



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**HUBUNGAN *EVERYDAY CREATIVITY* DAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*: SEBUAH STUDI PADA  
MAHASISWA UNIVERSITAS INDONESIA**

*(The Relationship between Everyday Creativity & Psychological  
Well-being: a study on College Students of Universitas Indonesia)*

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana**

**BIMO VINANDITYO**

**0806344420**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI SARJANA REGULER  
DEPOK  
JUNI 2012**

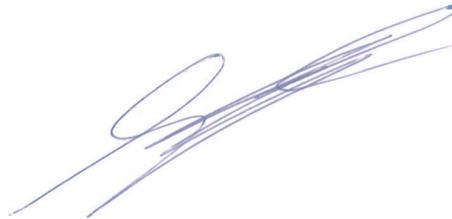
## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri. Semua sumber, baik yang dikutip dan dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama: Bimo Vinandityo

NPM: 0806344420

Tanda tangan:



Tanggal: 8 Juni 2012

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Bimo Vinandityo  
NPM : 0806344420  
Program studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan *Everyday Creativity* dan *Psychological Well-being* pada Mahasiswa

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Reguler Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing 1:

  
(Dra. Evita Eddie Singgih, M.Psi.)

NIP. 195101191979022001

Pembimbing 2:

  
(Adi Respati S.Psi., M.Si.)

NIP. 080603001

Penguji 1:

  
(Dra. Siti Dharmayati Utoyo Lubis, MA., Ph. D.)

NIP. 195103271976032001

Penguji 2:

  
(Dra. Eva Septiana Barlianto M.Si.)

NIP. 080603019

Depok, Juni 2012

Disahkan oleh,

Ketua Program Sarjana Fakultas Psikologi  
Universitas Indonesia

  
(Prof. Dr. Frieda M. Mangunsong Siahaan, M. Ed.)

NIP. 195408291980032001

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Indonesia

  
(Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M. Org Psy.)

NIP. 194904031976031002

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan pada Allah SWT yang telah memberikan kekayaan lahir dan batin melalui kasih sayang-Nya. Penulisan skripsi ini mungkin tidak akan terselesaikan tanpa adanya pemberian dukungan, bantuan, serta semangat dari orang-orang yang berada di sekitar penulis. Karenanya, sepatutnya dalam lembar ini penulis menguntai sepatah dua patah kata terima kasih kepada:

1. Dra. Evita Singgih, M.Psi, selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, meminjamkan tenaga, dan dukungan dalam berjalannya penulisan karya ini.
2. Adi Respati S.Psi, M.Si, selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran serta wawasan yang telah banyak membantu selesainya pengerjaan skripsi ini.
3. Ayah dan ibu atas kepercayaan dan kesabarannya dalam mendidik anak-anaknya, serta atas cinta dan kasih sayang yang tak kunjung henti.
4. Dila dan mas Nggi yang, meski belakangan jarang *ketemu*, seringkali menjadi penyemangat di saat penulis merasa kurang bersemangat dan penghibur hati di saat penulis merasa suntuk.
5. Teman-teman di Psikomplit, Gandewa, Alpus, FITB, EaB, KPS, Cenderawasih, teman-teman di Kutek dan di jalan Curie, keluarga besar di Pejaten dan Pejompongan, dan semua orang yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Dekat ataupun tidak terlalu dekat, secara langsung maupun tidak langsung, kalian telah mengajarkan saya bagaimana caranya menghargai hidup ini dengan baik dan benar.

Depok, 8 Juni 2012

Bimo Vinandityo

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bimo Vinandityo

NPM : 0806344420

Program studi : Psikologi, S1 Reguler

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan *Everyday Creativity* dan *Psychological Well-being* pada Mahasiswa”

Dengan Hak bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 8 Juni 2012

Yang menyatakan

  
(Bimo Vinandityo)

NPM. 0806344420

## ABSTRAK

Menurut teori perkembangan, mahasiswa umumnya termasuk dalam rentang usia dewasa muda, dimana individu dihadapkan pada berbagai masalah, baik pada kehidupan di dalam maupun di luar kampus. Salah satu aset penting yang perlu dimiliki mahasiswa untuk menghadapi masalah-masalah serta memenuhi tugas perkembangannya adalah *psychological well-being* (PWB). Menurut literatur, studi mengenai PWB pada mahasiswa masih tergolong sedikit. Kreativitas merupakan elemen esensial pada kehidupan mahasiswa. Terdapat jenis kreativitas lain yang masih sedikit mendapat perhatian, yang disebut sebagai *everyday creativity* (EC). Kreativitas ini ditemukan berhubungan dengan *psychological well-being*, namun bagaimana kreativitas tersebut berperan dalam kehidupan mahasiswa masih belum banyak diketahui. Penelitian dilakukan pada sampel 120 mahasiswa Universitas Indonesia, menggunakan alat ukur *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan *Everyday Creativity Questionnaire* yang dikembangkan Ivcevic & Mayer (2009). Hasil penelitian membuktikan terdapat hubungan signifikan antara *everyday creativity* dan *psychological well-being*.

Kata kunci: Kreativitas, *everyday creativity*, kesehatan mental, mahasiswa, *psychological well-being*.

## ABSTRACT

*Name* : Bimo Vinandityo  
*Study Program* : Psychology  
*Title* : *Relationship between Everyday Creativity and Psychological Well-Being: A Study on College Students of Universitas Indonesia*

*According to a developmental theory, senior college students in general are in the stage of young adulthood, where they encounter various kinds of challenges, both in and outside the campus. One of the most important resources that help college students cope with these challenges and accomplish the development tasks required in this stage is psychological well-being (PWB). According to the literature, there are not many studies on the psychological well-being of college students. Creativity is an essential element in the university life. A form of creativity, called everyday creativity, is reported to be rather neglected in the research on creativity. Everyday creativity is reportedly related to psychological well-being, but not much is known about the role it plays in the everyday life of college students. A study is conducted to a sample of 120 college students of Universitas Indonesia, using Ryff's Scales of Psychological Well-being and the Everyday Creativity Questionnaire. Results show there is a significant correlation between everyday creativity and psychological well-being.*

*Keywords: creativity, everyday creativity, mental health, college students, psychological well-being.*

## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| HALAMAN JUDUL.....  | i         |
| LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....  | ii        |
| LEMBAR PENGESAHAN .....   | iii       |
| UCAPAN TERIMA KASIH .....   | iv        |
| LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....                                       | v         |
| ABSTRAK .....   | vi        |
| ABSTRACT.....   | vii       |
| DAFTAR ISI .....  | viii      |
| DAFTAR TABEL.....   | x         |
| DAFTAR LAMPIRAN .....   | xi        |
| <b>1. PENDAHULUAN .....</b>   | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang .....  | 1         |
| 1.2 Perumusan Masalah .....   | 6         |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....   | 6         |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....  | 6         |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....  | 6         |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....   | 7         |
| <b>2. LANDASAN TEORI .....</b>  | <b>8</b>  |
| 2.1 Kreativitas .....   | 8         |
| 2.1.1 Berpikir Konvergen & Divergen .....   | 9         |
| 2.1.2 <i>Big-C &amp; Little-C</i> Kreativitas .....                                   | 9         |
| 2.1.3 <i>Everyday Creativity</i> .....  | 10        |
| 2.2 <i>Psychological Well-Being</i> .....   | 12        |
| 2.3 Mahasiswa .....   | 16        |
| 2.3.1 Definisi Mahasiswa .....  | 16        |
| 2.3.2 Masa Dewasa Muda .....  | 16        |
| 2.3.3 Mahasiswa Sebagai Dewasa Muda .....   | 17        |
| 2.4 Dinamika Hubungan <i>Everyday Creativity &amp; Psychological Well-being</i> ..... | 18        |
| <b>3. METODE PENELITIAN .....</b>   | <b>20</b> |
| 3.1 Masalah Penelitian .....  | 20        |
| 3.2 Variabel Penelitian .....   | 20        |
| 3.2.1 <i>Everyday Creativity</i> .....  | 20        |
| 3.2.2 <i>Psychological Well-being</i> .....   | 21        |
| 3.3 Hipotesis Penelitian .....  | 21        |
| 3.3.1 Hipotesis Null .....  | 21        |
| 3.3.2 Hipotesis Alternatif .....  | 21        |
| 3.4 Populasi & Sampel Penelitian .....  | 21        |
| 3.4.1 Kriteria Sampel Penelitian .....  | 22        |
| 3.4.2 Jumlah Sampel Penelitian .....  | 22        |
| 3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....  | 23        |
| 3.5 Tipe penelitian .....   | 23        |
| 3.6 Alat Ukur & Skoring .....   | 23        |

|                       |  |           |
|-----------------------|--|-----------|
| 3.6.1                 | Alat Ukur <i>Everyday Creativity</i> .....   | 24        |
| 3.6.2                 | Alat Ukur <i>Psychological Well-being</i> .....  | 24        |
| 3.7                   | Prosedur Penelitian .....  | 25        |
| 3.7.1                 | Tahap Persiapan .....  | 25        |
| 3.7.2                 | Uji Coba Alat Ukur .....   | 26        |
| 3.7.3                 | Tahap Pelaksanaan .....  | 30        |
| 3.7.4                 | Metode Pengolahan Data .....   | 30        |
| <b>4.</b>             | <b>ANALISIS HASIL PENELITIAN .....</b>   | <b>31</b> |
| 4.1                   | Gambaran Umum Partisipan Penelitian .....  | 31        |
| 4.1.1                 | Jenis Kelamin .....  | 31        |
| 4.1.2                 | Usia .....   | 32        |
| 4.1.3                 | Fakultas Asal .....  | 33        |
| 4.2                   | Gambaran Skor Subjek Penelitian .....  | 34        |
| 4.3                   | Hubungan antara <i>Everyday Creativity</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> .....                       | 35        |
| 4.4                   | Analisis Tambahan hubungan <i>Everyday Creativity</i> dan dimensi<br><i>Psychological Well-Being</i> ..... | 36        |
| <b>5.</b>             | <b>KESIMPULAN, DISKUSI, &amp; SARAN .....</b>  | <b>37</b> |
| 5.1                   | Kesimpulan .....   | 37        |
| 5.2                   | Diskusi .....  | 37        |
| 5.2.1                 | Alat Ukur <i>Everyday Creativity Questionnaire</i> .....   | 37        |
| 5.2.2                 | Hubungan <i>Everyday Creativity</i> dan <i>Psychological Well-being</i> .....                              | 40        |
| 5.2.3                 | Diskusi Tambahan .....   | 42        |
| 5.3                   | Saran .....  | 43        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> | .....  | <b>45</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1 Jumlah item per dimensi <i>Everyday Creativity</i> pada alat ukur <i>Everyday Creativity Questionnaire</i> .....      | 24 |
| Tabel 3.2 Penyebaran Item <i>Psychological Well-being</i> pada alat ukur <i>Ryff's Scales of Psychological Well-being</i> ..... | 25 |
| Tabel 3.3 Contoh pertanyaan yang dieliminasi pada alat ukur <i>Everyday Creativity Questionnaire</i> .....                      | 27 |
| Tabel 3.4 Jumlah item subskala <i>Everyday Creativity</i> pada alat ukur <i>Everyday Creativity Questionnaire</i> adaptasi..... | 27 |
| Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Alat Ukur ECQ .....   | 28 |
| Tabel 3.6 Hasil uji Validitas Alat Ukur PWB.....  | 29 |
| Tabel 4.1 Tabel Gambaran Umum Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin .....   | 31 |
| Tabel 4.2 Tabel Gambaran Umum Subjek Penelitian berdasarkan Usia.....   | 32 |
| Tabel 4.3 Tabel Gambaran Umum Subjek Penelitian berdasarkan fase Dewasa Muda .....  | 32 |
| Tabel 4.4 Tabel Gambaran Umum Subjek Penelitian berdasarkan Fakultas... ..  | 33 |
| Tabel 4.5 Tabel Penyebaran Skor ECQ dan PWB .....   | 34 |
| Tabel 4.6 Tabel penyebaran skor per dimensi <i>Psychological Well-being</i> .....   | 34 |
| Tabel 4.7 Korelasi Pearson antara <i>Everyday Creativity</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> .....                          | 35 |
| Tabel 4.8 Korelasi Tambahan <i>Everyday Creativity</i> dengan dimensi <i>Psychological Well-being</i> .....                     | 36 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1.1 Hasil analisis Identifikasi <i>Everyday Creativity</i> pada Budaya Lokal .....                    | 51 |
| Tabel 1.2 Pertanyaan-pertanyaan yang dibuang pada alat ukur <i>Everyday Creativity Questionnaire</i> .....  | 54 |
| Tabel 1.3 Korelasi Pearson antara <i>Everyday Creativity</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> .....      | 55 |
| Tabel 1.4 Korelasi Tambahan <i>Everyday Creativity</i> dengan dimensi <i>Psychological Well-being</i> ..... | 56 |
| Tabel 1.5 Tabel penyebaran skor per dimensi <i>Psychological Well-being</i> .....                           | 57 |
| Appendix A Alat Ukur <i>Everyday Creativity Questionnaire</i> .....   | 58 |
| Appendix B Alat Ukur <i>Everyday Creativity Questionnaire</i> (adaptasi) .....                              | 63 |
| Appendix C Alat Ukur <i>Ryff's Scales of Psychological Well-Being</i> .....                                 | 66 |



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Istilah *kreativitas* menimbulkan asosiasi pada bidang seni, misalnya pada pelukis-pelukis besar seperti Monet, Van Gogh, ataupun juga pada bidang lain termasuk sains, misalnya Einstein dan lain-lain. Kebanyakan riset berfokus pada kreativitas yang membawa perubahan dalam domain-domain tertentu, seperti seni, sains, teknologi, atau bisnis (Ivcevic, 2007). Selain terlibat dalam proses penemuan dan invensi suatu produk kreatif, kreativitas juga tampak dalam perilaku sehari-hari, seperti misalnya dengan membuat resep masak dalam pesta atau mendekorasi tempat tinggal (Ivcevic & Mayer, 2009). Kesuksesan secara kreatif belakangan ini diasosiasikan tidak hanya pada area profesional atau publik, melainkan juga dengan area-area personal (Millar, 2001, dalam Labuik, 2010). Dengan menjadi kreatif secara personal dalam kehidupan sehari-harinya seseorang dapat memperoleh manfaat-manfaat positif tanpa harus menciptakan produk kreatif ataupun diakui secara sosial karena kreativitasnya (Labuik, 2010).

Riset menunjukkan beragam temuan mengenai kreativitas. Beberapa penelitian membuktikan adanya hubungan antara kapasitas kreatif dan gangguan mental, umumnya yang berhubungan dengan spektrum skizofrenia: asosiasi lepas, fokus atensional yang meluas, dan kemampuan menghubungkan informasi secara tidak umum (Sanchez et al, 2010). Bogouslavsky (2005) merangkum bahwa penelitian-penelitian lain mengasosiasikan kreativitas dengan kepribadian yang tidak stabil, namun menurut Russ (1999, dalam Rasulzada, 2007) pada studi lain ditunjukkan adanya korelasi positif antara kreativitas dengan afek positif. Penelitian menunjukkan beberapa domain kreativitas berhubungan dengan psikopatologi, sementara beberapa yang lain berhubungan dengan *psychological well-being* (Cropley, 1990; Jamison, 1989; Richards, 1990). Dalam risetnya, Ivcevic (2007) menunjukkan bahwa kreativitas berhubungan baik dengan psikopatologi maupun *personal growth*, tergantung dari jenis dari kreativitas tersebut. *Artistic creativity* berhubungan dengan tingkat psikopatologi yang lebih tinggi, sementara *everyday creativity* berhubungan dengan ekstraversi,

*conscientiousness*, dan *personal growth* (Ivcevic, 2007). Pada tingkat sehari-hari, kreativitas dapat memberikan manfaat-manfaat positif terhadap perkembangan psikologis dan kesehatan mental seseorang. Cropley (1990) menunjukkan adanya hubungan antara *everyday creativity* dengan pemeliharaan kesehatan mental sehari-hari. Berdasarkan penelitian meta analisisnya mengenai hubungan *everyday creativity* dengan *well-being*, ia menemukan bahwa *everyday creativity* dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan karakteristik-karakteristik psikologis yang positif, diantaranya keterbukaan, fleksibilitas dan otonomi, humor, *playfulness*, kemauan untuk mencoba hal-hal baru, elaborasi ide, serta pengukuran diri yang lebih realistis. *Everyday creativity* terbukti memiliki peran penting dalam perkembangan karakteristik-karakteristik psikologis positif dan perkembangan kepribadian sepanjang kehidupan (Nicol & Long, 1996). Selain itu, perilaku *everyday creativity* seperti menemukan rasa humor dalam kehidupan berhubungan dengan *emotional well-being* dan kesehatan fisik (Ivcevic, 2007).

*Everyday creativity* didefinisikan sebagai orisinalitas yang muncul dalam kehidupan keseharian, dengan pendekatan pada kehidupan secara sadar (Richards, 1981 dalam Cheatham, 2010). Ivcevic dan Mayer (2009) mendefinisikannya sebagai ekspresi kreativitas dalam situasi dan komunikasi sehari-hari yang layak dan unik. Konsep *everyday creativity* merupakan kreativitas yang tidak terbatas dalam bidang kesenian saja, baik secara artistik maupun intelektual, melainkan ditemukan dalam kehidupan sehari-hari semua orang.

