affect their subjective well-being. Family harmony is presumed to be one of the factors that contributes to maintaining students' subjective well-being. This study aimed to examine the relationship between family harmony and subjective well-being among final-year students from the 2022 cohort of the Department of Mechanical Engineering at Universitas Diponegoro. This study employed a quantitative approach using a simple regression method. The sample consisted of 75 students selected through convenience sampling techniques. Data were collected using an Indonesian version of the family harmony scale adapted by the researcher and a subjective well-being scale developed based on Diener's theory. The results of the simple regression analysis revealed a positive and significant relationship between family harmony and subjective well-being ($R = 0,612$; $p < 0,001$), with a coefficient of determination of $R^2 = 0,375$. These findings indicate that higher levels of family harmony are associated with higher levels of subjective well-being among students. Conversely, lower levels of family harmony are associated with lower levels of subjective well-being.

Keywords: family harmony; subjective well-being; final-year students; mechanical engineering

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang mengikuti program pendidikan formal pada sebuah institusi perguruan tinggi. Secara psikologis, mahasiswa telah memasuki tahap dewasa awal yang umumnya berusia 18-25 tahun (Hulukati & Djibrani, 2018). Menjadi mahasiswa tentunya merupakan perjalanan yang sepenuhnya berbeda. Masa ini merupakan tingkat pendidikan tertinggi dari pendidikan yang pernah ditempuh sebelumnya, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah.

Tingkat yang semakin tinggi menyebabkan beban yang diemban oleh mahasiswa semakin berat, baik itu beban akademik maupun non-akademik. Kondisi ini tidak jarang membuat mahasiswa mengalami stres yang cukup tinggi (Faizah & Oktawiranto, 2020). Data survei menunjukkan bahwa sebanyak 16,2% mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi dan 70,5% mengalami stres tingkat sedang (Zamroni, 2015). Sebuah penelitian (Morales-Rodríguez dkk., 2020) mengatakan bahwa masa kuliah justru menjadi salah satu fase dengan tingkat *distress* psikologis tertinggi dalam siklus hidup seseorang. Merujuk pada data riset di Amerika Serikat, terjadi peningkatan

gejala depresi berat pada dewasa awal (18-25 tahun) yakni sebesar 63%, terhitung sejak 2009-2017 (Twenge dkk., 2019).

Studi serupa juga dilakukan di Indonesia, di mana pada tahun 2017 ditemukan sebesar 6,9% mahasiswa di Yogyakarta memiliki kecenderungan berpikir untuk bunuh diri (Peltzer dkk., 2017). Fenomena ini dilatarbelakangi oleh faktor-faktor seperti kurangnya keterlibatan individu dalam kegiatan rekreasi, rendahnya literasi kesehatan mental, dan tekanan akademik (Campbell dkk., 2022). Jika tidak ditanggapi dengan bijak, maka kondisi stres ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental individu (Pérez-Jorge dkk., 2025).

Salah satu sumber utama stres pada mahasiswa berasal dari tuntutan akademik yang dihadapi, yang tingkatannya dapat berbeda-beda tergantung pada jurusan yang diambil. Jurusan Teknik Mesin menjadi salah satu jurusan dengan beban akademik yang relatif lebih berat dibanding jurusan pada umumnya (Kopparla dkk., 2022). Beberapa hal yang melatarbelakanginya yaitu kurikulum Teknik Mesin yang terstruktur membuat jurusan ini memiliki banyak mata kuliah prasyarat dari mata kuliah lainnya. Kondisi ini membuat mahasiswa harus mengulang mata kuliah yang gagal sebelum mengambil mata kuliah selanjutnya. Oleh karena itu, ketersediaan mata kuliah di setiap semesternya dapat memengaruhi keseluruhan progres menuju kelulusan mahasiswa Teknik Mesin. Akan tetapi, kenyataannya tidak semua mata kuliah selalu tersedia di setiap

semester atau kuliah musim panas (semester pendek) (Karimi & Manteufel, 2013).

Secara kurikulum, Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro menawarkan empat spesialisasi kajian, yaitu Spesialisasi Energi, Spesialisasi Material, Spesialisasi Perancangan Teknik, serta Spesialisasi Manufaktur, Mekatronika, dan Robotika. Keempat spesialisasi tersebut mencerminkan cakupan keilmuan yang mengintegrasikan dua karakteristik kajian, yaitu aspek abstrak dan aspek konkret. Spesialisasi Energi termasuk dalam aspek abstrak karena pembelajarannya berfokus pada fenomena alam, energi, serta proses konversi zat yang tidak dapat diamati secara langsung, melainkan dipahami melalui penerapan hukum fisika dan matematika. Sementara itu, Spesialisasi Material, Spesialisasi Perancangan Teknik, serta Spesialisasi Manufaktur, Mekatronika, dan Robotika lebih berorientasi pada aspek konkret karena kajiannya mengerucut pada benda-benda padat yang memiliki wujud konkret.

