

**PENGARUH OPTIMISME DAN RELIGIUSITAS TERHADAP
SUBJECTIVE WELL-BEING MAHASISWA TAHUN
PERTAMA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Studi (S1)
Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Azzavira Harin Devitasari

J71217056

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Optimisme dan Religiusitas terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa Tahun Pertama” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Bojonegoro, 28 Januari 2022



10000
METERAI
TEMPEL
7A1D2AJX210870826

Azzavira Harin Devitasari

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Pengaruh Optimisme dan Religiusitas terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa

Tahun Pertama

Oleh:

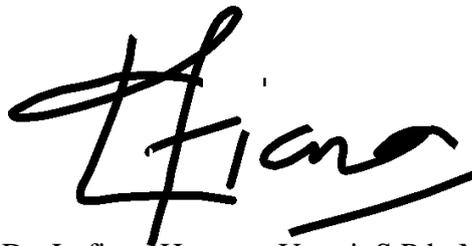
Azzavira Harin Devitasari

J71217056

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Ujian Skripsi

Bojonegoro, 28 Januari 2022

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lufiana', with a stylized flourish at the end.

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd., M.Si

NIP. 97602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
PENGARUH OPTIMISME DAN RELIGIUSITAS TERHADAP *SUBJECTIVE*
***WELL-BEING* MAHASISWA TAHUN PERTAMA**

Yang disusun oleh:
Azzavira Harin Devitasari
J71217056

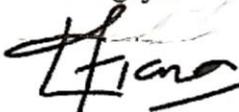
Telah dipertahankan didepan Tim Penguji pada Tanggal 4 Februari 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. dr. Hic Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji I



Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si
NIP. 197602272009122001

Penguji II



Dr. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji III



Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197406122007102006

Penguji IV



Mei Lina Fitri Kumalasari, M.Kes
NIP. 198805182014032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Azzavira Harin Devitasari
NIM : J71217056
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : azzasari6@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh Optimisme dan Religiusitas terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa Tahun Pertama

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 April 2022

Penulis

(Azzavira Harin Devitasari)

INTISARI

Subjective well-being yang tinggi dibutuhkan oleh mahasiswa tahun pertama untuk mengurangi emosi-emosi negatif yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme dan religiusitas terhadap *subjective well-being*. Rancangan penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 250 mahasiswa tahun pertama di Bojonegoro. Pengambilan sampel menggunakan quota sampling. Ada empat macam instrument yang digunakan yaitu *satisfaction with life scale* (SWLS), *scale of positive and negative experiences* (SPANE), *life orientation test-revised* (LOT-R) dan *Centrality Religiosity Scale* (CRS). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme dan religiusitas masing-masing menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap terbentuknya *subjective well-being*. Optimisme dan religiusitas juga bersama-sama berkontribusi terhadap *subjective well-being*.

Kata Kunci : *subjective well-being*, optimisme, religiusitas.