Dengan kreativitas ini, seseorang dapat melakukan apapun secara kreatif, mulai dari menyapu halaman, menjalankan hobi hingga melaksanakan pekerjaan; ia tampak dalam berbagai aktivitas sehari-hari, seperti membuat lingkungan tinggal yang nyaman, memecahkan masalah keseharian, menggunakan humor, manajemen hubungan interpersonal, melakukan kerajinan tangan, dan perencanaan aktivitas saat waktu luang (Ivcevic, 2007). Tipe kreativitas ini bersifat personal dan tidak memerlukan penilaian eksternal atau kehadiran atas suatu produk 'kreatif' (Richards, 1988, dalam Labuik, 2010). Kreativitas sehari-hari merupakan pondasi dimana pencapaian kreatif lain yang lebih besar (*eminent creativity*) akan dibangun (Cheatham, 2010). Seperti yang telah diuraikan

sebelumnya, dalam tingkat sehari-hari, kreativitas dapat memberikan manfaat-manfaat positif terhadap perkembangan psikologis dan kesehatan mental seseorang. Meski demikian, *everyday creativity* merupakan konstruk kreativitas yang masih sedikit mendapat perhatian (Ivcevic, 2007).

Dalam pendidikan dan perkembangan masyarakat, kreativitas merupakan elemen yang penting. Seiring dengan meningkatnya jumlah dan kompleksitas informasi yang tersedia di masyarakat, masalah-masalah yang timbul ikut menuntut solusi yang lebih kreatif (Cole, Sugioka, & Yamagata-Lynch, 1999). Pada ranah pendidikan, kreativitas terbukti merupakan elemen esensial dalam proses pembelajaran. Starko (1995, dalam Cole, Sugioka, & Yamagata-Lynch, 1999), mengungkapkan bahwa kreativitas merupakan proses dimana pelajar membuat suatu informasi menjadi relevan dengan menghubungkan pengetahuan yang sudah dimiliki sebelumnya dengan pengetahuan yang baru.

Meski demikian, dalam pengukuran-pengukuran kreativitas sebelumnya, *everyday creativity* merupakan konstruk yang seringkali diabaikan (Ivcevic & Mayer, 2009). Masa kuliah merupakan masa eksplorasi-diri dan perkembangan, dimana akses yang dimiliki untuk melakukan berbagai macam aktivitas yang berkaitan dengan *everyday creativity* cukup banyak. Bagaimana *everyday creativity* berperan dalam kehidupan mahasiswa masih belum banyak diketahui.

Dalam mengikuti kegiatan perkuliahan di universitas, mahasiswa dihadapkan pada berbagai masalah, baik secara akademik maupun non-akademik: tuntutan tugas, mata kuliah yang sulit, gagal dalam mata kuliah tertentu, biaya perkuliahan yang tinggi, ancaman drop-out, prospek masa depan, masalah-masalah interpersonal, tidak percaya diri, kebosanan, dan lain sebagainya. Mahasiswa umumnya berada pada tahap usia dewasa muda, dimana pada umumnya rentang usia mahasiswa adalah 18-30 (Sarwono, 1978), sementara rentang usia masa dewasa muda adalah 17 – 33 tahun (Levinson, dalam Turner & Helms, 1995). Pada masa ini individu dihadapkan pada berbagai masalah, terutama yang berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap pola kehidupan baru dan harapan sosial yang dituntut dari seorang yang telah dewasa (Hurlock, 1980). Winkel (1997) secara khusus mengemukakan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa, dimana pada semester awal ia dituntut untuk menyesuaikan diri

dengan pola kehidupan di luar maupun dalam kampus, sementara pada semester akhir ia dituntut untuk memantapkan diri dalam mengejar cita-cita di bidang akademik, pekerjaan serta kehidupan.

Masa kuliah adalah masa eksplorasi-diri, perubahan, dan perkembangan (Hinkelman & Luzzo, 2007). Bagi banyak orang, masa ini menjadi awal dari perlunya meningkatkan kemandirian, kemampuan pengambilan keputusan, serta kemampuan memainkan beberapa peran secara bergantian (Hinkelman & Luzzo, 2007). Beberapa orang menganggap masa transisi ini sebagai sesuatu yang menyegarkan, sementara yang lain mungkin mengalami kesulitan menghadapinya (Hinkelman & Luzzo, 2007). Dalam hal ini, kesehatan mental memegang peran penting dalam kehidupan vokasional mahasiswa. Badan konseling menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan mental (seperti depresi atau kecemasan) umumnya juga sedang memiliki masalah vokasional, yang juga dapat mempengaruhi atau dipengaruhi kesehatan mental mereka (Hinkelman & Luzzo, 2007).

Kesehatan mental didefinisikan tidak hanya sebagai ketiadaan atas penyakit mental namun juga sebagai suatu keadaan *well-being* dimana individu menyadari potensi-potensi yang ia miliki, dapat bekerja dengan produktif dan efektif, serta dapat berkontribusi pada komunitas dimana ia berada (Desjarlais, Eisenberg, Good, & Kleinman, 1995). Telah banyak studi yang membuktikan hubungan antara *well-being* dengan berbagai konstruk psikologis lain. Betton (2004) menyimpulkan bahwa beberapa studi menunjukkan adanya hubungan antara *well-being* dengan *life satisfaction*, sementara studi lain menghubungkan *well-being* dengan pengalaman-pengalaman yang menimbulkan afek positif dan menghilangkan afek negatif. *Well-being* juga ditemukan berasosiasi dengan skor rendah dalam pengukuran-pengukuran depresi (Betton, 2004). Studi lain menunjukkan bahwa *well-being* dapat ditingkatkan dengan mengubah kondisi-kondisi eksternal atau mengubah pandangan mengenai kondisi-kondisi tersebut (Csikszentmihalyi, 1990). Makna hidup ditemukan sebagai prediktor konsisten atas *psychological well-being* (Ergeneli, Ari, Metin, Zika & Chamberlain, 1992). Meski telah banyak hal yang telah dipelajari mengenai *well-being*, masih banyak hal yang belum diketahui dan dapat digali lagi mengenai konstruk ini, khususnya

dalam populasi-populasi tertentu (Betton, 2004). Kebanyakan studi mengenai *psychological well-being* hanya berfokus pada orang dewasa, dengan tujuan meneliti faktor-faktor demografis dan kesehatan yang berkorelasi dengannya (Bowman, 2010).

Ryff (1989) menunjukkan bahwa *psychological well-being* sangat penting untuk membangun hubungan interpersonal yang berarti, mengendalikan lingkungan hidup, dan juga untuk merealisasikan potensi yang dimiliki sepenuhnya. Dengan kata lain, *psychological well-being* merupakan hal yang penting bagi individu dari semua rentang usia, khususnya mahasiswa: PWB merupakan salah satu *resource* penting untuk dapat melewati masa transisi tersebut (Bowman, 2010). Berkaitan dengan tugas-tugas perkembangan utama yang dimiliki mahasiswa, diantaranya memperoleh otonomi, mengembangkan hubungan interpersonal, serta mengembangkan tujuan hidup, *psychological well-being* dapat berperan dalam mengatasi masalah-masalah dan memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut. Meski demikian, sangat sedikit studi yang meneliti *psychological well-being* pada populasi mahasiswa dan hal-hal yang dapat mempengaruhinya (Bowman, 2010).

Berdasarkan hal-hal diatas, penulis menduga bahwa *everyday creativity* berhubungan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. *Everyday creativity* dapat membantu mereka melewati tugas-tugas perkembangan serta mengikuti kegiatan perkuliahan dengan lebih baik. Karenanya, peneliti menduga bahwa keterlibatan dalam aktivitas kreatif personal menjadi hal yang penting bagi mahasiswa. Meski demikian, belum ada temuan yang membuktikan adanya kaitan antara *everyday creativity* dengan *well-being* pada populasi mahasiswa di Indonesia.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah xapakah terdapat hubungan antara *everyday creativity* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

### 1.3. Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan penelitian ini adalah untuk menginvestigasi hubungan antara *everyday creativity* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

### 1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis. Berikut adalah penjelasan kedua manfaat tersebut:

#### 1.4.1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis yang dapat diperoleh melalui penelitian ini adalah:

- a. Memperkaya literatur pada bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai kaitan antara kreativitas dan kesehatan psikologis pada mahasiswa.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkuat teori yang telah ada mengenai hubungan antara kreativitas dengan *well-being*.
- c. Dapat membantu penelitian-penelitian lain yang menginvestigasi tema yang serupa, khususnya di Indonesia.

#### 1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang substansial pada kegiatan akademik dalam universitas-universitas di Indonesia berkenaan dengan kesehatan mental mahasiswa dan peranan kreativitas dalam mempromosikannya. Selain itu, diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk membangun iklim kreatif pada dunia pendidikan Indonesia.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

Pada bab ini akan diberikan tinjauan teori terhadap variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian. Sebelumnya akan diberikan penjelasan mengenai kreativitas secara umum, dilanjutkan dengan *everyday creativity*, *psychological well-being*, mahasiswa, dan terakhir dinamika antara *everyday creativity* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

#### 2.1. Kreativitas

Kreativitas merupakan konsep multifaset yang dapat dilihat melalui pengukuran berpikir kreatif, faktor-faktor kepribadian yang terasosiasi dengan pribadi kreatif, karakteristik lingkungan kreatif, atau melalui produk kreatif seseorang (Plucker & Renzulli, 1999, dalam Labuik, 2010). Beberapa penelitian (Bent & Taylor, 2005; Millar, 2001; Collins, 2006) mengindikasikan kreativitas dapat memberi manfaat-manfaat positif terkait dengan *well-being*. Penelitian-penelitian juga telah menunjukkan adanya hubungan positif antara kreativitas dengan *coping* (Bent & Taylor, 2005; Collins, 2006; Cropley, 1990; Kerr, Shaffer, Chambers, Hallowell, 1991; Millar, 2001, dalam Labuik, 2010).

Kreativitas dimulai pada masa kanak-kanak, dan terus berkembang hingga masa dewasa, dan merupakan proses sepanjang hidup yang memiliki peran penting dalam *personal growth* dan reevaluasi-diri (Schmidt, 2006). Kreativitas tidak secara eksklusif ada pada individu berbakat saja, melainkan pada siapapun yang dapat membuat ekspresi dari ide-ide dan perasaan-perasaan dalam dirinya (Ornstein, 2006). Berdasarkan definisi tersebut kreativitas merupakan konstruk yang sifatnya trait, namun juga dapat dikembangkan.

Ada banyak cara dalam mengartikan kreativitas, dan kebanyakan praktisi psikologi akan setuju bahwa kreativitas, selain sulit didefinisikan, juga sulit diukur (Niu & Sternberg, 2001). Definisi awal kreativitas dalam ilmu psikologi lebih berfokus pada karakteristik *novelty* dari suatu produk kreatif: Torrance (1988) mengartikannya sebagai penciptaan sesuatu yang baru (Thurstone, 1952), sesuatu yang kontras dengan konformitas (Crutchfield, 1962), atau sesuatu yang

berada di luar ‘cetakan’, dan yang dianggap ‘mengejutkan’ oleh orang-orang pada waktu penemuannya (Bartlett, 1958, dalam Niu & Sternberg, 2001).

Saat ini, definisi atas kreativitas telah mencapai suatu konsensus yang sering digunakan dalam riset. Kreativitas merujuk pada kemampuan seseorang untuk membuat ide atau produk yang dinilai oleh sekelompok orang lain sebagai sesuatu yang baru dan sesuai (Amabile, 1996; Csikszentmihalyi, 1996; Sternberg & Lubart, 1999, dalam Niu & Sternberg, 2001).

### **2.1.1. Berpikir Konvergen vs Divergen**

Salah satu riset mengenai kreativitas yang paling berkontribusi dilakukan oleh Guilford (1950), yang tertarik pada kaitan antara kreativitas dengan inteligensi. Kreativitas adalah salah satu komponen inteligensi, terutama kemampuan berpikir divergen. Berpikir divergen adalah salah satu kognisi paling penting dalam kreativitas. *Divergent thinking* mengacu pada kemampuan menemukan sebanyak mungkin jawaban atas sebuah pertanyaan (Guilford, 1985). Asesmen yang dibuat berdasarkan teori Guilford, seperti *Torrance Tests of Creative Thinking*, telah banyak digunakan untuk mengukur potensi kreatif manusia (Niu & Sternberg, 2001).

### **2.1.2. Big-C dan little-c dalam Kreativitas**

Menurut Kaufman dan Beghetto (2009) penelitian tentang kreativitas cenderung mengambil satu dari dua arah. Yang pertama berfokus pada kreativitas eminent (*eminent creativity*), sementara yang kedua pada kreativitas sehari-hari (*everyday creativity*). Pada studi mengenai kreativitas eminent, tujuan dari studi umumnya adalah untuk mempelajari jenius-jenius kreatif dan mendiskusikan karya kreatif mana yang mungkin akan bertahan selamanya (e.g., Simonton, 1994, dalam Kaufman & Beghetto, 2009). Kebesaran kreatif dapat dipelajari melalui analisa atas kehidupan pencipta-pencipta yang diketahui banyak orang, atau dengan mewawancarai individu-individu terkenal, atau dengan mempelajari orang-orang yang memiliki nilai-nilai tinggi dalam pengukuran kreativitas. Tipe studi dan teori mengenai kreativitas ini seringkali disebut sebagai Big-C Creativity. Penelitian kreativitas eminent secara tipikal berusaha untuk

menemukan trait biologis dan behavioral yang berkontribusi pada pencapaian luar biasa individu (Gardner 1993; Simonton 1997; Csikszentmihalyi 1999, dalam Pachuki, Lena dan Tepper (2010).

Studi mengenai kreativitas sehari-hari oleh Richards (1990) berfokus pada aktivitas-aktivitas kreatif yang dilakukan oleh orang umum dalam konteks sehari-hari (misalnya, merapikan foto keluarga dalam scrapbook, mengombinasikan masakan Itali dan Cina menjadi resep masakan baru, atau menemukan solusi kreatif atas sebuah masalah jadwal kompleks dalam pekerjaan) (Kaufman & Beghetto, 2009). Tipe studi dan teori mengenai kreativitas ini seringkali disebut sebagai little-c creativity. *Everyday creativity* merupakan konstruk kreativitas yang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, dan oleh karenanya menjadi fenomena yang penting untuk diteliti (Pachuki, Lena, & Tepper, 2010). Meski demikian, periset seringkali mengacuhkan bentuk kreativitas ini (Willis, 2005, dalam Pachuki, Lena, & Tepper, 2010). Hal yang serupa juga diungkapkan oleh Ivcevic (2007) yang mengatakan bahwa dalam riset kreativitas, *everyday creativity* masih sangat jarang diteliti.

### **2.1.3. Everyday Creativity**

Menurut Richards (dalam Kaufman & Sternberg, 2010), kreativitas dapat terlibat dalam aktivitas apapun, mulai dari menyiapkan sarapan sampai memecahkan konflik besar dengan atasan kita di kantor. Konstruk *everyday creativity* didefinisikan oleh Richards (dalam Kaufman & Sternberg, 2010) sebagai orisinalitas individu di saat bekerja serta di waktu senggang pada seluruh aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. *Everyday creativity* juga didefinisikan sebagai orisinalitas yang muncul dalam kehidupan keseharian, dengan pendekatan pada kehidupan secara sadar (Richards, 1981 dalam Cheatham, 2010). Kemampuan ini dapat ditemukan dalam diri semua orang dan dianggap penting dalam keberlangsungan hidup manusia. Ivcevic dan Mayer (2009) menyimpulkan *everyday creativity* sebagai ekspresi kreativitas dalam situasi dan komunikasi sehari-hari yang layak dan unik.

*Everyday creativity* diperlukan oleh manusia untuk bertahan hidup, baik sebagai individu maupun spesies (Ivcevic & Mayer, 2009). Richards (2007, dalam

Pachuki, Lena, & Tepper, 2010) mengungkapkan bahwa dengan *everyday creativity* kita secara fleksibel beradaptasi, berimprovisasi, mencoba opsi-opsi lain, dalam melakukan berbagai macam hal seperti merawat anak-anak, memberikan saran pada teman, membetulkan rumah, juga merencanakan acara pengumpulan dana. Dalam perspektif biologi evolusioner, *everyday creativity* dapat disetarakan dengan konsep "*phenotypic plasticity*", yaitu kemampuan manusia untuk merespon tantangan-tantangan yang ditemukan dalam lingkungan serta menjamin resiliensi dan pertumbuhan personal (Cropley, 1990; Flach, 1990; Richards & Kinney, 1990, dalam Ivcevic & Mayer, 2009). Kreativitas jenis ini nampak dalam berbagai macam aktivitas sehari-hari, seperti membuat lingkungan tinggal yang nyaman, memecahkan masalah keseharian, menggunakan humor, manajemen hubungan interpersonal, melakukan kerajinan tangan, dan merencanakan aktivitas pada waktu luang (Ivcevic, 2007).

Dalam mengonstruksi alat ukur *Everyday Creativity Questionnaire*, Ivcevic dan Mayer (2009) mengidentifikasi lima area *everyday creativity* melalui faktor analisis atas perilaku kreativitas *everyday*, *artistic*, dan *intellectual* pada mahasiswa. Ia melakukan hal ini dengan bertanya pada mahasiswa mengenai seberapa sering mereka melakukan aktivitas yang secara potensial bersifat kreatif, mulai dari bercanda hingga *road-tripping*, dan berhasil menciptakan sebuah taksonomi perilaku kreatif yang bisa dilakukan oleh siapapun. Taksonomi tersebut terdiri dari lima faktor, yaitu kerajinan tangan (*crafts*), *cultural refinement*, konsumsi media, kreativitas ekspresif, dan kreativitas interpersonal.

Faktor kerajinan mendeskripsikan area-area karya kesenian, seperti membuat *collage* foto dan ornamen-ornamen. *Cultural refinement* merujuk pada aktivitas membaca literatur dan keterlibatan dalam acara-acara yang berkaitan dengan seni dan musik, seperti mengunjungi pameran seni, konser musik, atau menonton teater. Konsumsi media merujuk pada penggunaan sumber media sebagai akses pada ketertarikan yang dimiliki, seperti membaca resensi musik kesukaan dan pencarian topik-topik favorit di internet. Kreativitas interpersonal merujuk pada ekspresi orisinal dalam interaksi sosial, seperti membuat acara kejutan ulang tahun dan penggunaan humor. *Self-expressive creativity* merujuk

pada orisinalitas dalam presentasi-diri, seperti mencat baju dan memakai perhiasan buatan sendiri.