Dengan demikian, Jurusan Teknik Mesin mengintegrasikan kedua karakteristik tersebut karena mesin merupakan objek fisik yang beroperasi melalui prinsip-prinsip energi yang bersifat abstrak. Dibandingkan dengan beberapa program studi teknik lain yang umumnya lebih menitikberatkan kajiannya pada salah satu karakteristik tersebut, kurikulum Jurusan Teknik Mesin memiliki cakupan pembelajaran yang lebih beragam. Kekhasan kurikulum ini berpotensi membentuk pengalaman akademik mahasiswa yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada program studi teknik lainnya.

Sementara itu, beban akademik yang dihadapi mahasiswa Teknik Mesin tingkat akhir memiliki karakteristik dan tantangannya tersendiri. Tugas akhir atau *capstone* yang menjadi syarat kelulusan mahasiswa juga berkontribusi sebagai salah satu penyebab yang membuat mahasiswa teknik mengalami keterlambatan kelulusan. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara durasi pengerjaan tugas akhir dengan tingkat kesulitan dan beban kerja yang ada (Shurin dkk., 2021). Oleh sebab itu, tugas akhir dapat dipandang memiliki kontribusi besar dalam menyebabkan mahasiswa teknik tidak lulus tepat waktu (Larasati & Jatiningrum, 2021).

Selain itu, faktor budaya pada Jurusan Teknik yang menormalisasi stres juga membuat kesehatan mental mahasiswa teknik semakin menjadi perhatian (Mirabelli dkk., 2025). Terdapat narasi yang mengatakan bahwa mahasiswa teknik “memerlukan penderitaan” membuat persepsi kesehatan mental pada Jurusan Teknik semakin buruk (Jensen dkk., 2023). Budaya ini menyebabkan para mahasiswa teknik memandang stres yang dialami sebagai sesuatu yang normal dan harus dimiliki. Akibatnya, mahasiswa cenderung melewatkan waktu makan, mengorbankan waktu tidur, tidak memedulikan kesehatan fisik dan mental, hingga enggan mencari pertolongan (*help-seeking*) karena merasa hal-hal tersebut merupakan pengorbanan yang diperlukan dalam memenuhi tuntutan akademik yang ada.

Peneliti melakukan *preliminary study* melalui wawancara kepada empat mahasiswa Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro dengan

tujuan memperoleh gambaran awal yang lebih komprehensif sekaligus memperkuat asumsi peneliti terkait fenomena akademik yang dialami mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa Jurusan Teknik Mesin menerapkan kurikulum terstruktur dengan sistem mata kuliah prasyarat. Dalam sistem ini, mahasiswa diwajibkan untuk lulus pada mata kuliah tertentu sebelum dapat mengambil mata kuliah lanjutan. Dengan kata lain, mengulang mata kuliah yang belum dinyatakan lulus menjadi sebuah keharusan bagi mahasiswa yang mengalaminya.

Sebelumnya, keberadaan sistem semester pendek memungkinkan mahasiswa yang mengulang mata kuliah untuk tidak perlu menunggu hingga satu tahun akademik berikutnya. Namun, saat ini sistem tersebut telah berganti menjadi sistem semester ganda, di mana setiap mata kuliah tersedia pada setiap semester reguler. Meskipun secara administratif sistem ini memberikan fleksibilitas, hasil wawancara menunjukkan bahwa perubahan tersebut belum sepenuhnya mengurangi kesulitan akademik yang dialami mahasiswa.

Lebih lanjut, hasil wawancara mengungkapkan bahwa beberapa mahasiswa Teknik Mesin Universitas Diponegoro tetap mengalami kesulitan akademik meskipun telah dinyatakan lulus pada mata kuliah prasyarat. Kesulitan tersebut disebabkan oleh tingginya tingkat kompleksitas materi pada mata kuliah lanjutan. Selain faktor materi, faktor dosen dan metode pengajaran juga turut memengaruhi pemahaman mahasiswa. Beberapa dosen yang tergolong “senior” masih menerapkan

metode pembelajaran yang bersifat konvensional, seperti pembelajaran berbasis buku teks dengan minim pemanfaatan teknologi digital, sehingga dinilai kurang selaras dengan karakteristik dan kebutuhan mahasiswa di era pembelajaran modern.