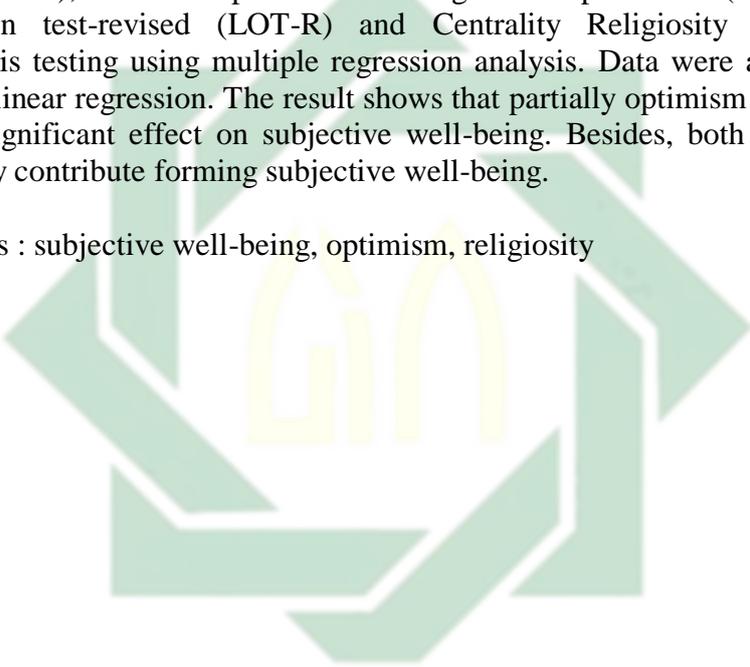


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

High subjective well-being is a needed by first year undergraduate students to reduce the negative emotions. This research aims to study the effect of optimism and religiosity on subjective well-being among first year undergraduate students. Having correlational quantitative design, this research involved 250 first year undergraduate students in Bojonegoro as a sample which is taken by quota sampling technique. There are four instruments used, namely satisfaction with life scale (SWLS), scale of positive and negative experiences (SPANE), life orientation test-revised (LOT-R) and Centrality Religiosity Scale (CRS). Hypothesis testing using multiple regression analysis. Data were analyzed using multiple linear regression. The result shows that partially optimism and religiosity have a significant effect on subjective well-being. Besides, both optimism and religiosity contribute forming subjective well-being.

Keywords : subjective well-being, optimism, religiosity



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Keaslian Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian	9
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Subjective Well-Being	11
a. Pengertian Subjective Well-Being	11
b. Aspek Subjective Well-Being	12
c. Faktor Subjective Well-Being	14
B. Optimisme	15
a. Pengertian Optimisme	15
b. Aspek Optimisme	17
c. Dimensi Optimisme.....	18

C. Religiusitas.....	19
a. Pengertian Religiusitas	19
b. Dimensi Religiusitas.....	21
c. Faktor Religiusitas.....	23
D. Pengaruh Optimisme, Religiusitas dan Subjective Well-Being.....	24
E. Kerangka Teoritik	26
F. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Identifikasi Variabel.....	29
C. Definisi Konseptual.....	29
D. Definisi Operasional.....	30
E. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pengujian Hipotesis.....	51
C. Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>BluePrint</i> Skala <i>Satisfaction with Life Style</i>	32
Tabel 3.2 <i>Blue Print Scale of Positive and Negative Experiences</i>	33
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas <i>Satisfaction With Life Scale</i>	33
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas SPANE (Positif).....	34
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas SPANE (Negatif)	35
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Satisfaction With Life Scale</i>	35
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas SPANE (Positif)	36
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba SPANE (Negatif)	36
Tabel 3.9 <i>Blue Print</i> Skala Optimisme	37
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Optimisme.....	37
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Optimisme	38
Tabel 3.12 <i>BluePrint</i> Skala Religiusitas	39
Tabel 3.13 Hasil Uji Validitas Religiusitas.....	40
Tabel 3.14 <i>Blueprint</i> Skala Religiusitas Setelah Uji Coba Terpakai	40
Tabel 3.15 Hasil Uji Reliabilitas Skala Religiusitas	41
Tabel 3.16 Uji Normalitas.....	43
Tabel 3.17 Uji Heterokedastisitas	44
Tabel 3.18 Uji Multikolinearitas.....	44
Tabel 4.1 Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin	46
Tabel 4.2 Hasil Klasifikasi Usia.....	47
Tabel 4.3 Pedoman Hasil Pengukuran	47
Tabel 4.4 Kategori <i>Subjective Well-Being</i>	48
Tabel 4.5 Kategori Optimisme	48
Tabel 4.6 Kategori Religiusitas.....	49
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>Subjective Well-Being</i>	49
Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Usia dengan <i>Subjective Well-Being</i>	50
Tabel 4.9 Tabulasi Silang Optimisme dengan <i>Subjective Well-Being</i>	50
Tabel 4.10 Tabulasi Silang Religiusitas dengan <i>Subjective Well-Being</i>	51

Tabel 4. 11 Hasil Uji T.....	51
Tabel 4. 12 Hasil Uji F.....	52
Tabel 4. 13 Koefisien Determinasi.....	52



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik27



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Subjective well-being dapat didefinisikan sebagai penilaian individu berdasarkan kognitif dan afektif yang berkaitan dengan pengalaman hidupnya (Diener, 2009; Nefertiti & Handadari, 2018). *Subjective well-being* menyangkut respon emosional dan penilaian atas kepuasan hidup (Diener, Scollon, & Lucas, 2003; Wicaksana, Novasari, Radian, & Asrunputri, 2019). Tingginya tingkat *subjective well-being* dapat mempengaruhi kepuasan hidup dan meningkatkan emosi positif (Diener & Chan, 2011; Dewi & Nasywa, 2019). Sebaliknya, *subjective well-being* rendah dapat memunculkan kecemasan dan emosi yang tidak menyenangkan (Diener & Tay, 2015). Tinggi rendahnya *subjective well-being* tergantung pada evaluasi individu terhadap suatu peristiwa yang dialami (Diansari, 2016).

