

KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA TIPE-TIPE KECENDERUNGAN KEPRIBADIAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING

SUBJECTIVE WELL-BEING OF PERSONALITY TYPES TENDENCY OF GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS COLLEGE

Oleh: tri untari, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta
uunmyn@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesejahteraan subjektif pada kecenderungan kepribadian MBTI mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2016, 2017, dan 2018 sejumlah 142 subjek. Jenis penentuan sampel pada penelitian ini adalah *stratified proportional random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala tipe kepribadian MBTI dan skala kesejahteraan subjektif dalam bentuk kuesioner. Uji validitas instrument menggunakan *expert judgment* dan uji analisis butir. Uji reliabilitas instrument menggunakan *alpha cornbach*, diperoleh nilai koefisiensi alpha 0,920 pada instrument kesejahteraan subjektif dan 0,668 pada tipe kepribadian MBTI. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 7 mahasiswa (4,93%) memiliki tingkat kesejahteraan subjektif pada kategori rendah, 99 mahasiswa (69,72%) memiliki tingkat kesejahteraan subjektif pada kategori sedang, dan 35 mahasiswa (25,35%) memiliki tingkat kesejahteraan subjektif pada kategori tinggi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki mahasiswa sesuai dengan kecenderungan kepribadian MBTI.

Kata kunci: kecenderungan kepribadian MBTI, kesejahteraan subjektif

Abstract

The purpose of this study to determine of subjective well-being of MBTI personality type tendency of guidance and counseling students. This research is quantitative research. The subject of this research is guidance and counseling students from 2016, 2017, and 2018 generation with 142 subjects. Stratified proporsional random sampling was used to determine the sample. The technique that used to collect the data is MBTI personality scale and subjective well-being scale in the form of a questionnaire. The validity of the instrument was tested using expert judgment and object analysis test. Alpa cornbach was used for reliability test, the coefficient value was 0,920 for subjective well-being instrument and 0,668 for MBTI personality type. Descriptive statistic analysis was used to analyze the data. The research results showed that 7 college students (4,93%) have subjective well-being level on low category, 99 college students (69,72%) have subjective well-being level on medium category, and 35 college students have subjective well-being level on high category. This research result showed that there are different level of subjective well-being of guidance and counseling collage in accordance with MBTI personality type tendency.

Keywords: MBTI personality type tendency, subjective well-being

PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam perjalanan hidupnya yaitu merasakan kebahagiaan. Maka dari itu kehidupan yang bahagia merupakan dambaan bagi manusia pada umumnya. Berbagai banyak cara yang dilakukan untuk mencapai kebahagiaan itu sendiri dengan tujuan agar tidak merasakan kesedihan. Studi tentang kepribadian menurut Diener (1990, dalam Alan Carr 2004: 20) menunjukkan bahwa bahagia dan ketidakbahagiaan seseorang memiliki kekhasan sendiri setiap orang.

Menurut Diener et al (1997) menjelaskan bahwa kebahagiaan dengan konsep kesejahteraan subjektif. Konsep kesejahteraan subjektif banyak dipakai dikajian-kajian kebahagiaan individu. Menurutnya, beberapa penelitian psikologi cenderung menyamakan istilah kebahagiaan dengan kesejahteraan subjektif. Namun, ada juga yang berpendapat bahwa kesejahteraan subjektif merupakan konsep yang lebih luas dan menyeluruh meliputi kebahagiaan itu sendiri.

Kebahagiaan menurut Diener dan Ryan (2010: 391) merujuk pada suasana hati dan emosi yang menyenangkan dari pengaruh positif atau evaluasi kehidupan seperti kepuasan hidup atau kesejahteraan subjektif. Menurutnya kesejahteraan subjektif adalah istilah payung yang digunakan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan individu dari evaluasi kehidupan mereka. Evaluasi tersebut terdiri dari evaluasi positif dan negative, diantaranya penilaian tentang kepuasan hidup, pengalaman reaksi afeksi tentang kebahagiaan dan kesedihan dalam pengalaman hidup, kepuasan dengan pekerjaan,

hubungan, kesehatan dan lain- lain.

Veenhouven (dalam Fara Hamdana, 2015) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan tingkat di mana seseorang menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung akan memiliki emosi yang positif, perasaan yang menyenangkan sehingga akan terhindar dari hal-hal yang menyedihkan. Sebaliknya individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah akan memiliki emosi yang cenderung negative, perasaan yang kurang menyenangkan sehingga akan lebih sering menemui hal-hal yang menyedihkan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Diener et al, (1997) yaitu individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memiliki kualitas yang mengagumkan.