## 2.2. Psychological Well-Being

Terdapat dua konseptualisasi utama dari *well-being*, yaitu *subjective well-being* (SWB) dan *psychological well-being* (PWB) (Ziskis, 2010). Konsep *subjective well-being* telah dikembangkan sejak 1950 yang berusaha untuk mengukur kualitas hidup seseorang melalui bagaimana ia memandang dirinya sendiri. Komponen-komponen utama dari SWB adalah tingkat-tingkat afek positif/negatif, kepuasan (pekerjaan, keluarga, finansial), dan kepuasan hidup secara umum (Diener, Suh, Lucas, dan Smith, 1999).

Di lain sisi, *psychological well-being* dikembangkan dari teori-teori psikologi perkembangan dan psikologi klinis. Menurut Ryff (1989), *well-being* tidak hanya sekedar terdiri dari afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup, melainkan dapat lebih baik dipahami sebagai sebuah konstruk multidimensi yang terdiri dari sikap hidup. Ryff (1989) kemudian membuat skala-skala dari *psychological well-being* berdasarkan sebuah integrasi dari bidang-bidang kesehatan mental, klinis, dan teori perkembangan rentang kehidupan.

Ryff dan Singer (dalam Ryan & Deci, 2001) mendeskripsikan *psychological well-being* sebagai suatu usaha untuk mencapai kesempurnaan dengan merealisasikan potensi-potensi sesungguhnya yang dimiliki individu. Pada dasarnya, *psychological well-being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai dirinya dalam kehidupan sehari-hari.

Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi merasa puas dengan hidupnya, memiliki kondisi emosional yang baik, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang menimbulkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu menentukan nasib dirinya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mampu mengatur kondisi lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup, serta dapat mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989).

Ryff (1989) mengembangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur konsep *psychological well-being* tersebut, dikenal sebagai Ryff's Scale of

Psychological Well-being, atau disingkat RPWB. Ryff menyatakan *psychological well-being* terdiri atas enam subskala. Di bawah ini adalah penjelasan Ryff mengenai enam subskala tersebut.

### 1. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

*Self-acceptance* adalah fitur sentral kesehatan mental yang juga merupakan karakteristik dari *self-actualization*, *optimal functioning* dan maturitas. *Self-acceptance* yang baik berarti menerima diri apa adanya dan memandang diri sendiri secara positif. Teori-teori perkembangan menekankan pentingnya penerimaan atas diri dan kehidupan di masa lalu.

Individu yang menilai diri secara positif dapat memahami dan menerima berbagai aspek di dalam diri termasuk kualitas yang baik maupun buruk, dapat mengaktualisasi diri, berfungsi secara optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalannya. Sebaliknya, individu yang menilai diri secara negatif menunjukkan ketidakpuasan pada kondisi dirinya sendiri, merasa kecewa dengan apa yang telah lalu, serta memiliki masalah dengan kualitas pribadinya, merasa ingin menjadi orang lain serta tidak menerima dirinya apa adanya (Ryff & Keyes, 1995).

### 2. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relation with others*)

Menurut Ryff (1989), banyak teori-teori sebelumnya yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan didasari rasa kepercayaan. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental. Pengaktualisasi-diri dipandang memiliki empati dan afeksi yang tinggi terhadap orang lain, dan dapat memiliki rasa cinta yang lebih besar, pertemanan yang lebih dalam, dan identifikasi yang lebih menyeluruh dengan orang lain.

Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain memiliki hubungan yang memuaskan, hangat, dan disertai kepercayaan. Ia juga memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu menunjukkan empati, afeksi dan intimasi, serta memahami hubungan manusia yang didasari prinsip *give and take*. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki hubungan positif dengan orang lain mengalami kesulitan untuk menjadi terbuka, hangat dan perhatian terhadap orang

lain. Ia merasa terisolasi dan frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, serta tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff & Keyes, 1995).

### 3. Otonomi (*Autonomy*)

Menurut Ryff (1989) terdapat banyak penekanan dalam literatur mengenai pentingnya determinasi-diri, independensi, dan regulasi perilaku dari dalam diri. Pengaktualisasi-diri dijelaskan menunjukkan *functioning* yang otonomis dan resisten terhadap inkulturasi. *Autonomy* digambarkan sebagai kemampuan individu untuk menjadi pribadi yang independen, namun tetap mampu mengatur hidup dan perilakunya.

Individu yang memiliki *autonomy* tinggi bersikap independen dan mandiri, mampu menentukan nasibnya sendiri, mampu bertahan terhadap tekanan sosial dan mengatur dirinya sendiri, serta mengevaluasi diri berdasarkan standar-standar personal. Sebaliknya, individu yang memiliki *autonomy* rendah cenderung mempertimbangkan harapan dan evaluasi orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain dalam mengambil keputusan, mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku dengan cara-cara tertentu (Ryff & Keyes, 1995).

### 4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang cocok dengan kondisi psikis yang dimiliki merupakan karakteristik dari kesehatan mental. Dalam teori perkembangan juga dijelaskan pentingnya memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks bagi individu. Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada dan mampu mengendalikan lingkungan sesuai kebutuhan.

Individu dengan penguasaan lingkungan yang baik memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengendalikan aktivitas-aktivitas eksternal, mampu memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu membuat atau menciptakan konteks-konteks agar sesuai dengan kebutuhan yang dimiliki. Sebaliknya, individu dengan penguasaan lingkungan yang rendah memiliki kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak

dapat merubah atau memperbaiki lingkungan di sekitarnya, tidak menyadari adanya kesempatan dalam lingkungan, serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan yang ada di lingkungan sekitarnya (Ryff & Keyes, 1995).

#### 5. Tujuan dalam hidup (*Purpose in life*)

Kesehatan mental meliputi kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu perasaan atas adanya tujuan serta arti kehidupan. Definisi atas maturitas menekankan pemahaman yang jelas atas tujuan hidup seseorang, rasa keberarahan, dan intensionalitas. Tujuan dalam hidup diartikan sebagai pemahaman individu mengenai tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa ia mampu mencapai tujuan tersebut serta merasa bahwa pengalaman di masa lalu maupun masa sekarang memiliki makna. Individu dengan tujuan dalam hidup memiliki tujuan yang ingin ia capai, merasakan adanya makna tertentu dalam masa kini serta masa lalu, serta memiliki keyakinan-keyakinan yang memberikannya tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan sasaran hidup.

Sebaliknya, individu dengan skor tujuan dalam hidup rendah kehilangan makna dari kehidupan, memiliki tujuan dan arah yang tidak jelas, tidak dapat melihat makna dari kehidupan masa lalunya, serta tidak memiliki keyakinan bahwa kehidupan memiliki makna (Ryff & Keyes, 1995).

#### 6. Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Untuk bisa berfungsi secara optimal, pengembangan potensi merupakan hal yang penting bagi individu. Dalam perspektif klinis, kebutuhan untuk mencapai aktualisasi-diri dan menyadari *potentiality* yang dimiliki adalah sentral dalam pertumbuhan pribadi. Individu tersebut secara terus menerus berkembang dan menjadi.

Individu dengan skor pertumbuhan pribadi yang tinggi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang terus tumbuh dan berkembang, terbuka pada pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi-potensi yang ia miliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi dalam diri dan perilakunya seiring berjalannya waktu, dan terus berkembang menjadi pribadi yang lebih

efektif dan memiliki pengetahuan mengenai dirinya sendiri. Sebaliknya, individu dengan skor pertumbuhan pribadi yang rendah merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak dapat merasakan adanya peningkatan dan kemajuan dalam dirinya, merasa bosan dan tidak semangat dalam hidup, serta tidak mampu mengembangkan sikap-sikap atau perilaku-perilaku baru (Ryff & Keyes, 1995).

## **2.3. Mahasiswa**

### **2.3.1. Definisi Mahasiswa**

Sarwono (1978) mendefinisikan mahasiswa sebagai kelompok masyarakat yang statusnya terikat dengan perguruan tinggi, dan merupakan setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia 18 – 30 tahun.

Mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang statusnya terikat dengan Perguruan Tinggi (Sarwono, 1978). Perguruan Tinggi dalam pengertian di atas adalah lembaga pendidikan formal di atas sekolah menengah atas yang terutama memberikan pendidikan teori dari suatu ilmu pengetahuan di samping mengajarkan suatu keterampilan tertentu (Rubbyk, 2005).

### **2.3.2. Masa Dewasa Muda**

Masa dewasa muda merupakan masa transisi setelah berlalunya masa remaja dan merupakan awal dari masa dewasa. Hurlock (1980) mengemukakan bahwa masa dewasa muda adalah periode konsolidasi perkembangan dimana individu berusaha menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial yang dituntut dari seorang dewasa. Levinson (dalam Turner & Helms, 1995) mengemukakan bahwa rentang usia dewasa muda adalah antara 17 – 40 tahun. Levinson membaginya menjadi empat fase, yaitu:

1. Transisi menuju dewasa muda (17 - 22). Pada tahap ini individu dihadapkan pada dua tugas utama, yaitu:
  - (1) meninggalkan struktur kehidupan remaja dan menjadi lebih independen dari keluarga asal, baik secara eksternal, misalnya

independen secara finansial, maupun internal, misalnya independen secara emosional.

- (2) membangun dasar-dasar untuk hidup dalam dunia orang dewasa sebelum sepenuhnya hidup sebagai orang yang telah dewasa. Individu memiliki tugas untuk memahami diri sendiri dan lingkungan hidup secara lebih mendalam.
2. Memasuki struktur kehidupan dewasa muda (22 – 28). Pada tahap ini, individu menguji struktur kehidupan yang dimiliki pada saat itu yang menghubungkan nilai-nilai yang dimiliki dengan masyarakat luas. Levinson mengamati bahwa pada tahap ini seorang dewasa muda berada pada titik dimana mereka harus mengeksplorasi pilihan-pilihan dan kemungkinan-kemungkinan yang ada untuk memperoleh definisi yang kuat atas diri mereka sebagai individu yang dewasa.
3. Transisi usia 30 (28 – 33). Pada tahap ini, individu memperoleh kesempatan untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan yang ada pada struktur kehidupan sebelumnya dan menciptakan dasar-dasar struktur yang lebih memuaskan pada periode selanjutnya.
4. Masa puncak dari struktur kehidupan dewasa muda (33 – 40). Pada tahap akhir dewasa muda, individu dihadapkan pada dua tugas utama, yaitu:
  - (1) Memperoleh struktur stabil dalam masyarakat, dan
  - (2) Memajukan struktur yang telah dimiliki, dalam arti menciptakan kehidupan yang lebih baik lagi, meningkatkan dan menggunakan keterampilan yang dimiliki, menjadi lebih kreatif, dan memberikan kontribusi berarti pada masyarakat.

### **2.3.3. Mahasiswa Sebagai Dewasa Muda**

Seperti dikemukakan oleh Levinson di atas, rentang usia dewasa muda adalah 17 – 33 tahun, sedangkan batasan usia mahasiswa pada umumnya adalah antara 18 – 30 tahun (Sarwono, 1978). Papalia (2001) mengemukakan bahwa mahasiswa berada dalam tahap perkembangan dari remaja menuju dewasa muda. Pada usia ini, perkembangan individu ditandai dengan pencarian identitas diri, lingkungan sosial, serta proses awal pembuatan keputusan memilih karir atau

pekerjaan. Berdasarkan batasan usia dan definisi dari mahasiswa sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa merupakan sekelompok individu dalam rentang usia dewasa muda yang terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di perguruan tinggi.

Winkel (1997) secara khusus mengemukakan pendapatnya tentang tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa, dimana pada dasarnya mahasiswa di semester awal dituntut untuk menyesuaikan diri dengan pola kehidupan di kampus dan di luar kampus, baik secara akademik maupun non-akademik, sementara mahasiswa di semester akhir dituntut untuk memantapkan diri dalam mengejar cita-cita di bidang studi akademik, pekerjaan dan kehidupan. Chickering dan Reisser (1993, dalam Hinkelman & Luzzo, 2007) menjelaskan tujuh dimensi perkembangan psikososial mahasiswa, yaitu: mengembangkan kompetensi, mengatur emosi, memperoleh otonomi, mengembangkan hubungan interpersonal yang dewasa, memperoleh identitas, mengembangkan tujuan hidup, serta mengembangkan integritas. Melalui hubungan dengan orang lain, mahasiswa belajar untuk mengekspresikan serta mengatur perasaan, bagaimana membagi perasaan mereka secara lebih dalam, bagaimana mengatasi perbedaan, serta bagaimana memiliki komitmen yang kuat.

#### **2.4. Dinamika Hubungan *Everyday Creativity* dan *Psychological Well-being***

Berdasarkan tinjauan teori yang diuraikan sebelumnya, dapat ditemukan adanya hubungan antara *everyday creativity* (EC), *psychological well-being* (PWB), dan tugas perkembangan yang dimiliki mahasiswa. Dimensi *positive relations with others* pada PWB memiliki kesamaan dengan dimensi *interpersonal creativity* pada EC, dan juga dengan salah satu tugas perkembangan mahasiswa menurut Chickering and Reisser (1993, dalam Hinkelman & Luzzo, 2007), yaitu mengembangkan hubungan interpersonal. *Positive relation with others* merujuk pada hubungan individu dengan orang lain, sementara *interpersonal creativity* diartikan sebagai ekspresi orisinal individu dalam interaksi sosial. Kedua dimensi tersebut, ditambah dengan tugas perkembangan mengembangkan hubungan interpersonal, merujuk pada hubungan individu dengan orang lain.

Dimensi *autonomy* pada PWB memiliki kesamaan dengan dua tugas perkembangan mahasiswa menurut Chickering and Reisser (1993, dalam Hinkelman & Luzzo, 2007), yaitu menjadi diri yang independen dan memperoleh otonomi. Dimensi *purpose in life* pada PWB juga memiliki kesamaan dengan salah satu tugas perkembangan mahasiswa yaitu mengembangkan tujuan hidup.

*Everyday creativity* merupakan kreativitas yang dimiliki semua orang dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan *everyday creativity* manusia dapat bertahan hidup, mampu beradaptasi dalam lingkungan dan melakukan improvisasi ketika berada dalam situasi yang kurang menguntungkan. *Everyday creativity* memungkinkan individu untuk secara efektif merespon tantangan-tantangan yang ditemukan dalam lingkungan dimana ia berada. Dalam hal ini, kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya dan memanfaatkan peluang-peluang yang ada agar sesuai dengan kebutuhan yang dimiliki merupakan salah satu faktor yang ikut menentukan *well-being* diri individu, yang terkandung dalam dimensi *environmental mastery* dalam konstruk *psychological well-being*.

Berdasarkan hal-hal di atas, dapat dilihat bahwa beberapa pengertian dan dimensi pada variabel-variabel *everyday creativity*, *psychological well-being* serta tugas perkembangan mahasiswa saling bersinggungan satu sama lain. Karenanya dapat diduga adanya hubungan antara *everyday creativity* dan *psychological well-being* pada mahasiswa.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Pada bab ini, akan dijelaskan mengenai masalah penelitian, hipotesis penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan sampel, tipe penelitian, alat ukur yang digunakan, dan prosedur penelitian.

#### **3.1. Masalah Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang, pertanyaan yang ingin dijawab dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi dua.

##### **a. Masalah Konseptual**

Apakah terdapat hubungan antara *everyday creativity* dan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Indonesia?

##### **b. Masalah Operasional**

Apakah terdapat korelasi positif yang signifikan antara skor *psychological well-being* dengan skor *everyday creativity* pada mahasiswa Universitas Indonesia?

#### **3.2. Variabel Penelitian**

##### **3.2.1. *Everyday Creativity***

*Everyday creativity* didefinisikan sebagai ekspresi kreativitas dalam situasi dan komunikasi sehari-hari yang layak dan unik.

Definisi operasional atas *everyday creativity* adalah skor total individu pada tes *Everyday Creativity Questionnaire* (ECQ).

##### **3.2.2. *Psychological well-being***

*Psychological well-being* didefinisikan sebagai suatu usaha untuk mencapai kesempurnaan dengan merealisasikan potensi-potensi sesungguhnya yang dimiliki individu (Ryff, 1989).

Definisi operasional atas *psychological well-being* adalah skor total individu pada tes Ryff's Scales of Psychological Well-being (RPWB).

### 3.3. Hipotesis Penelitian

#### 3.3.1. Hipotesis Alternatif

Terdapat hubungan yang signifikan antara *everyday creativity* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Indonesia.

#### 3.3.2. Hipotesis Null

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *everyday creativity* dan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Indonesia.

### 3.4. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa universitas Indonesia pada rentang usia dewasa muda, yaitu antara 18-30. Sesuai dengan rumusan permasalahan, populasi ini dipilih karena pada mahasiswa, kesehatan fisik maupun mental memiliki peran penting dalam kesuksesan di universitas. Hal ini sesuai dengan O'Donnell dan Gray (1993) yang mengemukakan pentingnya promosi kesehatan dan *well-being* guna meningkatkan pembelajaran efektif pada konteks pendidikan di universitas. Penelitian ini mengambil populasi mahasiswa secara keseluruhan, tidak hanya pada program studi yang bergerak di bidang kreatif seperti seni rupa, desain grafis ataupun arsitektur saja. Hal ini karena konstruk kreativitas yang diukur dalam penelitian adalah kreativitas personal yang tampil dalam konteks sehari-hari, atau dikenal juga sebagai *little-c creativity*. Penelitian ini tidak memerlukan populasi yang secara khusus terlibat dalam aktivitas kreatif dengan produk kreatif tertentu seperti pada studi *big-C Creativity*.

Mengingat adanya keterbatasan waktu, tempat dan akses dari peneliti, tidak memungkinkan untuk melakukan pengambilan data pada seluruh individu pada populasi mahasiswa, mengingat jumlahnya yang sangat besar. Karenanya, dilakukan pengambilan sampel yang dapat dianggap mewakili populasi mahasiswa.