Periode transisi pada tahun pertama di perguruan tinggi membuat mahasiswa baru cenderung mengevaluasi kehidupannya kurang memuaskan sehingga memunculkan banyak emosi negatif yang berpengaruh terhadap rendahnya *subjective well-being* (Yovita & Asih, 2019). Penelitian Coninck dkk (2019) juga menunjukkan tingkat *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama yang rendah dan semakin menurun. Andini dan Maryatmi (2020) juga menyatakan bahwa *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama mayoritas berada pada kategori sedang dan rendah. Ketika mahasiswa

mengalami kehidupan yang kurang memuaskan, mereka akan mengevaluasi *subjective well-being* yang rendah (Denovan & Macaskill, 2017). Selain itu, individu mungkin mengalami depresi, hilangnya kepercayaan diri serta harapan (Julika & Setiyawati, 2019). Namun penelitian Habib dkk, (2018) justru menunjukkan tingkat kepuasan mahasiswa lebih tinggi pada tahun-tahun awal perkuliahan.

Sejumlah penelitian pada seting Indonesia menunjukkan *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama rendah dan terus menurun karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi (Hasibuan dkk, 2018; Herlena & Seftiani, 2018). Memasuki dunia perkuliahan mahasiswa mengalami perubahan besar dalam kehidupannya (Santrock, 2006; Prihartono dkk, 2018). Rahayu dan Arianti (2020) menjelaskan transisi yang dialami mahasiswa tahun pertama dapat berupa perubahan teknik belajarpun lingkungan sosial. Kondisi pandemi yang ada juga menimbulkan gejala psikologis pada sebagian mahasiswa, sehingga mempengaruhi tingkat rendahnya *subjective well-being* mahasiswa baru (I. A. W. Puteri, 2020). Rendahnya *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama mempengaruhi prestasi akademik dan meningkatkan keinginan untuk tidak melanjutkan studinya (Ardiansyah & Aulia, 2021).

Berbagai permasalahan psikologis yang dialami mahasiswa tahun pertama sering dikaitkan dengan tingkat rendahnya *subjective well-being* (Augesti dkk, 2015). Sejumlah masalah atau hambatan yang dialami mahasiswa tahun pertama dapat menimbulkan gangguan psikologis (Akmal,

2018). Hasil survei yang dilakukan dokter spesialis kedokteran jiwa Indonesia pada mahasiswa semester satu perguruan tinggi di kota Bandung menunjukkan 30,5% mahasiswa mengalami depresi (Reni, 2019) dan memiliki prestasi akademik yang rendah (Adha dkk, 2020). Penelitian Alfinuha & Nuqul (2017) juga menyatakan penurunan *subjective well-being* mahasiswa dikarenakan tantangan serta kesulitan yang dialami. Hou dan Liu (2016) juga menambahkan jika peristiwa kehidupan yang penuh kesulitan akan menurunkan *subjective well-being* mahasiswa.

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, menunjukkan beberapa mahasiswa mengalami *subjective well-being* yang rendah dan ada juga yang merasakan *subjective well-being* yang cukup baik. Status mahasiswa tahun pertama bagi mereka adalah suatu tantangan yang cukup besar. Sejumlah mahasiswa sering mengalami cemas, putus asa dan merasa tidak percaya diri. Tuntutan-tuntutan yang mereka alami juga sering menimbulkan permasalahan psikologis yang mengakibatkan kurangnya kepuasan hidup dan kebahagiaan.