Menurut Compton (2005) bahwa kesejahteraan subjektif terdiri atas kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu merasakan diri dan dunianya. Sedangkan kepuasan hidup disebutkan sebagai penilaian tentang kemampuan. Senada dengan ungkapan Sutanti (2020) bahwa menerima diri, yakni memiliki kongruensi, individu harus menerima diri sendiri, dan semua keadaan yang ada sesuai dengan apa yang mereka pahami tentang kodrat manusia.

individu menerima hidupnya. Maka individu dapat merasakan kesejahteraan subjektif yang tinggi ketika kedua variable tersebut dapat dirasakan.

Compton (dalam Silvie Andartyasututi, 2016) mengatakan, keadaan yang penuh tekanan, individu dengan tingkat subjective well being yang tinggi akan lebih mampu melakukan adaptasi dan coping yang lebih efektif terhadap keadaan, sehingga dapat merasakan kehidupan yang lebih baik.

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam tahap perkembangan dewasa. Menurut Hurlock (1997: 21) faktor-faktor penting dalam masa dewasa adalah dalam bidang kehidupan keluarga, persahabatan, kekayaan kehidupan budaya, pelayanan menyeluruh kepada masyarakat dan kesenangan dalam hidup. Faktor-faktor tersebut akan mempengaruhi kebahagiaan sebagai tanda pencapaian tugas perkembangan. Maka, mahasiswa harus berhasil dalam pencapaian tugas-tugas perkembangan sehingga akan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya dan dapat menyelesaikan tugas-tugas berikutnya. Kegagalan dalam pencapaian tugas-tugas perkembangan dapat mengakibatkan ketidakbahagiaan bagi individu.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Isna Latifatut Toyyibah (2014) tentang kebahagiaan mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY, dari 50 mahasiswa sebanyak 40 (80%) mahasiswa merasa dirinya bahagia dan 10 (20%) mahasiswa merasa dirinya tidak bahagia. Artinya masih ditemui mahasiswa yang merasa dirinya tidak bahagia, sehingga dapat dikatakan mahasiswa tersebut memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah. Kesejahteraan subjektif yang dimiliki mahasiswa dijadikan pengontrol tingkat kebahagiaan.

Karaca, dkk. (2016) menjelaskan lebih

lanjut bahwa kesejahteraan subjektif dapat melindungi kesehatan mental, sebagai contoh yaitu mahasiswa dengan kesejahteraan subjektif tinggi akan menjadi lebih kreatif, produktif dan mampu mengatasi stres dengan baik. Hal ini membuktikan bahwa kesejahteraan subjektif penting untuk ditingkatkan oleh mahasiswa bimbingan dan konseling untuk mendukung dirinya sebagai calon konselor.

Kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor tertentu. Menurut Diener et al (1997) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kepribadian tertentu dapat memprediksi terjadinya kesejahteraan subjektif. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa kepribadian menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

Menurut Alwisol (2009: 8) bahwa kepribadian merupakan pola yang khas dari pikiran, perasaan dan perilaku yang membedakan orang satu dengan yang lainnya. Tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh individu memang tidak terlepas dari karakteristik individu itu sendiri. Maka dapat dikatakan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif individu dipengaruhi oleh kecenderungan kepribadian yang dimilikinya.

Perkembangan pengukuran atribut-atribut kepribadian disesuaikan dengan karakteristik individu yang unik dan berbeda dengan yang lainnya. MBTI atau *The Myers-Briggs Type Indicator* merupakan salah satu instrument yang sering digunakan untuk mengetahui karakteristik kepribadian. MBTI dikembangkan oleh Katharine Cook Briggs dan Isabel Briggs Myers yang berasal dari teori psikologi analitis oleh Carl

Gustav Jung (Isabel Briggs Myers, 1998: 13)

Pada instrumen MBTI terdapat 4 skala kecenderungan yaitu *Ektrovert vs Introvert*, *Sensing vs Intuition*, *Thinking vs Feeling*, *Judging vs Perceiving*, dari 4 kecenderungan tersebut Briggs dan Myers mengembangkan fungsi tambahan dan termasuk didalam konsep dan deskripsi tipe sehingga menghasilkan 16 kecenderungan kepribadian.