Pada tahap selanjutnya, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa Teknik Mesin Universitas Diponegoro menghadapi beban akademik yang semakin berat pada tingkat akhir perkuliahan, khususnya pada semester tujuh. Pada fase ini, mahasiswa masih dibebani sejumlah mata kuliah wajib, tuntutan penyelesaian tugas akhir, serta kewajiban mengambil kembali mata kuliah yang belum dinyatakan lulus pada semester sebelumnya. Kondisi ini berbeda dengan beberapa jurusan lain, di mana mahasiswa tingkat akhir umumnya hanya difokuskan pada penyelesaian tugas akhir dan tidak lagi dibebani mata kuliah wajib, kecuali bagi mahasiswa yang mengulang mata kuliah tertentu.

Akibat dari beban akademik tersebut, waktu tempuh studi mahasiswa Teknik Mesin Universitas Diponegoro cenderung lebih panjang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap empat subjek, sebagian besar mahasiswa menyelesaikan studi dalam waktu lebih dari empat tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang berat selain memberikan dampak terhadap proses pembelajaran mahasiswa, juga berpengaruh terhadap keterlambatan kelulusan.

Pada sisi lain, hasil wawancara juga mengungkap adanya budaya normalisasi stres di kalangan mahasiswa Teknik Mesin Universitas

Diponegoro. Stres dipersepsikan sebagai kondisi yang wajar dan harus dijalani sebagai bagian dari proses belajar hingga lulus dari jurusan tersebut. Mahasiswa cenderung memiliki waktu tidur yang terbatas dan tidak teratur akibat tuntutan tugas akademik yang memerlukan durasi pengerjaan yang panjang. Meskipun demikian, mahasiswa tetap berupaya menjaga pola makan karena makanan dipandang sebagai sumber energi yang penting untuk menunjang aktivitas akademik sehari-hari.

Berdasarkan keseluruhan hasil *preliminary study* tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa Teknik Mesin Universitas Diponegoro menghadapi beban akademik yang berat, terutama pada tahap akhir masa perkuliahan. Temuan wawancara ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya mengenai dinamika yang dihadapi mahasiswa teknik mesin dalam bidang akademik. Beban akademik yang tinggi ini berpotensi meningkatkan tingkat stres mahasiswa, bahkan berkontribusi terhadap keterlambatan kelulusan. Temuan awal ini memberikan gambaran mengenai pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam upaya menurunkan tingkat stres serta menjaga performa akademik mahasiswa agar tetap optimal.

Berdasarkan hasil penelitian, stres akademik berkaitan erat dengan *subjective well-being* (Julika & Setiyawati, 2019; Manullang & Ambarita, 2024). Stres akademik menjadi salah satu jenis stres yang kerap dialami mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi. Fenomena stres ini perlu menjadi perhatian karena stres yang berlebihan dapat memberikan dampak

negatif terhadap fisik dan psikologis individu (Saddki dkk., 2017). Rendahnya *subjective well-being* yang dipengaruhi oleh stres juga dapat mengakibatkan perasaan cemas, sedih, ketidakpuasan, depresi, serta emosi negatif yang dominan (Diener & Ryan, 2009). Proses mahasiswa menyelesaikan studi dapat terhambat akibat kondisi-kondisi tersebut sehingga penting bagi mahasiswa untuk memiliki *subjective well-being* yang baik (Manullang & Ambarita, 2024).

Subjective well-being dapat dilihat sebagai bentuk penilaian individu akan seberapa baik hidupnya yang di dalam penilaian tersebut termuat aspek kognitif dan afektif, tanpa bergantung pada penilaian orang lain (Diener dkk., 2009). Konsep ini merupakan sesuatu yang umumnya dikatakan sebagai kebahagiaan, ketenangan, atau kepuasan hidup (Diener dkk., 2003). Salah satu indikator kualitas kehidupan seseorang kerap diukur menggunakan konsep ini (Utami, 2009).

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan mengenai dinamika akademik mahasiswa Teknik Mesin, *subjective well-being* dinilai sebagai variabel yang sesuai untuk digunakan dalam penelitian ini. Variabel tersebut memungkinkan peneliti memperoleh gambaran mengenai bagaimana mahasiswa tingkat akhir Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro mengevaluasi kehidupannya secara keseluruhan, termasuk kepuasan hidup yang dirasakan serta pengalaman afek positif dan afek negatif di tengah berbagai tuntutan akademik yang dihadapi.