### 3.4.1. Kriteria Sampel Penelitian

Subjek yang dipilih dalam penelitian ini memiliki karakteristik terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Indonesia, dengan usia antara 18-30 tahun. Kriteria ini dipilih sesuai dengan karakteristik sampel yang diinginkan, yaitu mahasiswa yang belajar di Universitas Indonesia.

### 3.4.2. Jumlah Sampel Penelitian

Dalam pendekatan kuantitatif, jumlah sampel yang besar dianggap akan menghasilkan perhitungan statistik yang lebih akurat (Kerlinger & Lee, 2000). Dalam melakukan sebuah studi, Guilford dan Fruchter (1978) menyarankan jumlah sampel minimal sebanyak 30 orang.

Berdasarkan pertimbangan di atas, penelitian ini mengambil sebanyak 120 orang mahasiswa Universitas Indonesia. Pengambilan data dilakukan di dalam kelas setelah mahasiswa mengikuti kegiatan kuliah dan juga menyebarkan kuesioner secara *online*. Diharapkan dengan semakin banyak jumlah subjek yang berpartisipasi, hasil analisis penelitian menjadi lebih akurat.

### 3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* karena didasari atas kemudahan dan ketersediaan sampel (Kerlinger & Lee, 2000). Peneliti menggunakan metode ini karena keterbatasan waktu dan tempat dalam mengambil data dari seluruh populasi, sehingga sampel dipilih berdasarkan kesediaan berpartisipasi dan ketersediaan pada saat pengambilan data.

### 3.5. Tipe penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara *everyday creativity* dengan *psychological well-being* pada populasi mahasiswa Universitas Indonesia. Berdasarkan tujuan ini, penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yang bertujuan untuk melihat hubungan yang terjadi secara alami antar variabel (Shaughnessy & Zechmeister, 2000).

Berdasarkan tipe informasi yang diperoleh, penelitian ini tergolong dalam penelitian kuantitatif. Data yang dikumpulkan dalam penelitian berupa angka yang kemudian diolah secara statistik (Seniati, Yulianto, dan Setiadi, 2005).

Variabel yang diukur dalam penelitian ini tidak dikontrol dan merupakan sesuatu yang sudah terjadi sebelumnya, dengan demikian penelitian ini termasuk dalam *ex post facto field studies* (Robinson, 1981). Penelitian jenis ini disebut juga sebagai penelitian non-eksperimental (Seniati, Yulianto, dan Setiadi, 2005).

### **3.6. Alat Ukur dan Skoring**

Dalam penelitian ini digunakan dua alat ukur, yaitu *Ryff's Scale of Psychological Well-being* (RPWB) dan *Everyday Creativity Questionnaire* (ECQ). Untuk mengukur tingkat kreativitas sehari-hari mahasiswa digunakan *Everyday Creativity Questionnaire* yang dikembangkan oleh Ivcevic dan Mayer (2009). Alat ukur ini terdiri dari 68 buah item. Untuk mengukur *well-being* mahasiswa, digunakan *Ryff's Scale of Psychological Well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (1989) Alat ukur ini terdiri 18 buah item. Bentuk skala item RPWB dan ECQ adalah rating dengan 6 pilihan jawaban. *Rating scale* adalah kelompok kata-kata, pernyataan, simbol, maupun angka yang mencakup penilaian mengenai ada tidaknya kecenderungan sifat, sikap, emosi, pengalaman atau variabel lain yang dimiliki oleh peserta tes (Cohen & Swerdlik, 2005).

#### **3.6.1. Alat Ukur *Everyday Creativity***

Variabel *Everyday Creativity* pada partisipan diukur menggunakan *Everyday Creativity Questionnaire* yang dibuat oleh Ivcevic dan Mayer (2009). Terdapat lima subskala dalam alat ukur ini, yaitu, hubungan kerajinan tangan (*crafts*), pengalaman budaya (*cultural refinement*), kreativitas ekspresif diri (*self-expressive creativity*), kreativitas interpersonal (*interpersonal creativity*), dan konsumsi media (*sophisticated media consumption*). Alat ukur terdiri dari 68 item. Setiap item berupa pernyataan dengan 5 pilihan respon, dengan pilihan 1 adalah tidak pernah sampai pilihan 5 adalah sangat sering. Ivcevic memperingatkan bahwa penggunaan alat ukur ini sangat mungkin terbatas pada

mahasiswa saja karena adanya keterbatasan budaya mengenai kreativitas sehari-hari.

**Tabel 3.1 Jumlah item per dimensi *Everyday Creativity* pada alat ukur *Everyday Creativity Questionnaire***

| <b>Dimensi</b>                         | <b>Jumlah item</b> |
|--|--------------------|
| <i>Crafts</i>                          | 14                 |
| <i>Cultural Refinement</i>             | 17                 |
| <i>Sophisticated media consumption</i> | 11                 |
| <i>Interpersonal Creativity</i>        | 16                 |
| <i>Self-expressive Creativity</i>      | 10                 |

### **3.6.2. Alat Ukur *Psychological Well-being***

Variabel *psychological well-being* pada partisipan diukur menggunakan adaptasi dari *Ryff's Scale of Psychological Well-being* (RPWB). Terdapat enam subskala dalam alat ukur ini, yaitu *autonomy*, *positive relations with others*, *personal growth*, *environmental mastery*, *self-acceptance* dan *purpose in life*. Masing-masing subskala diukur oleh tiga buah item, dengan total 18 buah item. Setiap item berupa pernyataan dengan 6 pilihan respon, dengan pilihan 1 adalah sangat tidak setuju sampai pilihan 6 adalah sangat sering pada item-item *favourable* dan sebaliknya pada item-item *unfavourable*.

**Tabel 3.2** Penyebaran Item *Psychological Well-being* pada alat ukur *Ryff's Scales of Psychological Well-being*

| Dimensi                               | Nomor  | Ket.                |
|---------------------------------------|--------|---------------------|
| <i>Self-acceptance</i>                | 6, 12  | <i>Favourable</i>   |
|                                       | 18     | <i>Unfavourable</i> |
| <i>Positive relations with others</i> | 4      | <i>Unfavourable</i> |
|                                       | 10, 16 | <i>Favourable</i>   |
| <i>Autonomy</i>                       | 1, 7   | <i>Unfavourable</i> |
|                                       | 13     | <i>Favourable</i>   |
| <i>Environmental mastery</i>          | 2, 14  | <i>Favourable</i>   |
|                                       | 8      | <i>Unfavourable</i> |
| <i>Purpose in life</i>                | 5, 17  | <i>Unfavourable</i> |
|                                       | 11     | <i>Favourable</i>   |
| <i>Personal growth</i>                | 3, 9   | <i>Favourable</i>   |
|                                       | 15     | <i>Unfavourable</i> |

### 3.7. Prosedur Penelitian

Peneliti melewati beberapa tahap, dimulai dari tahap persiapan hingga tahap pelaksanaan. Dalam bagian ini dijelaskan mengenai tahap-tahap tersebut.

#### 3.7.1. Tahap Persiapan

Pada tahap awal penelitian, peneliti mencari informasi mengenai instrumen yang biasa digunakan untuk mengukur *psychological well-being*, yaitu *Ryff's Scales of Psychological Well-being (RPWB)*. Alat ukur RPWB merupakan alat ukur yang umum digunakan dalam penelitian skripsi yang mengenai *Psychological well-being*, sehingga akses terhadap alat ukur ini tergolong mudah. Untuk mengukur *everyday creativity*, peneliti menemukan *Everyday Creativity Questionnaire* yang dikembangkan oleh Ivcevic dan Mayer (2009). Peneliti memperoleh alat ukur secara langsung dari Ivcevic beserta kunci skoring melalui email. Ivcevic menekankan bahwa alat ukur ECQ sangat mungkin tidak dapat

digunakan dalam populasi selain mahasiswa di Amerika Serikat. Setelah mendapatkan instrumen yang diperlukan, langkah berikutnya adalah melakukan translasi, adaptasi dan pengujian validitas serta reliabilitas terhadap kedua alat ukur tersebut.

### 3.7.2. Uji Coba Alat Ukur

Anastasi dan Urbina (1997) mengemukakan bahwa salah satu karakteristik alat ukur yang baik memiliki reliabilitas serta validitas yang baik. Sebelum digunakan, dalam penelitian ini dilakukan uji coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Validitas suatu tes menunjukkan apa yang diukur oleh suatu tes serta sebaik apa tes tersebut dapat digunakan untuk mengukurnya (Anastasi & Urbina, 1997). Reliabilitas mengacu pada konsistensi skor yang diperoleh seseorang setelah beberapa kali diukur dengan tes yang sama pada waktu atau kondisi yang berbeda (Anastasi & Urbina, 1997).

Dalam proses adaptasi alat ukur *Everyday Creativity Questionnaire*, peneliti mengeliminasi item-item yang dianggap tidak merepresentasikan *everyday creativity* oleh populasi. Hal ini dilakukan dengan menyebarkan translasi alat ukur otentik ECQ pada total 64 mahasiswa UI. Pada kuesioner ini, diberikan definisi singkat mengenai *everyday creativity*, kemudian partisipan diminta untuk menilai seberapa sesuai aktivitas-aktivitas dalam item cocok dengan definisi tersebut dan sesuai dengan budaya lokal di Indonesia. Penilaian diberikan dalam empat skala, dari 1 = “sangat tidak sesuai” sampai 4 = “sangat sesuai”. Total jawaban “tidak sesuai” diperoleh dengan menjumlahkan jawaban 1 dan 2, sedangkan total jawaban “sesuai” diperoleh dengan menjumlahkan jawaban 3 dan 4.

Dalam distribusi normal, sekitar dua pertiga (68%) populasi akan memiliki skor pada jarak satu standar deviasi dari skor rata-rata. Atas dasar pertimbangan ini, item yang dinilai “sesuai” oleh minimal 68% populasi akan dipertahankan, sedangkan item yang dinilai “tidak sesuai” oleh minimal 32% populasi akan dieliminasi. Dari total 68 item ECQ, pada 38 buah item diperoleh jawaban “sesuai” oleh minimal 68% partisipan, sementara pada 30 item lainnya diperoleh jawaban “tidak sesuai” oleh minimal 32% partisipan. Berdasarkan hasil tersebut,

terdapat 38 item ECQ yang dapat dianggap sesuai dengan populasi mahasiswa di Indonesia, sementara 30 item sisanya dianggap kurang sesuai. Adaptasi pada populasi mahasiswa UI menghasilkan 38 item dan mengeliminasi 30 item *everyday creativity*. Hasil perhitungan ini dapat dilihat dalam tabel 1.1 pada bagian lampiran.

Di bawah ini adalah contoh item yang dieliminasi serta jumlah item dalam adaptasi alat ukur ECQ.

**Tabel 3.3 Contoh pertanyaan yang dieliminasi pada alat ukur *Everyday Creativity Questionnaire***

| No. | Pernyataan   |
|-----|--|
| 1.  | Memberikan/membacakan puisi pada seorang teman atau orang yang penting bagi anda |
| 2.  | Mengutip quote dan puisi dari tokoh terkenal dalam buku harian/jurnal            |
| 3.  | Melihat pertunjukan balet/opera  |
| 4.  | Menggambar sesuatu pada bagian tubuh teman atau orang yang penting bagi anda     |

\* Daftar lengkap item yang dieliminasi dapat dilihat di tabel 1.2 pada bagian lampiran.

**Tabel 3.4 Jumlah item subskala *Everyday Creativity* pada alat ukur *Everyday Creativity Questionnaire* adaptasi**

| Dimensi                    | Jumlah |
|----------------------------|--------|
| Kerajinan tangan           | 10     |
| <i>Cultural Refinement</i> | 6      |
| Konsumsi Media             | 10     |
| Kreativitas interpersonal  | 10     |
| Kreativitas ekspresif      | 2      |

Uji validitas ECQ dilakukan melalui uji *internal consistency* pada 49 partisipan. Menurut Aiken dan Groth-Marnat (2006), nilai koefisien di atas 0.2 dianggap cukup baik, sehingga alat ukur ini merupakan alat ukur yang valid. Dari 38 item,

ditemukan 3 item dengan nilai validitas rendah dibawah 0,2. Atas dasar *expert judgment*, ketiga item tersebut dieliminasi, sehingga total item pada kuesioner *Everyday Creativity* berjumlah 35 buah.

**Tabel 3.5 Hasil uji Validitas Alat Ukur ECQ**

| NO | ITEM  | Corrected Item-<br>Total<br>Correlation (rIT) | NO | ITEM  | Corrected Item-<br>Total Correlation<br>(rIT) |
|----|-------|---|----|-------|---|
| 1  | ECQ1  | 0,340*  | 20 | ECQ20 | 0,579*  |
| 2  | ECQ2  | 0,222*  | 21 | ECQ21 | 0,200*  |
| 3  | ECQ3  | 0,559*  | 22 | ECQ22 | 0,383*  |
| 4  | ECQ4  | 0,419*  | 23 | ECQ23 | 0,503*  |
| 5  | ECQ5  | 0,348*  | 24 | ECQ24 | 0,414*  |
| 6  | ECQ6  | 0,493*  | 25 | ECQ25 | 0,406*  |
| 7  | ECQ7  | 0,331*  | 26 | ECQ26 | 0,165   |
| 8  | ECQ8  | 0,202*  | 27 | ECQ27 | 0,378*  |
| 9  | ECQ9  | 0,497*  | 28 | ECQ28 | 0,401*  |
| 10 | ECQ10 | 0,507*  | 29 | ECQ29 | 0,271*  |
| 11 | ECQ11 | 0,473*  | 30 | ECQ30 | 0,230*  |
| 12 | ECQ12 | 0,185   | 31 | ECQ31 | 0,219*  |
| 13 | ECQ13 | 0,442*  | 32 | ECQ32 | 0,407*  |
| 14 | ECQ14 | 0,309*  | 33 | ECQ33 | 0,369*  |
| 15 | ECQ15 | 0,573*  | 34 | ECQ34 | 0,317*  |
| 16 | ECQ16 | 0,252*  | 35 | ECQ35 | 0,533*  |
| 17 | ECQ17 | 0,079   | 36 | ECQ36 | 0,631*  |
| 18 | ECQ18 | 0,514*  | 37 | ECQ37 | 0,420*  |
| 19 | ECQ19 | 0,226*  | 38 | ECQ38 | 0,529*  |

Uji reliabilitas atas alat ukur ECQ menghasilkan *coefficient alpha* sebesar .860. Menurut Nunnaly dan Bernstein (1994), nilai koefisien alpha di atas 0.6 dianggap cukup baik, sehingga alat ukur ini juga merupakan alat ukur yang reliabel.

Alat ukur RPWB diadaptasi oleh payung penelitian *psychological well-being* Fakultas Psikologi UI pada tahun 2012. Validitas alat ukur RPWB diujikan dalam kelompok total 260 mahasiswa dengan perhitungan *internal consistency*. Menurut Aiken dan Groth-Marnat (2006), nilai koefisien di atas 0.2 dianggap cukup baik, sehingga alat ukur ini merupakan alat ukur yang valid. Dari ke 18 item, ditemukan lima item dengan nilai validitas dibawah 0,2. Peneliti dan rekan-rekan satu payung kemudian melakukan revisi kembali pada keempat item tersebut. Setelah melakukan revisi, peneliti meminta *expert judgment* pada dosen pembimbing penelitian payung RPWB. Berdasarkan hasil *expert judgment*, item ketiga dipertahankan walaupun nilai validitasnya hanya 0,196, sementara empat item sisanya direvisi.

**Tabel 3.6 Hasil uji Validitas Alat Ukur PWB**

| NO | ITEM | Corrected Item-<br>Total<br>Correlation<br>(rIT) | NO | ITEM  | Corrected Item-<br>Total Correlation<br>(rIT) |
|----|------|--|----|-------|---|
| 1  | PWB1 | 0,036  | 10 | PWB10 | 0,182   |
| 2  | PWB2 | 0,408*   | 11 | PWB11 | 0,338*  |
| 3  | PWB3 | 0,196  | 12 | PWB12 | 0,578*  |
| 4  | PWB4 | 0,437*   | 13 | PWB13 | -0,066  |
| 5  | PWB5 | 0,384*   | 14 | PWB14 | 0,384*  |
| 6  | PWB6 | 0,222*   | 15 | PWB15 | 0,364*  |
| 7  | PWB7 | 0,347*   | 16 | PWB16 | 0,334*  |
| 8  | PWB8 | 0,251*   | 17 | PWB17 | -0,013  |
| 9  | PWB9 | 0,492*   | 18 | PWB18 | 0,453*  |

Uji reliabilitas atas alat ukur RPWB menghasilkan *coefficient alpha* sebesar .704. Hasil reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa alat ukur RPWB reliabel. Menurut Nunnaly dan Bernstein (1994), nilai koefisien alpha di atas 0.6 dianggap cukup baik, sehingga alat ukur ini sudah dapat dipakai.

### 3.7.3. Tahap Pelaksanaan

Pengumpulan data dimulai pada tanggal 15 Mei 2012 pukul 07.00 WIB. Kuesioner disebarakan secara langsung dan secara online pada mahasiswa aktif Universitas Indonesia. Peneliti menyebarkan kuesioner secara langsung dengan melakukan korespondensi pada mahasiswa yang berada di sekitar fakultas Psikologi dan mahasiswa di fakultas lain yang dikenali. Pada sebagian partisipan yang mengisi secara *online*, peneliti melakukan korespondensi langsung melalui email, sebagian lain disebarakan melalui jaringan sosial seperti grup-grup Universitas Indonesia di *Facebook*. Kuesioner *online* meliputi kontrol atas asal universitas, fakultas dan usia untuk menghindari analisis subjek non-UI. Pengumpulan secara online dihentikan pada tanggal 27 Mei pukul 18.00 WIB. Kuesioner yang terkumpul dalam penelitian ini berjumlah 120 buah.