Berdasarkan uraian diatas, perlu adanya penelitian tentang kesejahteraan subjektif pada kecenderungan kepribadian karena hal tersebut belum pernah diteliti sebelumnya. Selain hal tersebut, dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat digunakan sebagai informasi mengenai tipe kecenderungan kepribadian dan intervensi Bimbingan dan Konseling dapat dilakukan untuk mendukung kesejahteraan subjektif sehingga dapat berjalan dengan efektif.

Penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan bagaimana tingkat kesejahteraan subjektif pada tipe kecenderungan kepribadian mahasiswa bimbingan dan konseling. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif pada tipe kecenderungan kepribadian mahasiswa bimbingan dan konseling.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini digolongkan kedalam penelitian kuantitatif deskriptif.

Definisi Operasional Variabel

1. Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif adalah penilaian atau evaluasi individu terhadap aspek kehidupannya, yang terdiri dari kebahagiaan dan kepuasan hidup. Individu akan merasakan kepuasan terhadap kehidupannya serta memiliki emosi positif yang lebih tinggi, dan lebih rendah emosi negatif dalam hidupnya. Selain itu individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi akan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dan demikian pula sebaliknya. Evaluasi terhadap aspek kehidupannya meliputi evaluasi kognitif berupa evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global dan dalam domain khusus, evaluasi afeksi positif dan negative.

2. Tipe Kecenderungan Kepribadian Modifikasi MBTI

Tipe kecenderungan kepribadian modifikasi MBTI adalah kecenderungan kepribadian pada subjek yang cenderung akan memiliki salah satu tipe kecenderungan kepribadian modifikasi MBTI yang terdiri dari 16 kecenderungan kepribadian, yaitu ESTP, ESFP, ENTP, ENFP, ESTJ, ENTJ, ESFJ, ENFJ, ISTP, ISFP, INTP, INFP, ISTJ, INTJ, ISFJ, dan INFJ. Subjek yang memiliki skor paling tinggi pada salah satu tipe kecenderungan kepribadian tertentu, maka dikatakan subjek tersebut cenderung memiliki kecenderungan kepribadian tersebut. Pernyataan yang terdapat pada alat tes skala modifikasi MBTI dimaksudkan untuk mengukur empat kepribadian yang dikonsepsikan oleh Carl Gustav Jung yang telah dimodifikasi. Keempat jenis

kepribadian tersebut adalah sebagai berikut:

a. Ekstrovert dan Introvert

Ekstrovert terkait dengan kecenderungan sikap diluar diri seseorang, sedangkan introvert merujuk pada kecenderungan yang berfokus pada pikiran dan eksplorasi perasaan dan pengalaman diri.

b. Sensing dan Intuitive

Sensing dan intuitive terkait pada bagaimana cara seseorang mengukur sesuatu, yaitu kecenderungan melihat secara realism atau imajinasi.

c. Thinking dan Feeling

Thinking dan feeling terkait pada kecendrungan seseorang lebih logis dan objektif ataupersonal dan subjektif.

d. Judging dan Perceiving

Judging dan perceiving terkait pada fleksibilitas orientasi individu terhadap dunia luar.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas dalam instrument penelitian ini diuji menggunakan validitas konten dan validitas konstruk. Pengujian validitas konten diperoleh melalui pendapat orang yang dianggap ahli atau *expert judgment* yaitu oleh dosen pembimbing skripsi dan uji validitas konstruk dilakukan untuk menilai isi dari instrument dalam penelitian dengan menggunakan perhitungan statistika. Pengujian validitas konstruk menggunakan aplikasi *SPSS versi 23.00*. Hasil perhitungan uji validitas tersebut, diperoleh pada skala kesejahteraan subjektif yang terdiri dari 60 pernyataan dan 12 item gugur, sedangkan skala

tipe kecenderungan kepibadian modifikasi MBTI yang terdiri dari 72 item pernyataan dan 17 item gugur.