Pemilihan *subjective well-being* juga didasarkan pada karakteristik konstruk yang diukur. Berbeda dengan *psychological well-being* yang lebih menekankan aspek keberfungsian psikologis, seperti *Autonomy*, *Environmental Mastery*, *Personal Growth*, *Positive Relations with Others*, *Purpose in Life*, dan *Self-Acceptance* (Ryff, 1989), dinamika akademik yang dialami mahasiswa Teknik Mesin belum tentu mengganggu keberfungsian psikologis tersebut. Sebaliknya, berbagai tuntutan akademik lebih mungkin memengaruhi evaluasi mahasiswa terhadap kehidupannya melalui aspek kepuasan hidup, serta pengalaman afek positif dan afek negatif yang dirasakan. Oleh karena itu, konsep *subjective well-being* dinilai lebih sesuai untuk menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa dalam konteks penelitian ini.

Diener (1984) mengemukakan bahwa *subjective well-being* tersusun melalui tiga aspek yang meliputi kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif (*positive affect*), dan afek negatif (*negative affect*). Kepuasan hidup merujuk pada evaluasi individu secara kognitif melalui keseluruhan hidupnya. Sementara itu, afek positif menggambarkan seberapa sering dan seberapa kuat pengalaman emosi positif yang dialami individu. Sebaliknya, afek negatif menggambarkan seberapa sering dan seberapa kuat pengalaman emosi negatif yang dialami individu.

Secara umum, *subjective well-being* memiliki kontribusi yang penting dalam kehidupan seseorang. Misalnya, melalui aspek afektif, individu dengan suasana hati yang positif cenderung menunjukkan

keaktivitas, kemampuan bersosialisasi, perilaku altruistik, serta pola fisiologis yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang tidak. Kondisi *subjective well-being* yang baik juga terbukti berkontribusi terhadap kesehatan, mortalitas, produktivitas, serta pendapatan di masa depan. Meskipun demikian, *subjective well-being* bukanlah solusi atas seluruh permasalahan yang dihadapi individu. Namun, *subjective well-being* cenderung memberikan berbagai manfaat dalam mendukung kesehatan dan keberfungsian individu (De Neve et al., 2013).

Berdasarkan teori perkembangan psikososial oleh Erikson (1968), usia mahasiswa telah memasuki tahap dewasa awal. Pada tahap ini, individu dihadapkan dengan segala tekanan yang ada di kehidupan, mulai dari ranah akademik maupun ranah pribadi yang tidak bisa dihindari. Meskipun begitu, seorang mahasiswa tetap perlu menjalankan fungsinya secara baik dengan menjaga *subjective well-being*. *Subjective well-being* yang baik akan membuat individu lebih pandai menghadapi kesulitan akademik (Khachaturova dkk., 2022). Masa ini juga merupakan fase individu menjalin banyak relasi dengan teman-teman dari berbagai latar belakang. Untuk menunjang hal tersebut, individu perlu memiliki *subjective well-being* yang baik (Diener & Seligman, 2002). Berangkat dari hal tersebut, faktor-faktor dari *subjective well-being* perlu diketahui dalam rangka meningkatkan kepuasan hidup dan afek positif individu (Utami, 2009).

Merujuk pada teori Diener (1984), *subjective well-being* memiliki beberapa faktor, yaitu faktor demografis, herediter, kepribadian, dukungan

sosial, pengaruh budaya, dan proses kognitif. Faktor demografis meliputi beberapa hal, seperti usia, ras, gender, pendidikan, hingga pendapatan. Faktor hereditas menjelaskan bahwa *long-term subjective well-being* bersifat *genetics* atau dapat diturunkan. Sementara itu, faktor kepribadian dianggap sebagai faktor paling besar, di mana *extraversion* dan *neuroticism* sering dikaitkan dengan afek positif dan afek negatif pada *subjective well-being* (Diener, 1984). Selanjutnya, faktor pengaruh budaya menekankan bahwa pengaruh budaya, seperti individualis dan kolektivistis, juga dapat berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Faktor proses kognitif menjelaskan bahwa cara individu memandang atau memaknai suatu peristiwa dapat memengaruhi *subjective well-being*. Terakhir, faktor dukungan sosial juga berperan besar dalam *subjective well-being* karena hubungan sosial dan kualitas hidup memiliki keterkaitan yang kuat (Diener, 1984).