### 3.7.4. Metode Pengolahan Data

Untuk menjawab permasalahan penelitian, peneliti menggunakan bantuan program statistik SPSS untuk melakukan pengujian statistik pada data yang telah terkumpul. Teknik-teknik yang dipakai dalam pengolahan data adalah:

- Statistik deskriptif: digunakan untuk mengetahui gambaran umum subjek penelitian dengan melihat skor rata-rata, skor maksimum dan minimum, frekuensi dan standar deviasi.
- Analisis skala reliabilitas
- Korelasi Pearson: digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan signifikan antara variabel yang diteliti.
- Korelasi tambahan: digunakan untuk melihat hubungan antardimensi variabel penelitian.

## BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian yang telah dilakukan. Jawaban atas permasalahan dalam penelitian ini diperoleh dari pengolahan data total 120 partisipan mahasiswa Universitas Indonesia yang mengisi kuesioner *Everyday Creativity Questionnaire* dan *Ryff's Scale of Psychological Well-Being*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program statistika SPSS.

### 4.1. Gambaran Umum Partisipan Penelitian

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Universitas Indonesia yang terdaftar aktif dari berbagai bidang ilmu, dengan batasan usia 18-30 tahun. Data kontrol yang dikumpulkan antara lain meliputi variasi jenis kelamin, usia, asal fakultas dan asal universitas. Karena kuesioner disebarakan secara online, peneliti melakukan kontrol atas asal universitas untuk menghindari pengisian mahasiswa non-Universitas Indonesia. Berdasarkan perhitungan distribusi data kontrol, diperoleh gambaran subjek sebagai berikut.

#### 4.1.1. Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, berikut penyebaran subjek dalam penelitian ini:

**Tabel 4.1. Tabel Gambaran Umum Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin | Frekuensi  | Persentase |
|---------------|------------|------------|
| Pria          | 32         | 26.6       |
| Wanita        | 88         | 73.4       |
| <b>Total</b>  | <b>120</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa pada penelitian ini jumlah subjek wanita jauh banyak dari jumlah subjek pria, dengan persentase subjek wanita mencapai 73.4 %.

#### 4.1.2. Usia

Berdasarkan usia, diperoleh penyebaran subjek sebagai berikut.

**Tabel 4.2. Tabel Gambaran Umum Subjek Penelitian berdasarkan Usia**

| Usia         | Frekuensi  | Persentase |
|--------------|------------|------------|
| 18           | 11         | 9.2        |
| 19           | 20         | 16.7       |
| 20           | 25         | 20.8       |
| 21           | 35         | 29.2       |
| 22           | 25         | 20.8       |
| 23           | 4          | 3.3        |
| <b>Total</b> | <b>120</b> | <b>100</b> |

Subjek pada penelitian ini berusia antara 18 hingga 23 tahun. Usia ini sesuai dengan karakteristik mahasiswa sebagai dewasa muda yang berusia antara 18 – 30 menurut Sarwono (1978). Rata-rata usia subjek adalah 20.45 tahun. Frekuensi usia subjek paling banyak adalah 21 tahun, sementara paling sedikit adalah 23 tahun.

Berdasarkan fase dewasa muda menurut Levinson (dalam Turner & Helms, 1995), diperoleh penyebaran sebagai berikut:

**Tabel 4.3. Tabel Gambaran Umum Subjek Penelitian berdasarkan fase Dewasa Muda**

| Fase   | Frekuensi  | Persentase |
|--|------------|------------|
| Transisi menuju dewasa muda (17-21)              | 91         | 75.8       |
| Membangun struktur kehidupan dewasa muda (22-28) | 29         | 24.2       |
| <b>Total</b>                                     | <b>120</b> | <b>100</b> |

Mayoritas subjek pada penelitian ini berada pada fase pertama rentang dewasa muda, yaitu transisi menuju dewasa muda.

#### 4.1.3. Fakultas Asal

Berdasarkan asal fakultas, diperoleh gambaran penyebaran subjek sebagai berikut.

#### 4.4. Tabel Gambaran Umum Subjek Penelitian berdasarkan Fakultas

| Fakultas                | Frekuensi  | Persentase |
|-------------------------|------------|------------|
| Hukum                   | 10         | 8.3        |
| Ilmu Budaya             | 8          | 6.7        |
| Psikologi               | 70         | 58.3       |
| Ilmu Sosial dan Politik | 9          | 7.5        |
| Ekonomi                 | 3          | 2.5        |
| Kesehatan Masyarakat    | 7          | 5.9        |
| Teknik                  | 4          | 3.3        |
| Ilmu Keperawatan        | 1          | 0.8        |
| Ilmu Komputer           | 5          | 4.2        |
| Vokasi                  | 3          | 2.5        |
| <b>Total</b>            | <b>120</b> | <b>100</b> |

Penyebaran subjek berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa mayoritas subjek berasal dari fakultas Psikologi, dengan persentase sebesar 58.3.

#### 4.2. Gambaran Skor Subjek Penelitian

**Tabel 4.5. Tabel Penyebaran Skor *Everyday Creativity* (EC) dan *Psychological Well-being* (PWB)**

|                  | Mean    | Skor<br>Minimum | Skor<br>Maksimum | Standar<br>Deviasi | Skewness |
|------------------|---------|-----------------|------------------|--------------------|----------|
| <b>Total EC</b>  | 99.5333 | 61              | 143              | 17.7               | 0.170    |
| <b>Total PWB</b> | 79.53   | 59              | 94               | 6.968              | -0.541   |

Berdasarkan perhitungan SPSS, ditemukan bahwa skor pada pengukuran *everyday creativity* dan *psychological well-being* cenderung terdistribusi secara normal.

**Tabel 4.6. Tabel penyebaran skor per dimensi *Psychological Well-being***

|                                       | Mean    | Skor<br>Minimum | Skor<br>Maximum | Standar<br>Deviasi |
|---------------------------------------|---------|-----------------|-----------------|--------------------|
| <i>Self-Acceptance</i>                | 13.0250 | 6               | 17              | 2.39               |
| <i>Autonomy</i>                       | 11.9583 | 8               | 17              | 1.76               |
| <i>Positive relations with others</i> | 13.1417 | 6               | 17              | 2.22               |
| <i>Environmental Mastery</i>          | 12.1750 | 5               | 18              | 2.00               |
| <i>Personal Growth</i>                | 15.4500 | 12              | 18              | 1.45               |
| <i>Purpose in Life</i>                | 13.7750 | 8               | 17              | 1.88               |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa pada PWB mean skor paling tinggi ditemukan pada dimensi *personal growth*, yaitu sebesar 15.

#### 4.3. Hubungan antara *Everyday Creativity* dan *Psychological Well-Being*

##### Korelasi Pearson

**Tabel 4.7. Korelasi Pearson antara *Everyday Creativity* dan *Psychological Well-Being***

| Variabel | r     | Sig (2-tailed) | N   |
|----------|-------|----------------|-----|
| EC-PWB   | 0.238 | 0.009          | 120 |

Nilai koefisien korelasi Pearson antara variabel *psychological well-being* dan *everyday creativity* pada mahasiswa Universitas Indonesia adalah 0.238, dengan  $p < 0.05$ . Angka tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel *psychological well-being* dengan *everyday creativity*. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *everyday creativity* dengan *psychological well-being* dapat diterima.

#### 4.4. Analisis Tambahan

Untuk melihat lebih detil mengenai hubungan antara kedua variabel, dilakukan korelasi tambahan antara *everyday creativity* dan dimensi-dimensi *psychological well-being*. Hasil analisis tersebut sebagai berikut.

**Tabel 4.8. Korelasi Tambahan *Everyday Creativity* dengan dimensi *Psychological Well-being***

| Variabel                                   | r      | Sig (2-Tailed) |
|--|--------|----------------|
| EC – <i>Self-Acceptance</i>                | 0.222* | 0.015          |
| EC – <i>Autonomy</i>                       | 0.091  | 0.322          |
| EC – <i>Positive Relations with others</i> | 0.224* | 0.014          |
| EC – <i>Enviromental Mastery</i>           | 0.147  | 0.109          |
| EC – <i>Personal Growth</i>                | 0.090  | 0.327          |
| EC – <i>Purpose in Life</i>                | 0.023  | 0.802          |

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa *everyday creativity* secara signifikan berhubungan dengan dimensi *self-acceptance* dan *positive relations with others* dari *psychological well-being*, sementara tidak ditemukan hubungan signifikan antara *everyday creativity* dengan dimensi-dimensi *psychological well-being* yang lainnya.

## BAB V

### KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN

Pada bab ini, akan dijelaskan kesimpulan dan diskusi dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Kemudian, akan dikemukakan pula saran untuk penelitian selanjutnya mengenai topik yang serupa di masa depan.

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan perhitungan statistik pada bab sebelumnya, kesimpulan dari penelitian ini adalah, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *everyday creativity* pada mahasiswa Universitas Indonesia. Karena itu, hipotesis null pada penelitian dapat ditolak.

Analisis tambahan menunjukkan korelasi antara enam dimensi *psychological well-being* dengan *everyday creativity*, dimana hanya dua dimensi dari PWB yang secara signifikan berkorelasi dengan EC. Kedua dimensi tersebut adalah *self-acceptance* dan *positive relations with others*. Sementara pada empat dimensi PWB lainnya, yaitu *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, dan *purpose in life*, tidak ditemukan korelasi yang signifikan.

#### 5.2. Diskusi

Pada bagian ini akan dijelaskan diskusi dari hasil penelitian. Diskusi dibagi menjadi tiga bagian. Pada bagian pertama, akan diuraikan diskusi mengenai alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Pada bagian kedua, akan diuraikan diskusi mengenai temuan hubungan *everyday creativity* dan *psychological well-being*. Pada bagian ketiga, akan diuraikan diskusi tambahan.

##### 5.2.1. Alat Ukur *Everyday Creativity Questionnaire*

Penelitian ini mengadaptasi alat ukur *everyday creativity* yang sebelumnya dikembangkan oleh Ivcevic dan Mayer (2009) di Amerika Serikat. Ivcevic, dalam mengkonstruksi alat ukur tersebut, mengidentifikasi aktivitas-aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang secara potensial melibatkan kreativitas. Daftar aktivitas *everyday creativity* diperoleh dengan meminta sekelompok mahasiswa

berpikir mengenai seseorang yang mereka anggap kreatif dalam kehidupan sehari-hari, kemudian meminta mereka menuliskan aktivitas-aktivitas yang dilakukan orang tersebut yang membuatnya kreatif. Ivcevic kemudian berhasil menurunkan taksonomi aktivitas kreatif yang dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dilakukan oleh semua orang.

ECQ mengukur frekuensi perilaku nyata individu, bukannya preferensi atau kecenderungan perilaku individu (Ivcevic & Mayer, 2009). Sebagai contoh, salah satu item menanyakan frekuensi individu pergi ke pameran seni, dengan pilihan jawaban “tidak pernah”, “jarang”, “kadang”, “sering” atau “sangat sering”. Dengan kata lain, alat ukur ini mengukur seberapa kreatif seseorang dalam kehidupan sehari-harinya dengan melihat intensitas keterlibatannya dalam aktivitas-aktivitas sehari-hari yang secara potensial melibatkan kreativitas. Dengan demikian, semakin tinggi keterlibatan individu dalam aktivitas-aktivitas pada item ECQ, maka dikatakan individu tersebut memiliki *everyday creativity* yang tinggi. Peneliti berpendapat bahwa banyak terlibat dalam aktivitas-aktivitas *everyday creativity* belum tentu menjadikan seorang pribadi kreatif dalam kehidupan sehari-harinya. Hal ini karena yang diukur bukanlah seberapa kreatif individu dalam kehidupan sehari-harinya, melainkan intensitas keterlibatannya saja. Menurut peneliti, hal ini menjadi salah satu kelemahan alat ukur ini.

Pada penggunaannya, Ivcevic mengingatkan bahwa alat ukur ini sensitif terhadap budaya, sehingga sangat mungkin hanya bisa diaplikasikan di Amerika Serikat dan tidak pada mahasiswa di Indonesia. Di Indonesia khususnya, belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur EC karena penelitian mengenai *everyday creativity* yang masih sangat terbatas. Saat melihat item-item pada alat ukur EC, peneliti menduga terdapat beberapa aktivitas dalam item ECQ yang terasa tidak cocok dengan budaya yang ada di Indonesia, seperti aktivitas menonton balet atau berdansa dengan seorang teman. Sesuai dengan dugaan tersebut, banyak aktivitas yang dianggap tidak cocok oleh sampel, termasuk kedua aktivitas di atas. Karenanya, sangat perlu dilakukan adaptasi terhadap ECQ agar lebih relevan dengan budaya lokal di Indonesia.

Untuk mengukur EC pada mahasiswa Universitas Indonesia, adaptasi terhadap ECQ dilakukan dengan mengeliminasi item-item yang dianggap tidak

cocok dengan budaya lokal oleh minimal 68% populasi mahasiswa di Indonesia. Berdasarkan kriteria tersebut, hampir setengah dari ECQ dieliminasi, menyisakan total 38 buah item dari 65. Dari 30 item yang dieliminasi, banyak item dianggap tidak cocok dengan budaya lokal oleh lebih dari 50% populasi. Hal ini sesuai dengan dugaan peneliti bahwa memang terdapat beberapa item yang kurang relevan dengan populasi mahasiswa di Indonesia.

Dari kelima dimensi *everyday creativity*, jumlah item yang paling banyak dieliminasi ada pada dimensi-dimensi *cultural refinement* dan *self-expressive creativity*. Pada dimensi *cultural refinement*, jumlah item berkurang dari 17 buah menjadi 6, sementara pada dimensi *self-expressive creativity* jumlah item berkurang dari 10 menjadi hanya 2. Hal ini dapat berarti dalam ECQ, kedua dimensi tersebut adalah dimensi *Everyday Creativity Questionnaire* yang paling bersifat *culture-sensitive*.

Dalam dimensi *self-expressive creativity*, semua item yang berkenaan dengan bagaimana kita menampilkan diri kita secara fisik dianggap tidak sesuai dengan budaya lokal oleh populasi. Item-item tersebut diantaranya adalah mengecat rambut dan memakai pakaian yang didesain sendiri. Sementara dalam salah satu item pada dimensi *cultural refinement*, terdapat aktivitas menonton opera atau balet. Lebih dari 65% sampel menyatakan item tersebut tidak sesuai dengan budaya di Indonesia. Hal ini dapat disebabkan karena sedikitnya akses untuk menonton opera atau balet di Indonesia. Sebaliknya, aktivitas tersebut merupakan sesuatu yang umum dilakukan di Amerika. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa di Indonesia, meski seseorang memiliki minat yang tinggi terhadap opera atau balet, akan menjadi sulit untuk memenuhi minat tersebut karena minimnya akses yang ada. Karena item tersebut dianggap tidak cocok oleh budaya lokal, pada akhirnya “minat” yang sebenarnya ada pada orang tersebut tidak terukur. Hal ini menjadi kelemahan lain dari alat ukur ini. Relevansi item-item *everyday creativity* sangat berkaitan dengan budaya dimana alat ukur tersebut dikonstruksi. Dalam hal ini, penelitian ini berkontribusi dalam mengadaptasi alat ukur yang, meski pendek, dapat secara valid dan reliabel mengukur kreativitas *everyday* pada populasi mahasiswa Indonesia.

### 5.2.2. Hubungan *Everyday Creativity* dan *Psychological Well-being*

Secara umum, hasil penelitian ini mendukung penelitian-penelitian lain yang mengusulkan peran kreativitas dalam meningkatkan *well-being*. Bent dan Taylor (2005) menunjukkan bahwa aktivitas-aktivitas kreatif dapat meningkatkan kualitas hidup. Collins (2006) menemukan kreativitas secara signifikan berhubungan dengan emosi-emosi positif serta *life satisfaction*. Millar (2001) menunjukkan kreativitas dapat membantu kesehatan mental melalui *coping* efektif atas stres. Nicol dan Long (1996) menemukan berpikir kreatif dapat menurunkan tingkat stress pada penikmat musik. Cropley (1990), melalui studi meta-analisis atas studi-studi di atas, mengemukakan pentingnya *everyday creativity* dalam pemeliharaan kesehatan mental sehari-hari. Ivcevic (2007) menemukan *everyday creativity* berhubungan dengan dimensi *personal growth* dari *psychological well-being*. Pada studi ini, ditemukan *everyday creativity* secara signifikan memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Indonesia.

Meskipun hasil penelitian ini signifikan, koefisien angka korelasi Pearson cenderung lemah, yaitu hanya sebesar 0.238. Untuk memahami lebih dalam kaitan antara kedua variabel, dilakukan analisis tambahan terhadap hubungan dimensi-dimensi *psychological well-being* dengan *everyday creativity*. Analisis ini mengungkapkan bahwa ternyata hanya dua dari enam dimensi *psychological well-being* yang berkorelasi secara signifikan dengan *everyday creativity*. Hal ini mungkin menjadi penyebab kenapa koefisien korelasi yang ditemukan relatif kecil.

*Everyday creativity* secara signifikan memiliki hubungan positif dengan dimensi *self-acceptance*. Temuan ini mengusulkan bahwa semakin kreatif seorang mahasiswa dalam kehidupan sehari-harinya, semakin ia dapat lebih memahami, menerima, serta memandang secara positif dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan salah satu tugas perkembangan dewasa muda menurut Levinson (dalam Turner & Helms, 1995), yaitu memahami diri sendiri serta lingkungan hidup guna membangun dasar-dasar untuk hidup dalam dunia orang dewasa. Dengan menjadi pribadi yang kreatif dalam kehidupan sehari-hari, seorang mahasiswa dapat lebih

menerima kualitas-kualitas yang ia miliki dalam dirinya, baik yang positif maupun negatif, serta dapat berfungsi dengan lebih optimal.