Reliabilitas instrument dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi *SPSS versi 23.00*. Hasil perhitungan reliabilitas pada skala kesejahteraan subjektif sebesar 0,920 dan tipe kecenderungan kepribadian modifikasi MBTI sebesar 0,668.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dimulai pada bulan Mei tahun 2019. Tempat pelaksanaan penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, yang beralamat di Gedung Fakultas Ilmu Pendidikan UNY Karangmalang No 1, Sleman Yogyakarta.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2016, 2017, 2018. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified proportional random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 142 mahasiswa bimbingan dan konseling UNY.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala penelitian, yaitu skala kesejahteraan subjektif dan skala tipe kecenderungan kepribadian modifikasi MBTI berupa pernyataan-pernyataan dengan jawaban berbentuk kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap pernyataan. Skala

kesejahteraan subjektif yang menunjukkan kesesuaian atau ketidaksesuaian tersebut dinyatakan dalam empat bentuk pilihan jawaban yang meliputi sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan skala tipe kecenderungan kepribadian modifikasi MBTI hanya memilih setiap pernyataan yang sesuai dengan yang dirasakan oleh dirinya sendiri dengan jawaban “Ya” atau “Tidak”.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif yang berguna untuk mendeskripsikan data dari hasil penelitian pada kesejahteraan subjektif dan tipe kecenderungan kepribadian modifikasi MBTI, sehingga diketahui sebaran datanya. Dalam hal ini ukuran pemusatan dengan mengukur jumlah (sum), rata-rata (mean), nilai yang sering muncul (modus), nilai tengah (median), nilai skor terendah (minimum), nilai skor tertinggi (maximum), dan ukuran penyebaran data dengan mengukur standar deviasi (SD). Selanjutnya dibuat kategori untuk mengetahui kecenderungan masing-masing variabel. Kategori kecenderungan variabel seperti tabel 1.

Tabel 1. Kategori Kecenderungan Variabel Penelitian

<u>Kategori</u>	<u>Kriteria</u>
Tinggi	$Mi + 1SDi \leq X$
Sedang	$Mi - 1SDi \leq X < Mi + 1SDi$
Rendah	$X < Mi - 1SDi$

Keterangan:

Mi = mean ideal, SDi = standar deviasi ideal

Hasil Penelitian

1. Tingkat Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

Diketahui hasil pada kesejahteraan subjektif yaitu jumlah (*sum*) sebesar 20401. Rata-rata (mean) sebesar 143. Nilai yang sering muncul (modus) sebesar 137. Nilai tengah (median) sebesar 142, skor tertinggi (*maximum*) yaitu sebesar 172 dan skor terendah (*minimum*) sebesar 101. Standar deviasi (SD) sebesar 12,72, mean ideal (Mi) sebesar 137 dan standar deviasi ideal (SDi) sebesar 12. Hasil kategorisasi tingkat kesejahteraan subjektif pada tabel 2.

Tabel 2. Kategori Tingkat Kesejahteraan Subjektif

<u>Mahasiswa Bimbingan dan Konseling</u>		
<u>Kategori</u>	<u>Jumlah</u>	<u>Persentase (%)</u>
Tinggi	35	25,35%
Sedang	99	69,72%
Rendah	7	4,93%

Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan subjektif tinggi sebanyak 35 mahasiswa atau 25,35% memiliki skor lebih dari 149. Adapun mahasiswa tersebut banyak yang memilih indikator yang menyebutkan bahwa mahasiswa memiliki hubungan interpersonal antar keluarga dan teman-teman yang sangat baik dan memiliki kepuasan terhadap diri sendiri yang tinggi. Maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi karena dipengaruhi oleh hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya dan merasa puas dengan keadaan dirinya.

Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan subjektif sedang sebanyak 99

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

mahasiswa atau 69,72%. Maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling paling banyak memiliki tingkat kesejahteraan subjektif pada kategori sedang. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan subjektif sedang banyak memilih indikator afeksi positif sekaligus afeksi negatif.

Sedangkan, mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan subjektif rendah sebanyak 7 mahasiswa atau 4,93%. Adapun mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan yang rendah banyak memilih indikator yang menyebutkan bahwa kepuasan hidup secara global rendah dan hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman-teman kurang baik. Maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah karena merasa kurang puas dengan kehidupannya dan memiliki hubungan dengan orangtua dan persahabatan yang kurang baik. Tipe Kecenderungan Kepribadian Modifikasi MBTI Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