Individu yang menerima dukungan sosial dapat merasakan bahwa dirinya bernilai, dicintai, serta tergabung dalam suatu kelompok sosial, sehingga berdampak positif terhadap *subjective well-being* (Nguyen dkk., 2015). Meskipun dukungan sosial dapat diperoleh individu dari berbagai sumber, keluarga tetap merupakan sumber dukungan sosial yang utama (Ip, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berkontribusi dalam meningkatkan *subjective well-being* individu (Putri & Afiati, 2024). Dalam konteks keluarga, dukungan sosial tercermin melalui kualitas interaksi antaranggotanya, khususnya melalui pola komunikasi

yang terjalin. Keluarga dengan tingkat keharmonisan yang tinggi cenderung menunjukkan komunikasi yang lebih efektif dibandingkan keluarga yang tingkat keharmonisannya rendah (Lam dkk., 2012). Dengan demikian, komunikasi menjadi salah satu unsur pembentuk keharmonisan keluarga.

Keharmonisan keluarga merupakan suatu penilaian subjektif individu mengenai kualitas hubungan yang terjalin antaranggota keluarga, yang ditandai dengan munculnya perasaan aman dan nyaman dalam lingkungan keluarga (Kavikondala, dkk., 2016). Keharmonisan keluarga meletakkan fokus utamanya pada keseimbangan relasi interpersonal antaranggota keluarga yang terjaga dengan baik. Atas dasar hal tersebut, variabel keharmonisan keluarga dinilai sesuai untuk memprediksi *subjective well-being* yang salah satu faktornya berkaitan erat dengan hubungan sosial.

Keharmonisan keluarga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental individu. Dalam konteks perkembangan dewasa awal, isu kesehatan mental menjadi perhatian yang semakin signifikan, mengingat individu pada fase ini dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan dan stres kehidupan. Keluarga yang harmonis dapat berfungsi sebagai sumber dukungan psikologis yang protektif, sedangkan keluarga yang tidak harmonis berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mental akibat meningkatnya tingkat stres dan berkurangnya dukungan sosial yang diterima individu (Kavikondala, dkk., 2016). Bahkan, ketidakharmonisan

tersebut dapat berisiko pada perilaku bunuh diri (Fernando et al., 2010; Mohanty et al., 2007)

Pada kondisi keharmonisan keluarga yang tinggi, peristiwa-peristiwa kehidupan yang penuh stres menunjukkan hubungan yang lebih lemah dengan gejala depresi dibandingkan pada keluarga dengan tingkat keharmonisan yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa variabel keharmonisan keluarga dapat memengaruhi hubungan antara stres kehidupan dan gejala depresi (Kavikondala dkk., 2016). Dengan demikian, keharmonisan keluarga tidak hanya berfungsi sebagai faktor pendukung kesehatan mental, tetapi juga sebagai *buffer* psikologis yang mampu melemahkan dampak negatif stres kehidupan terhadap munculnya gejala depresi.

Kavikondala dkk. (2016) berpendapat bahwa keharmonisan keluarga dibentuk oleh beberapa aspek, yakni komunikasi, resolusi konflik, kesabaran, kualitas waktu bersama keluarga, dan identitas keluarga. Fauziah dkk. (2021) menggambarkan komunikasi sebagai kesediaan anggota keluarga untuk saling terhubung pada setiap kesempatannya, termasuk untuk menunjukkan kepedulian satu sama lain. Resolusi konflik menekankan pada cara yang dilakukan anggota keluarga dalam mengatasi konflik yang terjadi dengan baik, seperti gaya pengasuhan, perbedaan nilai, dan faktor ekonomi. Selanjutnya, kesabaran merujuk pada sikap saling menghormati dan penuh perhatian yang menjadi kunci dari keluarga harmonis. Sementara itu, waktu yang berkualitas dipandang sebagai

ketersediaan dan kesediaan anggota keluarga untuk menghabiskan waktu bersama yang menunjukkan kebersamaan dan kedekatan antaranggota. Terakhir, identitas keluarga merupakan penilaian anggota keluarga mengenai rasa bangga dan harga diri yang melekat pada keluarga.