*Everyday creativity* secara signifikan juga memiliki hubungan positif dengan dimensi *positive relations with others*. Sebaliknya, dimensi *autonomy* ditemukan memiliki hubungan yang lemah dengan *everyday creativity*. Hal ini dapat dijelaskan melalui bagaimana budaya individualistik-kolektivistik berpengaruh pada kreativitas seseorang. Menurut studi Ng (2001), budaya individualistik-kolektivistik mempengaruhi bagaimana individu memandang dirinya, sebagai pribadi yang independen atau interdependen dari orang lain. Konsep diri ini kemudian mempengaruhi kecenderungan ekspresi kreativitas orang tersebut. Dalam masyarakat dengan budaya kolektivistik seperti Indonesia, membantu, mendukung, serta menjaga keharmonisan dengan orang lain cenderung menjadi hal-hal yang lebih diutamakan (Triandis, 1997). Ng (2001) mengemukakan bahwa pada masyarakat Bali misalnya, kreativitas musikal dipandang sebagai kegiatan kolektif yang dilakukan oleh sekelompok orang, bukan oleh musisi secara individual. Pada masyarakat dengan budaya yang cenderung kolektivistik, hubungan dengan orang lain merupakan sesuatu yang penting. Hal ini dapat menjelaskan mengapa pada studi ini ditemukan bahwa mahasiswa yang kreatif dalam kehidupan sehari-harinya cenderung mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Pada masyarakat dengan budaya yang cenderung individualistik, sebaliknya, individu cenderung berpusat pada diri dan mengesampingkan yang sosial (Triandis, 1995). Individualisme dalam hal ini terasosiasi dengan *autonomy*, independensi (mendefinisikan diri sebagai unik dari kelompok), dan kebebasan (Lubart, dalam Kaufman & Sternberg, 2010). Hal ini dapat menjelaskan mengapa pada studi ini tidak ditemukan hubungan antara *everyday creativity* dengan *autonomy* pada mahasiswa Universitas Indonesia.

Ivcevic (2007), melanjutkan pendapat Cropley (1990), mendemonstrasikan *everyday creativity* berhubungan secara signifikan dengan dimensi *personal growth* dari *psychological well-being*. Berbeda dengan temuan tersebut, pada studi ini tidak ditemukan hubungan signifikan antara keduanya.

Menurut Richards (dalam Kaufman & Sternberg, 2010) *everyday creativity* diperlukan oleh manusia untuk bertahan hidup, baik sebagai individu maupun spesies. *Everyday creativity* dapat dibandingkan dengan konsep “*phenotypic plasticity*”, yaitu kemampuan manusia untuk merespon tantangan-tantangan yang ditemukan dalam lingkungan serta menjamin resiliensi dan pertumbuhan personal. Definisi tersebut memiliki kesamaan dengan dimensi *environmental mastery* yang diartikan oleh Ryff (1989) sebagai kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada dan mampu mengendalikan lingkungan sesuai kebutuhan. Meski demikian, tidak ditemukan korelasi signifikan antara *everyday creativity* dengan dimensi *environmental mastery*. Hal ini mungkin disebabkan oleh pengukuran atas *everyday creativity*. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur *everyday creativity* bukan mengukur ‘kemampuan’ individu dalam merespon tantangan-tantangan yang ada di lingkungan seperti halnya pada definisi dari *phenotypical plasticity*, melainkan hanya mengukur ‘keterlibatan’ individu dalam aktivitas-aktivitas sehari-hari yang secara potensial melibatkan kreativitas. Peneliti menduga hal ini menyebabkan hubungan yang lemah antara *everyday creativity* dengan dimensi *environmental mastery*.

Winkel (1997) mengemukakan bahwa mahasiswa semester akhir dituntut untuk memantapkan diri dalam mengejar cita-cita di bidang studi akademik, pekerjaan dan kehidupan. Mirip dengan pendapat tersebut, Chickering and Reisser (1993, dalam Hinkelman & Luzzo, 2007) menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan psikososial mahasiswa adalah mengembangkan tujuan hidup. Karenanya, penting bagi mahasiswa untuk memantapkan dan menetapkan tujuan-tujuan yang ingin dicapai di masa depan. Sesuai dengan hal ini, mean skor dimensi *purpose in life* pada mahasiswa adalah nomor dua paling tinggi setelah dimensi *personal growth*, yang menunjukkan bahwa memiliki tujuan dalam hidup merupakan hal yang dianggap penting oleh mahasiswa. Meski demikian, korelasi yang sangat lemah ditemukan antara dimensi *purpose in life* dengan *everyday creativity*. Temuan ini menunjukkan bahwa seberapa tinggi tingkat kreativitas sehari-hari mahasiswa tidak ada kaitannya dengan seberapa besar ia merasa memiliki tujuan dalam hidup.

### 5.2.3. Diskusi Tambahan

Pada skor *psychological well-being*, mean skor total dimensi dari yang tertinggi sampai terendah adalah *personal growth*, *purpose in life*, *positive relations with others*, *self-acceptance*, *enviromental mastery*, dan terakhir *autonomy*. Hasil perhitungan skor total per dimensi dapat dilihat dalam tabel 1.5 pada bagian lampiran. Hal ini sesuai dengan pendapat Ryff (1989a) yang mengemukakan bahwa kualitas *personal growth* yang berkelanjutan merupakan dimensi penting yang ditekankan secara berulang dalam teori *psychological well-being*.

Ditinjau dari teori perkembangan, seorang mahasiswa tingkat awal berada pada masa transisi menuju dewasa muda, dimana salah tugas utama perkembangannya adalah meninggalkan struktur kehidupan sebelumnya dan menjadi lebih independen (Levinson, dalam Turner & Helms, 1995). Meski demikian, ditemukan bahwa skor dimensi *autonomy* paling rendah dibandingkan mean skor dimensi-dimensi lain dari *psychological well-being*. Hal ini dapat dijelaskan dengan pandangan bahwa *autonomy* merupakan konstruk yang dibangun berdasarkan nilai moral dari konstruksi sosial dalam masyarakat dan budaya tertentu (Schneewind, 1998). Pandangan lain mengemukakan bahwa konstruk *autonomy*, seperti halnya individualisme, independensi, dan lain-lain, merupakan konstruksi peradaban Barat yang tidak dapat diaplikasikan pada masyarakat yang cenderung *group-oriented* (Markus & Kitayama, 2003). Selain itu, juga terdapat pandangan bahwa masyarakat pada negara-negara bagian Timur lebih bersifat kolektivistik sehingga cenderung menghindari otonomi serta kebebasan pribadi, dan oleh karenanya, tidak dapat memperoleh manfaat dari hubungan-hubungan yang demokratis dan setara, sebaliknya lebih memilih adanya aturan dan kontrol (Chirkov, 2009). Meski demikian, perlu digarisbawahi bahwa dalam penelitian ini mean skor pada dimensi *autonomy* paling rendah *relatif terhadap* dimensi lain dari *psychological well-being*; hal ini bukan berarti mahasiswa Universitas Indonesia memiliki skor *autonomy* yang rendah.

### 5.3. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *everyday creativity* dengan *psychological well-being*. Terdapat beberapa keterbatasan pada penelitian ini yang dapat diperbaiki dalam penelitian-penelitian selanjutnya dengan tema yang serupa.

Dalam penelitian ini ditemukan adanya hubungan signifikan antara *everyday creativity* dan *psychological well-being*. Dengan pengukuran yang lebih sempurna pada variabel *everyday creativity*, temuan mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut dapat menjadi lebih optimal, sehingga disarankan untuk menyempurnakan instrumen pengukuran *everyday creativity*.

Pada penelitian ini, konstruk *everyday creativity* diukur berdasarkan intensitas keterlibatan dalam aktivitas-aktivitas sehari-hari yang secara potensial melibatkan kreativitas, bukan mengukur seberapa tinggi kreativitas itu sendiri. Pada studi-studi selanjutnya, disarankan untuk menggunakan instrumen penelitian yang dapat mengukur konstruk *everyday creativity* secara lebih menyeluruh. Hal ini dapat dilakukan diantaranya dengan membuat norma dan kriteria penilaian yang lebih jelas terhadap *everyday creativity*.

Dalam proses adaptasi alat ukur, ditemukan bahwa alat ukur *Everyday Creativity Questionnaire* ini sangat sensitif terhadap budaya. Karena hal ini, hampir setengah dari kuesioner dipotong, sehingga instrumen menjadi sangat pendek. Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan instrumen keterlibatan dalam aktivitas *everyday creativity* pada populasi dengan budaya lokal, sehingga jumlah dan relevansi item-item meningkat.

Pada penelitian ini, sampel yang diambil masih terbatas pada mahasiswa Universitas Indonesia saja. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti hubungan antara kedua variabel dengan menggunakan sampel yang lebih luas pada populasi mahasiswa, tidak terbatas pada satu universitas saja.

## Daftar Pustaka

- Aiken, L. R., & Groth-Marnat, G. (2006). *Psychological testing and assessment* (12<sup>th</sup> ed). Boston, MA: Pearson Education Group Inc.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological Testing* (7<sup>th</sup> ed.) New Jersey: Prentice Hall.
- Bent, M. & Taylor, G. (2005). Breaking the mold: Using pottery to rebuild life skills, an occupational therapy perspective. In C. L. Navenec & L. Bridges (2005). *Creating connections between nursing care and the creative arts therapies: Expanding the concept of holistic care*. (pp. 76-105). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Betton, A.C. (2004). *Psychological well-being and spirituality among african american and european american college students*. Retrieved from OhioLINK ETD Center (osu1090946713)
- Bogousslavsky, J. (2005). *Artistic Creativity, Style and Brain Disorders*. University Department of Neurology, Lausanne.
- Bowman, N. (2010). The Development of Psychological Well-Being Among First-Year College Students. *Journal of College Student Development*, 51, 2, p.180.
- Cheatham, H.M. (2010). *Alice Bailey's Esoteric Explanation of the Creative Process*. Saybrook University, California.
- Chirkov, V.I. (2009). *A cross-cultural analysis of autonomy in Education. Theory and Research in Education*, Vol 7(2) 253–262
- Cohen, R.J. & Swerdlik, M.E. (2005). *Psychological Testing and Assessment* (6<sup>th</sup> Edition). New York: McGraw-Hill.
- Cole, D.G., Sugioka, H.L., & Yamagata-Lynch, L.C. (1999). *Supportive Classroom Environments For Creativity in Higher Education*. Indiana University.
- Collins, A. L. (2006). *Subjective well-being in old age: An investigation into the role of flow and creativity*. (Doctoral Dissertation). Retrieved from: <http://escholarship.bc.edu/dissertations/AAI3209818>.
- Cropley, A. J. (1990). Creativity and mental health in everyday life. *Creativity Research Journal*, 3, 167-178.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.

- Desjarlais, R., Eisenberg, L., Good, B., & Kleinman, A. (1995). *World mental health: Problems and priorities in low-income countries*. London: Oxford University Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Ergeneli, Ari, Metin, & Chamberlain (2007). Psychological empowerment and its relationship to trust in immediate managers. *Journal of Business Research*, 60 (1): 41-49.
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5, 444–454.
- Guilford, J. P. (1985). The structure-of-intellect model. In B. B. Wolman (Ed.), *Handbook of intelligence: Theories, measurements, and applications* (pp. 225–266). New York: Wiley.
- Guilford, J.P., & Fruchter, B. (1978). *Fundamentals Statistics in Psychology and Education (6th edition)*. London: McGraw-Hill.
- Hinkelman, J.M. & Luzzo, D.A. (2007). Mental Health and Career Development of College Students. *Journal of Counseling & Development*, Vol. 85.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hutapea, E.A. (2006). *Gambaran Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Perguruan Tinggi di Asrama UI*. Tugas akhir S2. Depok: Fakultas Psikologi UI.
- Ivcevic, Z., & Mayer, J. D. (2009). Mapping dimensions of creativity in the life-space. *Creativity Research Journal*, 21, 152-165.
- Ivcevic, Z. (2007). Artistic and everyday creativity: An act-frequency approach. *Journal of Creative Behavior*, 41, 271–290.
- Jamison, K.R. (1989). Mood disorders and patterns of creativity in British writers and artists. *Department of Psychitary, Johns Hopkins University School of Medicine* 52(2):125-34.
- Kaufman, J.C. & Beghetto, R.A. (2009). Beyond Big and Little: The Four C Model of Creativity. *Review of General Psychology*, Vol. 13, No. 1, 1–12.
- Kaufman, J.C. & Sternberg, R.J. (2010). *The Cambridge Handbook of Creativity*. Cambridge: University Press.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of behavioral research* (4th ed.). Holt, NY: Harcourt College Publishers.
- Labuik, T. (2010). *Personal Creative Activity, Male Chronic Illness, & Perceived Stress: an Exploratory Study*. Department of Educational Psychology and Special

Education, University of Saskatchewan, Saskatoon.

Markus, H. R. & Kitayama, S. (2003). Models of Agency: Sociocultural Diversity in the Construction of Action. *Nebraska Symposium on Motivation*, 49, 1-57.

Millar, G. W. (2001). *The Torrance kids at mid-life: Selected case studies of creative behavior*. Westport, CT: Ablex.

Ng, A. K. (2001). *Why Asians are less creative than Westerners*. Singapore: Prentice-Hall.

Nicol, J. J. & Long, B.C. (1996). Creativity and perceived stress of female music therapists and hobbyists. *Creativity Research Journal*, 9, 1-10.

Niu, W. & Sternberg, R. (2001). Cultural influences on artistic creativity and its evaluation. *International Journal of Psychology*, 2001, 36 (4), 225–241.

Nunnally, J.C. & Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric Theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.

O'Donnell, T. & Gray, G. (1993). *The Health Promoting College*. London: Health Education Authority.

Ornstein, A. (2006). Artistic Creativity and the Healing Process. *Psychoanalytic Inquiry*, 26:86-406.

Pachuki, M.A., Lena, J.C., & Tepper, S.J. (2010). Creativity Narratives among College Students: Sociability and Everyday Creativity. *The Sociological Quarterly Vol. 51*, 122–149.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *Human development* (8th ed.). Boston: McGraw-Hill.

Rasulzada, F. (2007). *Organizational Creativity & Psychological Well-Being*. Department of Psychology, Lund University.

Richards, R. (1990). Everyday creativity, eminent creativity, and health: "Afterview for CRJ special issues on creativity and health. *Creativity Research Journal*, 3, 300-326.

Robinson, D. N. (1981). *An intellectual history of psychology*. New York: Macmillan.

Rubbyk, N. (2005). *Gambaran Psychological Well-being Mahasiswi yang Menikah tanpa Proses Pacaran*. Skripsi Sarjana. Depok: Fakultas Psikologi UI.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*,

52, 141-166.

Ryff, C. D. (1989) Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6): 1069-81.

Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35–55.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Sanchez, O., Martin-Brufau, R., Mendez, F.X., Corbalan, F., Liminana, R. (2010). The relationship between optimism, creativity and psychopathological symptoms in university students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(3), 1151-1178. 2010 (no 22). ISSN: 1696-2095.

Sarwono, S.W. (1978). *Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*. Jakarta: PT. Bulan Bintang.

Seniati, L, Yulianto, Aries, dan Setiadi, Bernadette N. (2005). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: Gramedia.

Shaughnessy, J.J., Zechmeister, E.B., & Zechmeister, J.S. (2000). *Research Methods in Psychology* (5<sup>th</sup> ed.) New York: McGraw-Hill.

Schmidt, P. B. (2006). Creativity and coping in later life. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 30(1), 27-31.

Schneewind, J. B. (1998). *The invention of autonomy: A history of modern moral philosophy*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

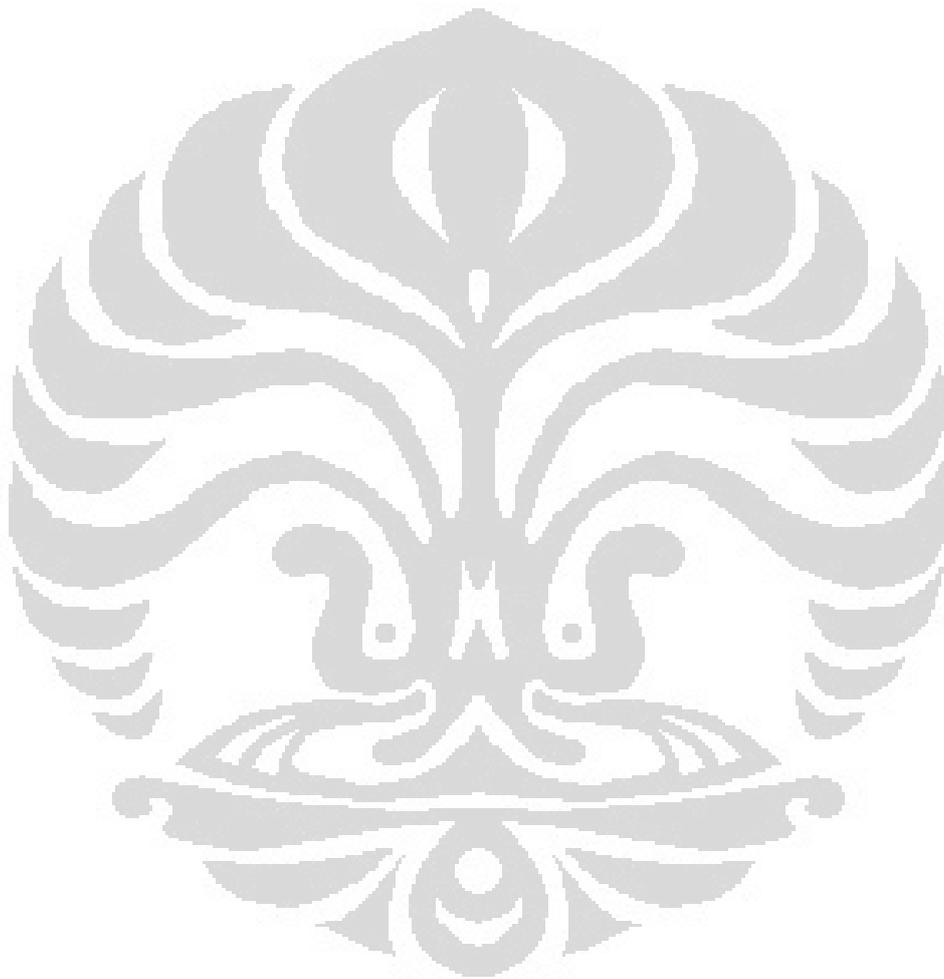
Turner, J.S., & Helms, D.B (1995). *Lifespan development* (5th ed). Florida: Hartcourt Brace College Publishers.

Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.

Triandis, H. C. (1997). Cross-cultural perspectives on personality. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 439-464). San Diego, CA: Academic Press.

Winkel, W.S. (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan, Edisi Revisi*. Jakarta : PT Grasindo.

Ziskis, A.S. (2010). *The relationship between personality, gratitude, and psychological well-being*. Dissertation. Faculty of Psychology in University of New Jersey



# LAMPIRAN



**Tabel 1.1. Hasil analisis Identifikasi *Everyday Creativity* pada Budaya Lokal***Keterangan:*%STS : Persentase Sangat Tidak Setuju      Kriteria item dipertahankan : Total %S  $\geq$  68

%TS : Persentase Tidak Setuju                      Kriteria item dieliminasi : Total %S &lt; 68

%S : Persentase Setuju

%SS : Persentase Sangat Setuju

| <b>A . Aktivitas sehari-hari</b>   | <b>%STS</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>%SS</b> | <b>total %</b> | <b>total %TS</b> | <b>Total %S</b> | <b>Ket.</b> |
|--|-------------|------------|-----------|------------|----------------|------------------|-----------------|-------------|
| Bercanda/bergurau dan membuat orang lain tertawa                                 | 2           | 0          | 55        | 44         | 100            | 2                | 98              | ok          |
| Menjadikan diri anda sebagai pusat perhatian                                     | 5           | 48         | 41        | 6          | 100            | 53               | 47              | eliminasi   |
| Tertawa seorang diri karena suatu hal yang anda anggap lucu                      | 3           | 28         | 53        | 16         | 100            | 31               | 69              | ok          |
| Membuat atau mencat baju anda sendiri  | 23          | 34         | 34        | 8          | 100            | 58               | 42              | eliminasi   |
| Membantu teman dalam sebuah proyek seni  | 2           | 19         | 59        | 20         | 100            | 20               | 80              | ok          |
| Memberikan saran busana pada teman anda  | 8           | 11         | 61        | 20         | 100            | 19               | 81              | ok          |
| Memasang <i>quote</i> atau gambar harian di pintu anda                           | 14          | 33         | 45        | 8          | 100            | 47               | 53              | eliminasi   |
| Mengutip <i>quote</i> atau memposting gambar dalam domain publik (i.e. internet) | 6           | 19         | 58        | 17         | 100            | 25               | 75              | ok          |
| Menulis diary/jurnal/buku harian   | 13          | 19         | 48        | 20         | 100            | 31               | 69              | ok          |
| Mengutip <i>quote</i> dan puisi dari tokoh terkenal dalam buku harian/jurnal     | 11          | 34         | 41        | 14         | 100            | 45               | 55              | eliminasi   |
| Pergi ke suatu tempat seorang diri untuk bersantai                               | 8           | 20         | 41        | 31         | 100            | 28               | 72              | ok          |
| Bernyanyi atau berdansa seorang diri dalam kamar anda                            | 8           | 22         | 45        | 25         | 100            | 30               | 70              | ok          |
| Mendekorasi atau menata ruang kamar anda   | 2           | 13         | 47        | 39         | 100            | 14               | 86              | ok          |
| Berdansa dengan teman anda   | 14          | 34         | 41        | 11         | 100            | 48               | 52              | eliminasi   |
| Memulai sebuah pesta (misal, orang pertama yang dansa dalam sebuah acara)        | 20          | 33         | 30        | 17         | 100            | 53               | 47              | eliminasi   |
| Menggambar atau menulis puisi di sebuah acara/restoran                           | 14          | 45         | 30        | 11         | 100            | 59               | 41              | eliminasi   |
| Menciptakan acara surprise untuk orang yang dekat dengan anda                    | 6           | 9          | 31        | 53         | 100            | 16               | 84              | ok          |

| <b>B. Hubungan dengan orang lain</b>   | <b>%STS</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>%SS</b> | <b>total %</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>Ket.</b> |
|--|-------------|------------|-----------|------------|----------------|------------|-----------|-------------|
| Membuat scrapbook (buku kenangan) yang berisi memori-memori tentang hubungan anda dengan orang di sekitar anda (teman dekat, pacar, dll) | 6           | 19         | 41        | 34         | 100            | 25         | 75        | ok          |
| Memberikan/membacakan puisi pada seorang teman atau orang yang penting bagi anda   | 11          | 45         | 39        | 5          | 100            | 56         | 44        | eliminasi   |
| Menulis surat cinta/surat apresiasi pada seseorang   | 11          | 20         | 55        | 14         | 100            | 34         | 69        | ok          |
| Mengejutkan teman atau orang yang penting bagi anda dengan kado atau hadiah  | 6           | 11         | 47        | 36         | 100            | 17         | 83        | ok          |
| Membuat kartu ucapan untuk seseorang   | 5           | 19         | 47        | 30         | 100            | 23         | 77        | ok          |
| Membuat CD kompilasi lagu atau video untuk seseorang   | 9           | 22         | 47        | 22         | 100            | 31         | 69        | ok          |
| Pergi ke suatu tempat dengan seorang teman/orang yang penting bagi anda secara spontan   | 5           | 14         | 45        | 36         | 100            | 19         | 81        | ok          |
| Mendesain gaya rambut untuk teman anda   | 9           | 31         | 42        | 17         | 100            | 41         | 59        | eliminasi   |
| Menggambar sesuatu pada bagian tubuh teman atau orang yang penting bagi anda   | 20          | 44         | 25        | 11         | 100            | 64         | 36        | eliminasi   |
| <b>C. Aktivitas Kultural</b>   | <b>%STS</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>%SS</b> | <b>total %</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>Ket.</b> |
| Kunjungan ke museum seni   | 9           | 34         | 47        | 9          | 100            | 44         | 56        | eliminasi   |
| Kunjungan ke sebuah pameran seni   | 9           | 31         | 50        | 9          | 100            | 41         | 59        | eliminasi   |
| Pergi ke museum (selain museum seni, misal: sains, sejarah, dll)   | 9           | 28         | 52        | 11         | 100            | 38         | 63        | eliminasi   |
| Mengunjungi situs yang berhubungan dengan seni (misal, laman internet seorang seniman atau museum tertentu)                              | 9           | 33         | 45        | 13         | 100            | 42         | 58        | eliminasi   |
| Melihat pertunjukan balet/opera  | 19          | 47         | 28        | 6          | 100            | 66         | 34        | eliminasi   |
| Pergi ke sebuah konser musik   | 8           | 22         | 50        | 20         | 100            | 30         | 70        | ok          |
| Pergi ke sebuah konser band lokal  | 8           | 28         | 53        | 11         | 100            | 36         | 64        | eliminasi   |
| Menonton teater  | 11          | 25         | 61        | 3          | 100            | 36         | 64        | eliminasi   |
| Menghadiri kuliah, ceramah atau diskusi (selain di sekolah dan universitas)  | 11          | 36         | 45        | 8          | 100            | 47         | 53        | eliminasi   |
| Menghadiri event resital atau pembacaan puisi  | 20          | 41         | 36        | 3          | 100            | 61         | 39        | eliminasi   |
| <b>D. Televisi, film &amp; music</b>   | <b>%STS</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>%SS</b> | <b>total %</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>Ket.</b> |
| Menonton di bioskop  | 6           | 25         | 34        | 34         | 100            | 31         | 69        | ok          |
| Menonton film luar negeri  | 6           | 19         | 34        | 41         | 100            | 25         | 75        | ok          |
| Membaca majalah entertainment  | 8           | 22         | 48        | 22         | 100            | 30         | 70        | ok          |
| Membaca majalah yang berkaitan dengan musik  | 8           | 28         | 48        | 16         | 100            | 36         | 64        | eliminasi   |
| Membaca resensi musik  | 8           | 36         | 44        | 13         | 100            | 44         | 56        | eliminasi   |
| Menonton program tv yang berkaitan dengan seni   | 8           | 19         | 59        | 14         | 100            | 27         | 73        | ok          |
| Menonton program tv yang berkaitan dengan dekorasi interior  | 11          | 20         | 55        | 14         | 100            | 31         | 69        | ok          |
| Menonton program tv bahasa asing   | 9           | 14         | 47        | 30         | 100            | 23         | 77        | ok          |

|   |   |    |    |    |     |    |    |    |
|---|---|----|----|----|-----|----|----|----|
| Menonton program tv yang bersifat edukasional (misal, Discovery, NatGeo)  | 9 | 14 | 48 | 28 | 100 | 23 | 77 | ok |
| Melakukan riset mengenai suatu topik di internet yang menarik bagi anda (selain tugas sekolah atau universitas) | 9 | 17 | 39 | 34 | 100 | 27 | 73 | ok |

| <b>E. Membaca</b>  | <b>%STS</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>%SS</b> | <b>total %</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>Ket.</b> |
|--|-------------|------------|-----------|------------|----------------|------------|-----------|-------------|
| Membaca novel  | 14          | 16         | 55        | 16         | 100            | 30         | 70        | ok          |
| Membaca buku nonfiksi  | 13          | 16         | 59        | 13         | 100            | 28         | 72        | ok          |
| Membaca buku jenis apapun (selain sekolah atau universitas)      | 9           | 8          | 56        | 27         | 100            | 17         | 83        | ok          |
| Membaca untuk kepuasan pribadi (selain sekolah atau universitas) | 8           | 6          | 52        | 34         | 100            | 14         | 86        | ok          |
| Membaca koran nasional   | 13          | 17         | 56        | 14         | 100            | 30         | 70        | ok          |
| Membaca koran lokal (baik online maupun tidak)                   | 14          | 17         | 55        | 14         | 100            | 31         | 69        | ok          |
| Membaca berita online  | 11          | 9          | 58        | 22         | 100            | 20         | 80        | ok          |
| Berdiskusi mengenai politik                                      | 16          | 20         | 45        | 19         | 100            | 36         | 64        | eliminasi   |
| Berdiskusi mengenai filsafat                                     | 20          | 33         | 31        | 16         | 100            | 53         | 47        | eliminasi   |

| <b>F. Kerajinan tangan</b>   | <b>%STS</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>%SS</b> | <b>total %</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>Ket.</b> |
|--|-------------|------------|-----------|------------|----------------|------------|-----------|-------------|
| Membuat kolase   | 9           | 22         | 47        | 22         | 100            | 31         | 69        | ok          |
| Membuat gambar stensil   | 14          | 25         | 52        | 9          | 100            | 39         | 61        | eliminasi   |
| Memotret (fotografi)   | 3           | 20         | 52        | 25         | 100            | 23         | 77        | ok          |
| Membuat scrapbook  | 11          | 20         | 45        | 23         | 100            | 33         | 68        | ok          |
| Membuat ornamen (misal, dekorasi ruang atau acara)                                       | 8           | 13         | 47        | 33         | 100            | 20         | 80        | ok          |
| Membuat/memasang poster  | 6           | 14         | 53        | 27         | 100            | 20         | 80        | ok          |
| Membuat bingkai foto   | 5           | 22         | 48        | 25         | 100            | 27         | 73        | ok          |
| Membuat alat stationary/amplop   | 11          | 31         | 41        | 17         | 100            | 42         | 58        | eliminasi   |
| Membuat kumpulan gambar-gambar atau papan buletin  | 9           | 28         | 44        | 19         | 100            | 38         | 63        | eliminasi   |
| Bekerja dalam bidang seni dan kerajinan khusus (acara musik/seni, guru musik/seni, dsbg) | 13          | 22         | 47        | 19         | 100            | 34         | 66        | eliminasi   |

| <b>G. Personal Care</b>                               | <b>%STS</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>%SS</b> | <b>total %</b> | <b>%TS</b> | <b>%S</b> | <b>Ket.</b> |
|---|-------------|------------|-----------|------------|----------------|------------|-----------|-------------|
| Memakai baju yang didesain sendiri                    | 8           | 41         | 42        | 9          | 100            | 48         | 52        | eliminasi   |
| Memakai perhiasan buatan sendiri                      | 11          | 33         | 42        | 14         | 100            | 44         | 56        | eliminasi   |
| Mencat rambut anda sendiri dengan warna yang mencolok | 19          | 42         | 33        | 6          | 100            | 61         | 39        | eliminasi   |

**Tabel 1.2. Pertanyaan-pertanyaan yang dibuang pada alat ukur *Everyday Creativity Questionnaire***

| No. | Pernyataan   |
|-----|--|
| 1.  | Menjadikan diri anda sebagai pusat perhatian                                     |
| 2.  | Membuat atau mencat baju anda sendiri  |
| 3.  | Memasang quote atau gambar harian di pintu anda                                  |
| 4.  | Mengutip quote dan puisi dari tokoh terkenal dalam buku harian/jurnal            |
| 5.  | Berdansa dengan teman anda   |
| 6.  | Memulai sebuah pesta   |
| 7.  | Menggambar atau menulis puisi di sebuah acara/restoran                           |
| 8.  | Memberikan/membacakan puisi pada seorang teman atau orang yang penting bagi anda |
| 9.  | Mendesain gaya rambut untuk teman anda   |
| 10. | Menggambar sesuatu pada bagian tubuh teman atau orang yang penting bagi anda     |
| 11. | Kunjungan ke museum seni   |
| 12. | Kunjungan ke sebuah pameran seni   |
| 13. | Pergi ke museum (selain museum seni, misal: sains, sejarah, dll)                 |
| 14. | Mengunjungi situs yang berhubungan dengan seni                                   |
| 15. | Melihat pertunjukan balet/opera  |
| 16. | Pergi ke sebuah konser band lokal  |
| 17. | Menonton teater  |
| 18. | Menghadiri kuliah, ceramah atau diskusi (selain di sekolah dan universitas)      |
| 19. | Menghadiri event resital atau pembacaan puisi                                    |
| 20. | Membaca majalah yang berkaitan dengan musik                                      |
| 21. | Membaca resensi musik  |
| 22. | Berdiskusi mengenai politik  |
| 23. | Berdiskusi mengenai filsafat   |
| 24. | Mencat rambut anda sendiri dengan warna yang mencolok                            |
| 25. | Memakai baju yang didesain sendiri   |
| 26. | Memakai perhiasan buatan sendiri   |

|     |   |
|-----|---|
| 27. | Membuat gambar stensil                            |
| 28. | Membuat alat stationary/amplop                    |
| 29. | Membuat kumpulan gambar-gambar atau papan buletin |
| 30. | Bekerja dalam bidang seni dan kerajinan khusus    |

**Tabel 1.3. Korelasi Pearson antara *Everyday Creativity* dan *Psychological Well-Being***

|        |                     | <b>Correlations</b> |        |
|--------|---------------------|---------------------|--------|
|        |                     | PWBsum              | ECsum  |
| PWBsum | Pearson Correlation | 1                   | .238** |
|        | Sig. (2-tailed)     |                     | .009   |
|        | N                   | 120                 | 120    |
| ECsum  | Pearson Correlation | .238**              | 1      |
|        | Sig. (2-tailed)     | .009                |        |
|        | N                   | 120                 | 120    |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Tabel 1.4. Korelasi Tambahan *Everyday Creativity* dengan dimensi *Psychological Well-being***

**Correlations**

|                          |                        | ECsum | Self-<br>Accep<br>tance | Auto<br>nomy | Positive<br>Relations | Environm<br>ental<br>Mastery | Personal<br>Growth |
|--------------------------|------------------------|-------|-------------------------|--------------|-----------------------|------------------------------|--------------------|
| ECsum                    | Pearson<br>Correlation | 1     | .222*                   | .091         | .224*                 | .147                         | .090               |
|                          | Sig. (2-tailed)        |       | .015                    | .322         | .014                  | .109                         | .327               |
|                          | N                      | 120   | 120                     | 120          | 120                   | 120                          | 120                |
| Self-<br>Acceptance      | Pearson<br>Correlation | .222* | 1                       | .123         | .410**                | .420**                       | .201*              |
|                          | Sig. (2-tailed)        | .015  |                         | .180         | .000                  | .000                         | .028               |
|                          | N                      | 120   | 120                     | 120          | 120                   | 120                          | 120                |
| Autonomy                 | Pearson<br>Correlation | .091  | .123                    | 1            | .034                  | .196*                        | .259**             |
|                          | Sig. (2-tailed)        | .322  | .180                    |              | .716                  | .032                         | .004               |
|                          | N                      | 120   | 120                     | 120          | 120                   | 120                          | 120                |
| Positive<br>Relations    | Pearson<br>Correlation | .224* | .410**                  | .034         | 1                     | .326**                       | .077               |
|                          | Sig. (2-tailed)        | .014  | .000                    | .716         |                       | .000                         | .405               |
|                          | N                      | 120   | 120                     | 120          | 120                   | 120                          | 120                |
| Environmental<br>Mastery | Pearson<br>Correlation | .147  | .420**                  | .196*        | .326**                | 1                            | .207*              |
|                          | Sig. (2-tailed)        | .109  | .000                    | .032         | .000                  |                              | .023               |
|                          | N                      | 120   | 120                     | 120          | 120                   | 120                          | 120                |
| Personal<br>growth       | Pearson<br>Correlation | .090  | .201*                   | .259**       | .077                  | .207*                        | 1                  |
|                          | Sig. (2-tailed)        | .327  | .028                    | .004         | .405                  | .023                         |                    |
|                          | N                      | 120   | 120                     | 120          | 120                   | 120                          | 120                |
| Purpose in Life          | Pearson<br>Correlation | .023  | .271**                  | .075         | .123                  | .191*                        | .245**             |
|                          | Sig. (2-tailed)        | .802  | .003                    | .413         | .182                  | .036                         | .007               |
|                          | N                      | 120   | 120                     | 120          | 120                   | 120                          | 120                |

Tabel 1.5. Tabel penyebaran skor per dimensi *Psychological Well-being*

| Descriptive Statistics |     |         |         |         |                |
|------------------------|-----|---------|---------|---------|----------------|
|                        | N   | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
| Self-Acceptance        | 120 | 6.00    | 17.00   | 13.0250 | 2.38857        |
| Autonomy               | 120 | 8.00    | 17.00   | 11.9583 | 1.77469        |
| Positive Relations     | 120 | 6.00    | 17.00   | 13.1417 | 2.22021        |
| Enviromental Mastery   | 120 | 5.00    | 18.00   | 12.1750 | 2.00697        |
| Personal Growth        | 120 | 12.00   | 18.00   | 15.4500 | 1.44856        |
| Purpose in Life        | 120 | 8.00    | 17.00   | 13.7750 | 1.87627        |
| Valid N (listwise)     | 120 |         |         |         |                |

## APPENDIX A

### *Everyday Creativity Questionnaire*

#### **Petunjuk Pengisian**

Di bawah ini, terdapat sejumlah pernyataan mengenai diri Saudara/i. Saudara/i diminta untuk memberikan tanda silang (x) dalam pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri Saudara/i.