Pada penelitian ini dilakukan pengkategorisasian kecenderungan kepribadian menjadi 16. Penentuan kecenderungan kecenderungan kepribadian yaitu dengan melihat jumlah skor tertinggi antara ke-empat indikator antar tipe kecenderungan kepribadian tersebut. Adapun penyajian tipe kecenderungan kepribadian modifikasi MBTI adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Tipe Kecenderungan Kepribadian modifikasi MBTI Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Tipe Kepribadian	Jumlah	Persentase (%)
ENFJ	2	1.41%
ENFP	4	2.82%
ENTJ	12	8.45%
ENTP	15	10.56%
ESFJ	8	5.63%
ESFP	8	5.63%
ESTJ	31	21.83%
ESTP	16	11.27%
INFJ	2	1.41%
INFP	4	2.82%
INTJ	4	2.82%
INTP	4	2.82%
ISFJ	5	3.52%
ISFP	6	4.23%
ISTJ	15	10.56%
ISTP	6	4.23%

Tipe kecenderungan kepribadian modifikasi MBTI pada mahasiswa bimbingan dan konseling yang paling banyak adalah ESTJ (*Ekstravert, Sensing, Thinking, Judging*), ENTP (*Ekstravert, Intuitive, Thinking, Perceiving*). Kemudian tipe kecenderungan kepribadian modifikasi MBTI pada mahasiswa bimbingan dan konseling yang paling sedikit adalah ENFJ (*Ekstravert, Intuitive, Feeling, Judging*) dan INFJ (*Introvert, Intuitive, Feeling, Judging*).

Mahasiswa dengan tipe kecenderungan ESTJ berjumlah 31 mahasiswa dan ENTP berjumlah 16 mahasiswa. Hal tersebut didukung karena kultur dari program studi Bimbingan dan Konseling yang lebih banyak melatih bagaimana cara berinteraksi dan berkomunikasi. Kultur tersebut tentu membuat mahasiswa menjadi lebih pintar dalam bergaul, berkomunikasi, ramah.

Kemudian mahasiswa dengan tipe kecenderungan ENFJ dan INFJ berjumlah masing-masing 2 mahasiswa. Hal tersebut

dikarenakan indikator yang menunjukkan kepribadian tersebut kurang sesuai dengan mahasiswa bimbingan dan konseling itu sendiri. Maka tipe kecenderungan ENFJ dan INFJ tidak banyak jumlahnya.

2. Tipe Kecenderungan Kepribadian Modifikasi MBTI Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

Berdasarkan hasil pengambilan data diperoleh tingkat kesejahteraan subjektif pada tipe kecenderungan kepribadian modifikasi MBTI dari mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai berikut.

Tabel 4. Tingkat Kesejahteraan pada Tipe Kecenderungan Kepribadian Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Tipe MBTI	Σ	Tingkat Kesejahteraan Subjektif		
		Tinggi	Sedang	Rendah
		ENFJ	2	1
ENFP	4	1	3	
ENTJ	12	6	6	
ENTP	15	3	12	
ESFJ	8	2	6	
ESFP	8	2	6	
ESTJ	31	12	19	
ESTP	16	7	9	
INFJ	2		1	1
INFP	4		3	1
INTJ	4	1	3	
INTP	4		4	
ISFJ	5		5	
ISFP	6		4	
ISTJ	15		11	4
ISTP	6		6	

Tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi pada tipe kecenderungan kepribadian ENTJ (Ekstravert, Intuitive, Thinking,

Judging), ESTJ (Ekstravert, Sensing, Thinking, Judging), dan ENTP (Ekstravert, Intuitive, Thinking, Perceiving). Kemudian tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah pada kecenderungan kepribadian ISFP (Introvert, Sensing, Feeling, Perceiving), ISTJ (Introvert, Sensing, Thinking, Judging). INFJ (Introvert, Intuitive, Feeling, Judging), dan INFP (Introvert, Intuitive, Feeling, Perceiving).

Tipe kecenderungan kepribadian ENTJ, ESTJ, dan ENTP memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut merupakan individu yang berorientasi pada dunia luar, sehingga mudah bergaul, ramah, dan berani mengambil keputusan. Berdasarkan indikator individu tersebut mengarah pada karakteristik dari individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang baik. Maka, berdasarkan hasil bahwa tipe kecenderungan kepribadian ENTJ, ESTJ, dan ENTP memiliki hasil yang tinggi pada tingkat kesejahteraan subjektif karena individu dengan tipe kecenderungan tersebut mengarah pada karakteristik individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang baik.