Mahasiswa dengan keluarga yang harmonis akan memiliki perasaan aman dan nyaman yang didapatkan dari keluarga meskipun menghadapi segala tantangan perkuliahan. Kenyamanan yang dirasakan anak dalam keluarga juga dapat meningkatkan motivasi belajar (Khadifa & Sugihen, 2018) sehingga membantu mahasiswa menjalani kewajiban akademiknya secara lebih optimal. Pada sisi lain, mahasiswa yang berasal dari keluarga tidak harmonis cenderung menunjukkan kesehatan mental yang buruk diakibatkan oleh tidak adanya tempat yang aman dan nyaman bagi individu di tengah tekanan akademik yang dihadapi. Sebuah studi menunjukkan bahwa ketidakharmonisan keluarga melahirkan individu dengan permasalahan tingkah laku, kemampuan akademik yang kurang optimal, dan perilaku anti sosial pada masa dewasa (Lam dkk., 2012).

Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus mengkaji keharmonisan keluarga dan hubungannya dengan *subjective well-being* masih sangat terbatas. Berdasarkan hasil penelusuran literatur di Indonesia, penelitian yang menelaah hubungan kedua variabel tersebut baru ditemukan pada studi yang dilakukan oleh Nurwibisanti (2019). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara keharmonisan keluarga dan *subjective well-being* pada individu dewasa yang telah menikah dan belum

memiliki anak di Kota Bandung. Sementara itu, pada ranah internasional, Kaya dan Cenkseven Önder (2024) menemukan hasil serupa, bahwa terdapat korelasi positif antara keharmonisan keluarga dan *well-being* pada anak sekolah menengah berusia 14-18 tahun. Meskipun konstruk *well-being* yang digunakan dalam penelitian tersebut tidak identik dengan *subjective well-being*, keduanya sama-sama berfokus pada kesejahteraan individu dan memiliki beberapa aspek yang saling berkaitan, seperti *happiness*, *optimism*, dan *connectedness*. Oleh karena itu, temuan tersebut tetap memberikan dukungan empiris terhadap kemungkinan adanya hubungan antara keharmonisan keluarga dan *subjective well-being*.

Pada umumnya, penelitian lain hanya mengkaji konstruk serupa, tidak secara spesifik menggunakan konstruk keharmonisan keluarga dan *subjective well-being*. Misalnya, sebuah penelitian menemukan bahwa kehidupan keluarga, sekolah, dan komunitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* anak-anak (Lee & Yoo, 2014). Selain itu, penelitian lainnya juga menemukan hubungan pada variabel serupa yaitu *happiness* (seperti *subjective well-being*, *life satisfaction*, *positive affect*) berhubungan dengan *family functioning* (seperti kohesi, komunikasi) pada seluruh budaya dan kelompok usia (Izzo dkk., 2022).

Tinjauan terhadap penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterbatasan jumlah studi yang secara langsung meneliti hubungan antara keharmonisan keluarga dan *subjective well-being*, bahkan belum ada yang menelitinya pada populasi mahasiswa Teknik Mesin tingkat akhir. Dengan

adanya celah tersebut, penelitian ini ingin menggali lebih dalam terkait keharmonisan keluarga dan hubungannya dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Teknik Mesin tingkat akhir sebagai kebaruan. Mengetahui peran keluarga, terutama keharmonisan keluarga, dalam menengahi fenomena beban akademik yang berat serta budaya normalisasi stres pada mahasiswa teknik membuat penelitian ini semakin menarik untuk dikaji. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi upaya peningkatan *subjective well-being* mahasiswa agar tetap berada pada kondisi kesehatan mental yang baik dan mendukung pencapaian akademik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab pertanyaan apakah terdapat hubungan antara keharmonisan keluarga dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro.

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keharmonisan keluarga dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat meliputi manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu memberikan sumbangsih kepada pengembangan ilmu psikologi khususnya tentang keharmonisan keluarga dan *subjective well-being*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan wawasan mengenai keharmonisan keluarga dan hubungannya dengan *subjective well-being* pada mahasiswa.

b. Bagi Instansi

Penelitian ini dapat memberikan data empiris yang berguna sebagai dasar dari kebijakan atau program baru berkaitan dengan kesejahteraan mahasiswa.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti dalam memperluas pengetahuan ilmu psikologi peneliti, terutama terkait keharmonisan keluarga dan *subjective well-being* sehingga meningkatkan kapasitas peneliti sebagai mahasiswa psikologi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai rujukan bagi peneliti berikutnya yang hendak mengkaji keharmonisan keluarga, *subjective well-being*, serta dinamika mahasiswa tingkat akhir Jurusan Teknik Mesin Universitas Diponegoro secara lebih mendalam.