*Keterangan :*

- TP : Tidak pernah  
 J : Jarang  
 K : Kadang-kadang  
 S : Sering  
 SS : Sangat sering

#### **A. Aktivitas sehari-hari**

Seberapa banyak anda melakukan hal-hal dibawah ini *dua minggu terakhir?*

| No. | Pernyataan   | TP | J | K | S | SS |
|-----|--|----|---|---|---|----|
| 1.  | Bercanda/bergurau dan membuat orang lain tertawa                                 |    |   |   |   |    |
| 2.  | Menjadikan diri anda sebagai pusat perhatian                                     |    |   |   |   |    |
| 3.  | Tertawa seorang diri karena suatu hal yang anda anggap lucu                      |    |   |   |   |    |
| 4.  | Membuat atau mencat baju anda sendiri  |    |   |   |   |    |
| 5.  | Membantu teman dalam sebuah proyek seni  |    |   |   |   |    |
| 6.  | Memberikan saran busana pada teman anda  |    |   |   |   |    |
| 7.  | Memasang <i>quote</i> atau gambar harian di pintu anda                           |    |   |   |   |    |
| 8.  | Mengutip <i>quote</i> atau memposting gambar dalam domain publik (i.e. internet) |    |   |   |   |    |
| 9.  | Menulis diary/jurnal/buku harian   |    |   |   |   |    |
| 10. | Mengutip <i>quote</i> dan puisi dari tokoh terkenal dalam buku harian/jurnal     |    |   |   |   |    |
| 11. | Pergi ke suatu tempat seorang diri untuk bersantai                               |    |   |   |   |    |

|     |   |  |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|--|
| 12. | Bernyanyi atau berdansa seorang diri dalam kamar anda                     |  |  |  |  |  |
| 13. | Mendekorasi atau menata ruang kamar anda                                  |  |  |  |  |  |
| 14. | Berdansa dengan teman anda  |  |  |  |  |  |
| 15. | Memulai sebuah pesta (misal, orang pertama yang dansa dalam sebuah acara) |  |  |  |  |  |
| 16. | Menggambar atau menulis puisi di sebuah acara/restoran                    |  |  |  |  |  |
| 17. | Menciptakan acara surprise untuk orang yang dekat dengan anda             |  |  |  |  |  |

### B. Hubungan dengan orang lain

Seberapa banyak anda melakukan hal-hal di bawah *setahun terakhir?*

| No. | Pernyataan   | TP | J | K | S | SS |
|-----|--|----|---|---|---|----|
| 18. | Membuat scrapbook (buku kenangan) yang berisi memori-memori tentang hubungan anda dengan orang di sekitar anda (teman dekat, pacar, dll) |    |   |   |   |    |
| 19. | Memberikan/membacakan puisi pada seorang teman atau orang yang penting bagi anda   |    |   |   |   |    |
| 20. | Menulis surat cinta/surat apresiasi  |    |   |   |   |    |
| 21. | Mengejutkan teman atau orang yang penting bagi anda dengan kado atau hadiah  |    |   |   |   |    |
| 22. | Membuat kartu ucapan untuk seseorang   |    |   |   |   |    |
| 23. | Membuat CD kompilasi lagu atau video untuk seseorang   |    |   |   |   |    |
| 24. | Pergi ke suatu tempat dengan seorang teman/orang yang penting bagi anda secara spontan   |    |   |   |   |    |
| 25. | Mendesain gaya rambut untuk teman anda   |    |   |   |   |    |
| 26. | Menggambar sesuatu pada bagian tubuh teman atau orang yang penting bagi anda   |    |   |   |   |    |

### C. Aktivitas Kultural

Seberapa sering anda melakukan hal-hal di bawah *setahun terakhir*?

| No. | Pernyataan  | TP | J | K | S | SS |
|-----|---|----|---|---|---|----|
| 27. | Kunjungan ke museum seni  |    |   |   |   |    |
| 28. | Kunjungan ke sebuah pameran seni  |    |   |   |   |    |
| 29. | Pergi ke museum (selain museum seni, misal: sains, sejarah, dll)  |    |   |   |   |    |
| 30. | Mengunjungi situs yang berhubungan dengan seni (misal, laman internet seorang seniman atau museum tertentu) |    |   |   |   |    |
| 31. | Melihat pertunjukan balet/opera   |    |   |   |   |    |
| 32. | Pergi ke sebuah konser musik  |    |   |   |   |    |
| 33. | Pergi ke sebuah konser band lokal   |    |   |   |   |    |
| 34. | Menonton teater   |    |   |   |   |    |
| 35. | Menghadiri kuliah, ceramah atau diskusi (selain di sekolah dan universitas)                                 |    |   |   |   |    |
| 36. | Menghadiri <i>event</i> resital atau pembacaan puisi  |    |   |   |   |    |

### D. Televisi, Film & Musik

Seberapa sering anda melakukan hal-hal di bawah ini *sebulan terakhir*?

| No. | Pernyataan  | TP | J | K | S | SS |
|-----|---|----|---|---|---|----|
| 37. | Menonton di bioskop   |    |   |   |   |    |
| 38. | Menonton film luar negeri                                   |    |   |   |   |    |
| 39. | Membaca majalah entertainment                               |    |   |   |   |    |
| 40. | Membaca majalah yang berkaitan dengan musik                 |    |   |   |   |    |
| 41. | Membaca resensi musik                                       |    |   |   |   |    |
| 42. | Menonton program tv yang berkaitan dengan seni              |    |   |   |   |    |
| 43. | Menonton program tv yang berkaitan dengan dekorasi interior |    |   |   |   |    |
| 44. | Menonton program tv bahasa asing                            |    |   |   |   |    |

|     |   |  |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|--|
| 45. | Menonton program tv yang bersifat edukasional (misal, Discovery, NatGeo)  |  |  |  |  |  |
| 46. | Melakukan riset mengenai suatu topik di internet yang menarik bagi anda (selain tugas sekolah atau universitas) |  |  |  |  |  |

### E. Membaca/berita

Seberapa banyak anda melakukan hal-hal di bawah ini?

| No. | Pernyataan   | TP | J | K | S | SS |
|-----|--|----|---|---|---|----|
| 47. | Membaca novel  |    |   |   |   |    |
| 48. | Membaca buku nonfiksi  |    |   |   |   |    |
| 49. | Membaca buku jenis apapun (selain sekolah atau universitas)      |    |   |   |   |    |
| 50. | Membaca untuk kepuasan pribadi (selain sekolah atau universitas) |    |   |   |   |    |
| 51. | Membaca koran nasional   |    |   |   |   |    |
| 52. | Membaca koran lokal (baik online maupun tidak)                   |    |   |   |   |    |
| 53. | Membaca berita online  |    |   |   |   |    |
| 54. | Berdiskusi mengenai politik                                      |    |   |   |   |    |
| 55. | Berdiskusi mengenai filsafat                                     |    |   |   |   |    |

### F. Aktivitas Seni & Kerajinan

Seberapa banyak anda melakukan hal-hal di bawah ini *setahun terakhir*?

| No. | Pernyataan   | TP | J | K | S | SS |
|-----|--|----|---|---|---|----|
| 56. | Membuat kolase<br>*ket: kolase adalah karya yang terdiri dari tempelan dan potongan banyak gambar. |    |   |   |   |    |
| 57. | Membuat gambar stensil   |    |   |   |   |    |
| 58. | Memotret (fotografi)   |    |   |   |   |    |
| 59. | Membuat scrapbook  |    |   |   |   |    |

|     |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 60. | Membuat ornamen (misal, dekorasi ruang atau acara)                                       |  |  |  |  |  |
| 61. | Membuat/memasang poster  |  |  |  |  |  |
| 62. | Membuat bingkai foto   |  |  |  |  |  |
| 63. | Membuat alat stationery/amplop   |  |  |  |  |  |
| 64. | Membuat kumpulan gambar-gambar atau papan buletin  |  |  |  |  |  |
| 65. | Bekerja dalam bidang seni dan kerajinan khusus (acara musik/seni, guru musik/seni, dsbg) |  |  |  |  |  |

### G. Personal Care

Seberapa sering anda melakukan hal-hal di bawah ini *seminggu terakhir*?

| No. | Pernyataan  | TP | J | K | S | SS |
|-----|---|----|---|---|---|----|
| 66. | Memakai baju yang didesain sendiri                    |    |   |   |   |    |
| 67. | Memakai perhiasan buatan sendiri                      |    |   |   |   |    |
| 68. | Mencat rambut anda sendiri dengan warna yang mencolok |    |   |   |   |    |

## APPENDIX B

### *Everyday Creativity Questionnaire (adaptasi)*

#### **Petunjuk Pengisian**

Di bawah ini, terdapat sejumlah pernyataan mengenai diri Saudara/i. Saudara/i diminta untuk memberikan tanda silang (x) dalam pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri Saudara/i.

*Keterangan :*

- TP : Tidak pernah  
 J : Jarang  
 K : Kadang-kadang  
 S : Sering  
 SS : Sangat sering

#### **A. Aktivitas sehari-hari**

Seberapa banyak anda melakukan hal-hal dibawah ini *dua minggu terakhir?*

| No. | Pernyataan  | TP | J | K | S | SS |
|-----|---|----|---|---|---|----|
| 1.  | Bercanda/bergurau dan membuat orang lain tertawa                          |    |   |   |   |    |
| 2.  | Tertawa keras seorang diri karena suatu hal yang anda anggap lucu         |    |   |   |   |    |
| 3.  | Membantu teman dalam sebuah proyek seni                                   |    |   |   |   |    |
| 4.  | Memberikan saran busana pada teman anda                                   |    |   |   |   |    |
| 5.  | Mengutip quote atau memposting gambar dalam domain publik (i.e. internet) |    |   |   |   |    |
| 6.  | Menulis diary/jurnal/buku harian  |    |   |   |   |    |
| 7.  | Pergi ke suatu tempat seorang diri untuk bersantai                        |    |   |   |   |    |
| 8.  | Bernyanyi atau berdansa seorang diri dalam kamar anda                     |    |   |   |   |    |
| 9.  | Mendekorasi atau menata ruang kamar anda                                  |    |   |   |   |    |
| 10. | Menciptakan acara surprise untuk orang yang dekat dengan anda             |    |   |   |   |    |

### B. Hubungan dengan orang lain

Seberapa banyak anda melakukan hal-hal di bawah *setahun terakhir*?

| No. | Pernyataan   | TP | J | K | S | SS |
|-----|--|----|---|---|---|----|
| 11. | Membuat scrapbook (buku kenangan) yang berisi memori-memori tentang hubungan anda dengan orang di sekitar anda (teman dekat, pacar, dll) |    |   |   |   |    |
| 12. | Menulis surat cinta/surat apresiasi pada seseorang   |    |   |   |   |    |
| 13. | Mengejutkan teman atau orang yang penting bagi anda dengan kado atau hadiah  |    |   |   |   |    |
| 14. | Membuat kartu ucapan untuk seseorang   |    |   |   |   |    |
| 15. | Membuat CD kompilasi lagu atau video untuk seseorang   |    |   |   |   |    |
|     | Pergi ke suatu tempat dengan seorang teman/orang yang penting bagi anda secara spontan   |    |   |   |   |    |

### C. Televisi, film dan musik

Seberapa banyak anda melakukan hal-hal di bawah ini?

| No. | Pernyataan  | TP | J | K | S | SS |
|-----|---|----|---|---|---|----|
| 17. | Konser musik dalam setahun terakhir?  |    |   |   |   |    |
| 18. | Menonton di bioskop dalam sebulan terakhir?   |    |   |   |   |    |
| 19. | Menonton film luar negeri?  |    |   |   |   |    |
| 20. | Membaca majalah entertainment sebulan terakhir?   |    |   |   |   |    |
| 21. | Menonton program tv yang berkaitan dengan seni seminggu terakhir?   |    |   |   |   |    |
| 22. | Menonton program tv yang berkaitan dengan dekorasi interior seminggu terakhir?                                  |    |   |   |   |    |
| 23. | Menonton program tv bahasa asing seminggu terakhir?   |    |   |   |   |    |
| 24. | Menonton program tv yang bersifat edukasional (misal, Discovery, NatGeo) seminggu terakhir?                     |    |   |   |   |    |
| 25. | Melakukan riset mengenai suatu topik di internet yang menarik bagi anda (selain tugas sekolah atau universitas) |    |   |   |   |    |

### E. Membaca/berita

Seberapa banyak anda melakukan hal-hal di bawah ini?

| No. | Pernyataan   | TP | J | K | S | SS |
|-----|--|----|---|---|---|----|
| 26. | Membaca novel dalam enam bulan terakhir?   |    |   |   |   |    |
| 27. | Membaca buku nonfiksi dalam enam bulan terakhir?                                       |    |   |   |   |    |
| 28. | Membaca buku jenis apapun dalam enam bulan terakhir (selain sekolah atau universitas)? |    |   |   |   |    |
| 29. | Membaca untuk kepuasan pribadi (selain sekolah atau universitas)?                      |    |   |   |   |    |
| 30. | Membaca koran nasional seminggu terakhir?  |    |   |   |   |    |
| 31. | Membaca koran lokal (baik online maupun tidak) dalam seminggu terakhir?                |    |   |   |   |    |
| 32. | Membaca berita online seminggu terakhir?   |    |   |   |   |    |

### F. Aktivitas Seni & Kerajinan

Seberapa banyak anda melakukan hal-hal di bawah ini *setahun terakhir?*

| No. | Pernyataan   | TP | J | K | S | SS |
|-----|--|----|---|---|---|----|
| 33. | Membuat kolase<br>*ket: kolase adalah karya yang terdiri dari tempelan dan potongan banyak gambar. |    |   |   |   |    |
| 34. | Memotret (fotografi)   |    |   |   |   |    |
| 35. | Membuat scrapbook  |    |   |   |   |    |
| 36. | Membuat ornamen (misal, dekorasi ruang atau acara)   |    |   |   |   |    |
| 37. | Membuat/memasang poster  |    |   |   |   |    |
| 38. | Membuat bingkai foto   |    |   |   |   |    |

## APPENDIX C

### *Ryff's Scales of Psychological Well-Being*

#### **Petunjuk Pengisian**

Di bawah ini, terdapat sejumlah pernyataan yang menggambarkan diri Saudara/i. Saudara/i diminta untuk memberikan tanda silang (x) dalam pilihan jawaban yang paling menggambarkan keadaan diri Saudara/i.

*Keterangan :*

- STS : Sangat Tidak Setuju  
 TS : Tidak Setuju  
 ATS : Agak Tidak Setuju  
 AS : Agak Setuju  
 S : Setuju  
 SS : Sangat Setuju

| No | PERNYATAAN  | STS | TS | ATS | AS | S | SS |
|----|---|-----|----|-----|----|---|----|
| 1. | Saya cenderung terpengaruh oleh orang yang memiliki pendapat yang lebih meyakinkan.                                     |     |    |     |    |   |    |
| 2. | Secara umum, saya merasa saya menguasai situasi di lingkungan hidup saya.   |     |    |     |    |   |    |
| 3. | Menurut saya, penting memiliki pengalaman baru yang menantang pandangan saya tentang diri sendiri dan dunia selama ini. |     |    |     |    |   |    |
| 4. | Selama ini saya merasa kesulitan dalam membina hubungan dekat dengan orang lain.  |     |    |     |    |   |    |
| 5. | Saya hidup untuk saat ini dan tidak memikirkan masa depan.  |     |    |     |    |   |    |
| 6. | Saya puas dengan apa yang telah terjadi dalam hidup saya.   |     |    |     |    |   |    |
| 7. | Saya memiliki kepercayaan diri dalam berpendapat meskipun berbeda dengan pendapat umum.                                 |     |    |     |    |   |    |
| 8. | Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya tertekan.  |     |    |     |    |   |    |

|     |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 9.  | Bagi saya, hidup merupakan proses yang berkelanjutan untuk belajar, berubah, dan berkembang.   |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya dianggap sebagai orang yang murah hati dan mau meluangkan waktu untuk orang lain.   |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya memiliki tujuan hidup.  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya menyukai sebagian besar aspek diri saya.  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya menilai diri berdasarkan dengan prinsip hidup yang saya anggap penting, bukan berdasarkan prinsip hidup yang penting bagi orang lain. |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya dapat mengatur berbagai tanggung jawab sehari-hari dengan baik.   |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Sedari dulu saya sudah menyerah dan tidak mencoba lagi untuk membuat perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya.                      |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya jarang memiliki hubungan yang hangat dan dilandasi rasa saling percaya dengan orang lain.   |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Kadang-kadang saya merasa saya sudah melaksanakan apa yang perlu dilakukan dalam hidup.  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan apa yang telah saya capai dalam hidup.   |  |  |  |  |  |  |