Sedangkan, tipe kecenderungan kepribadian ISFP, ISTJ, INFP, dan INFJ merupakan individu yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah. Individu dengan tipe kecenderungan tersebut memiliki orientasi pada dunia kearah dalam, sehingga cenderung menyimpan emosi yang dirasakan dan tertutup pada dunia luar. Berdasarkan indikator tersebut individu lebih mengarah

pada tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah.

Adapun penjelasan mengenai hasil tiap-tiap tipe kecenderungan kepribadian adalah sebagai berikut :

- a. ENFJ (*Ekstrovert, Intuitive, Feeling, Judging*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang tinggi dan sedang. Individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak memilih indikator yang menyebutkan bahwa individu memiliki kepuasan hidup secara umum dan menyeluruh.
- b. ENFP (*Ekstrovert, Intuitive, Feeling, Perceiving*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang sedang dan tinggi. Hal tersebut karena individu banyak memilih indikator yang menyebutkan individu memiliki kepuasan hidup pada domain khusus yaitu kepuasan terhadap dirinya sendiri.
- c. ENTJ (*Ekstraver, Intuitive, Thinking, Judging*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang tinggi. Individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak yang memilih indikator yang menyebutkan kepuasan hidup pada domain khusus, yaitu hubungan interpersonal individu antar keluarga dan teman-teman.
- d. ENTP (*Ekstrovert, Intuitive, Thinking, Perceiving*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang tinggi dan sedang. Hal tersebut karena individu banyak memilih indikator yang menyebutkan kepuasan hidup pada domain khusus, yaitu kepuasan pada diri mereka sendiri.
- e. ESFJ (*Ekstrovert, Sensing, Feeling, Judging*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang tinggi dan sedang. Individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak yang memilih indikator yang menyebutkan bahwa individu merasa kepuasan hidup secara global, yaitu kepuasan hidup secara menyeluruh dan umum.
- f. ESFP (*Ekstrovert, Sensing, Feeling, Perceiving*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang tinggi dan sedang. Hal tersebut karena individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak yang memilih indikator yang menyebutkan kepuasan hidup secara global dan kepuasan hidup pada pencapaian prestasi.
- g. ESTP (*Ekstrovert, Sensing, Thinking, Perceiving*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang tinggi. Individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak memilih indikator yang menyebutkan bahwa individu merasakan kepuasan hidup terhadap diri sendiri.
- h. ESTJ (*Ekstrovert, Sensing, Thinking, Judging*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang cenderung tinggi. Individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak memilih indikator yang menyebutkan bahwa individu memiliki hubungan interpersonal yang baik dan kepuasan terhadap diri sendiri.
- i. ISFJ (*Introvert, Sensing, Feeling, Judging*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang sedang. Hal tersebut karena

- individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak memilih pada indikator yang menyebutkan kepuasan hidup domain khusus, yaitu hubungan interpersonal antar keluarga dan teman-teman.
- j. ISTP (*Introvert, Sensing, Thinking, Perceiving*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang sedang. Individu pada tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak yang memilih indikator yang menyebutkan kepuasan hidup secara global, yaitu kepuasan hidup secara menyeluruh.
- k. ISFP (*Introvert, Sensing, Feeling, Perceiving*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang sedang. Hal tersebut karena individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak yang memilih indikator yang menyebutkan kepuasan hidup pada domain khusus, yaitu kepuasan terhadap diri sendiri.
- l. INTJ (*Introvert, Intuitive, Thinking, Judging*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang sedang. Individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak yang memilih indikator yang menyebutkan kepuasan hidup pada domain khusus, yaitu pencapaian prestasi.
- m. INFJ (*Introvert, Intuitive, Feeling, Judging*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang rendah. Hal tersebut karena individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak yang memilih indikator yang menyebutkan afeksi negatif atau emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan.
- n. INTP (*Introvert, Intuitive, Thinking, Perceiving*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang sedang. Individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak yang memilih indikator yang menyebutkan kepuasan hidup secara global, yaitu kepuasan hidup secara umum dan menyeluruh.
- o. INFP (*Introvert, Intuitive, Feeling, Perceiving*) cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang sedang. Hal tersebut karena individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak yang memilih indikator yang menyebutkan kepuasan hidup pada domain khusus, yaitu kepuasan terhadap diri sendiri.
- p. ISTJ (*Introvert, Sensing, Thinking, Judging*) pada penelitian ini cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang relative rendah. Individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak memilih indikator yang menyebutkan bahwa individu memiliki kepuasan hidup secara menyeluruh dan kepuasan terhadap diri sendiri cenderung rendah.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan subjek pada tipe kecenderungan kepribadian modifikasi MBTI mahasiswa bimbingan dan konseling UNY. Pada penelitian ini juga diperoleh bagaimana tingkat kesejahteraan subjek pada masing-masing kecenderungan kepribadian yang berjumlah 16 kecenderungan kepribadian

tersebut.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan seluruh sampel penelitian, mahasiswa bimbingan dan konseling UNY memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang beragam. Tingkat kesejahteraan subjek yang diperoleh adalah kategori rendah sebanyak 4,93%, kategori sedang sebanyak 69,72%, dan kategori tinggi sebanyak 25,35%. Kecenderungan kepribadian yang dimiliki setiap mahasiswa memberikan pengaruh seberapa tinggi tingkat kesejahteraan subjek yang dimilikinya. Hal itu sesuai dengan pendapat Diener, et al (1997) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjek salah satunya adalah kepribadian.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tipe kecenderungan kepribadian pada dimensi ektravert seperti ENFJ, ENFP, ENTJ, ENTP, ESFJ, ESFP, ESTP, dan ESTJ cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif pada kategori sedang dan tinggi. Hal tersebut sejalan dengan menurut Diener (dalam Fahrizal dan Dwi, 2019) yang juga menyebutkan bahwa kecenderungan kepribadian ektravariasi secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan subjek.

Sedangkan individu dengan tipe kecenderungan kepribadian pada dimensi introvert, seperti INFJ, INFP, INTJ, INTP, ISFJ, ISFP, ISTP, dan ISTJ pada penelitian ini cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang relative rendah. Individu dengan tipe kecenderungan kepribadian tersebut banyak memilih indikator yang menyebutkan bahwa individu memiliki kepuasan hidup secara

menyeluruh dan kepuasan terhadap diri sendiri cenderung rendah. Dalam penelitian Yasinta Nurul Azizah (2016) tentang “Perbedaan Antara Kecenderungan kepribadian Ekstrovert dan Introvert dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa”. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa kecenderungan kepribadian introvert cenderung lebih tinggi tingkat stress dari pada kecenderungan kepribadian ektrovert. kesejahteraan subjek memiliki keterkaitan dengan *stress*. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Diponegoro (2006) mengenai peran *stress management* terhadap kesejahteraan subjektif yang menyatakan bahwa *stress management* dianggap menjadi salah satu faktor yang mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan pemaparan tentang tingkat kesejahteraan subjek pada tipe kecenderungan kepribadian MBTI didapatkan hasil yang berbeda-beda sesuai dengan kecenderungan yang dimiliki. Adapun kecenderungan kepribadian pada ENTJ, ESTJ, dan ENTP lebih memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang tinggi. Hal tersebut senada dengan pendapat Costa dan McCrae (dalam Lucas & Baird, 2004) bahwa kepribadian ektravert-intravert merupakan dua dimensi dasar kepribadian yang memiliki peran penting dalam emosi positif dan emosi negatif. Diener (2009) juga mengemukakan bahwa orang yang ektravert tampak lebih bahagia daripada orang yang introvert karena mereka mampu mengekspresikan emosi-emosi positif yang ada pada dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Fanni

Anindy (2010) yang meneliti tentang “Hubungan antara kecenderungan kepribadian ekstravert dan *subjective well-being* pada remaja akhir”. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara kepribadian ekstravert-introvert dan *subjective well-being*. Variabel kepribadian ekstravert memberikan sumbangan sebanyak 30,3 % terhadap tingkat *subjective well-being*. Hal ini semakin menguatkan bahwa kecenderungan kepribadian tertentu dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjek.

Dalam penelitian Gita Ratriana Melinda (2017) tentang kontrol emosi pada mahasiswa yang memiliki kecenderungan kepribadian introvert di Yogyakarta menunjukkan bahwa kurang mampu menyalurkan emosinya dengan baik, sehingga cenderung lebih memiliki emosi negatif yang tinggi dari pada emosi positif. Hal tersebut memberikan penguatan bahwa kecenderungan kepribadian mempengaruhi kesejahteraan subjek, karena emosi negatif dan emosi positif merupakan komponen dari kesejahteraan subjek itu sendiri.

Jadi, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling UNY memiliki tingkat kesejahteraan subjek yang berbeda-beda sesuai dengan kecenderungan kepribadian MBTI yang mereka miliki. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang kesejahteraan subjek dan tipe kecenderungan kepribadian modifikasi MBTI, maka Bimbingan dan Konseling dapat memberikan intervensi untuk mendukung kesejahteraan subjek sehingga dapat berjalan dengan efektif dalam bentuk

pemberian layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa bimbingan dan konseling UNY memiliki hasil yang berbeda-beda berdasarkan tipe kecenderungan kepribadian yang dimiliki. Kesimpulan tersebut sesuai dengan data yang diperoleh peneliti dengan kategorisasi tingkat kesejahteraan subjektif dengan kategori rendah yaitu skor < 125, kategori sedang dengan skor 125 < dan > 149, kemudian kategori tinggi skor > 149.

Saran

1. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan penelitian mahasiswa Bimbingan dan Konseling mengenali tipe kecenderungan kepribadian yang dimiliki serta memahami kekurangan dan kelebihan diri, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan lebih kreatif dan produktif dalam menjalani perkuliahan dan juga mempersiapkan sebagai calon konselor.

2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Bagi pihak Prodi Bimbingan dan

Konseling dapat lebih mengenali dan memperhatikan mahasiswa Bimbingan dan Konseling sehingga dapat mendukung kesejahteraan subjektifnya.

3. Bagi Konselor UPT LBK

Bagi pihak Konselor di UPT LBK dapat dijadikan sebagai bahan wawasan dan informasi tambahan bagi konselor, serta dapat diaplikasikan dalam layanan bimbingan pribadi agar mendukung peningkatan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya untuk menggali aspek-aspek yang mendalam tentang kesejahteraan subjektif dan juga memperhatikan tipe kecenderungan kepribadian MBTI dilihat dari jenis kelamin atau variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian edisi revisi*. Malang : UMM Press.

Carr, Alan. (2004). *Positive psychology: the science of happiness and human strength*. New York: Brunner-Routledge.

Diener, et al. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 39, 247-266.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.

Diener, E. 2009. *The science of subjective well-being: the collected works of ed diener*. New York: Springer.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.

Diponegoro, A. M. (2006). Peran stress management terhadap kesejahteraan subjektif. *Humanitas*, 3, 137-145.

Compton, W.C. (2005). *Introduction to positive psychology*. New York: Thomson Wodsworth.

Fahrizal Idham Priadana dan Dwi Sarwindah Sukianti. (2019). Penerimaan diri dengan subjective well-being pada lansia di panti werdha. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*.

Fani Anindyati. (2010). *Hubungan kecenderungan tipe ekstravert dan subjective well being pada remaja akhir*. Skripsi, diterbitkan. USD. Yogyakarta.

Fara Hamdana. (2015). Subjective well being siswa man 3 Palembang yang tinggal di asrama. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(1) 97

Gita Ratriana Melinda. (2017). *Kontrol emosi pada mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert di yogyakarta*. Skripsi diterbitkan. UNY. Yogyakarta

Hurlock, Elizabeth. (1997). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Isabel Briggs Myers. (1993). *Introduction to type 6 edition*. California: Mountain View.

Isna Latifatut Toyyibah. (2014). *Kebahagiaan mahasiswa bimbingan dan konseling universitas negeri yogyakarta*. Skripsi diterbitkan. UNY. Yogyakarta.

Karaca, S., dkk. (2016). Comparison of subjective wellbeing and positive future expectations in between working and nonworking adolescents in Turkey. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(2), 1-6.

Lucas, R. E., & Baird, B. M. (2004). Ekstraversion an emotional reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 616-628.

Silvie Andartyasututi dkk. (2015). Hubungan

antara coping strategy dengan subjective well-being pekerja seks komersial di kota bandung. *Prosiding Seminar Nasional penelitian dan PKM sosial, Ekonomi dan Humaniora*, Hal:678

Sutanti, N. (2020). Understanding congruence in person-centred counselling practice: A trainee counsellor's perspective. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 1(2).

Yasinta Nurul Azizah. (2016). *Perbedaan antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas hukum universitas muhammadiyah surakarta*. Skripsi, diterbitkan UMS. Surakarta