Optimisme merupakan salah satu variabel yang mampu mempengaruhi *subjective well-being* (Lucas dkk, 1996; Megawati dkk, 2019). Optimisme merupakan harapan positif individu terhadap masa depan (Scheier & Carver, 2001; Harmaini, 2020). Individu yang optimis memiliki ketekunan untuk melawan berbagai kesulitan dalam hidup (Carver dkk, 2010; Lestari & Fajar, 2020). Individu yang optimis tidak akan menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kesulitan serta berpikir bahwa kegagalan hanya

bersifat sementara (Seligman, 2006; Nathania & Edwina, 2018). Individu yang optimis akan sangat mungkin untuk merasakan *subjective well-being* yang baik (Liu dkk, 2018).

Penelitian Duy & Yıldız (2019) menunjukkan bahwa optimisme berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Semakin tinggi optimisme yang dimiliki maka semakin tinggi juga tingkat *subjective well-being* yang dialami. Penelitian Wicaksana & Shaleh (2017) juga melihat korelasi variabel optimisme terhadap *subjective well-being*. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa optimisme berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*. Dengan demikian menunjukkan bahwa individu yang mempunyai tingkat optimisme tinggi dapat merasakan kondisi *subjective well-being* yang tinggi juga.

Di samping optimisme, religiusitas juga merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being* individu. Religiusitas merupakan makna, kepentingan, intensitas dan sentralitas agama dalam diri individu (Huber & Huber; 2012; Harahap & Amalia, 2021). Individu yang religius cenderung merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup karena individu mengerjakan segala aktifitas tanpa ada beban yang di rasakan (Karim, 2018). Individu dengan religiusitas yang tinggi memiliki kepercayaan untuk mempraktikkan perintah agama yang diyakini sehingga cenderung bersikap sesuai dengan nilai-nilai agamanya (Saputri & Rachmatan, 2016). Religiusitas diyakini sebagai nilai-nilai penting dalam kehidupan, sehingga

dapat menunjang individu untuk menghadapi tantangan hidup yang berat dan diyakini mampu meningkatkan *subjective well-being* individu (Putra, 2015).

Penelitian Muzakkiyah (2016) menunjukkan religiusitas berkorelasi positif dengan *subjective well-being*. Tingkat *subjective well-being* individu yang tinggi diakibatkan karena adanya religiusitas. Penelitian Dewi & Rahmani (2015) juga menunjukkan religiusitas berhubungan positif dengan *subjective well-being*. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang beragama cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi daripada individu yang tidak beragama. Anderson (2020) menambahkan bahwa mahasiswa yang dapat mempraktekkan religiusitasnya diikuti pula dengan tingginya tingkat *subjective well-being* yang melekat padanya. Nell & Rothmann (2018) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa religiusitas dapat mendorong peningkatan *subjective well-being* individu. Akan tetapi ada penelitian lain yang menunjukkan religiusitas tidak mempengaruhi *subjective well-being* (Bodogai dkk, 2018).

Al-Quran juga menyinggung tentang *subjective well-being* individu sebagaimana berikut:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ
مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Yang artinya “Barang siapa yang mengerjakan amal shaleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah

mereka kerjakan (QS. An Nahl : 97). Ayat tersebut merupakan janji Allah SWT. Bagi siapapun yang beriman serta beramal shaleh, maka individu akan mendapatkan karunia dariNYA berupa kehidupan yang sejahtera dan bahagia.

Fenomena menurunnya kondisi *subjective well-being* yang dialami mahasiswa tahun pertama menjadikan penelitian ini penting untuk dilakukan. kondisi *subjective well-being* yang rendah pada para mahasiswa baru dapat mendorong mereka menjadi individu yang mudah putus asa hingga kehilangan minat melanjutkan pendidikannya (Bistolen & Setianingrum, 2020). Penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan menunjukkan sejumlah variabel berbeda yang mempengaruhi *subjective well-being*. Jika pada penelitian-penelitian sebelumnya melihat variabel optimisme yang dipisahkan dengan religiusitas, maka penelitian ini akan membahas kedua variabel tersebut secara bersama-sama apakah mampu berpengaruh atas *subjective well-being*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama?
2. Apakah terdapat pengaruh religiusitas terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama?
3. Apakah terdapat pengaruh optimisme dan religiusitas terhadap *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama?

C. Keaslian Penelitian

Novrianto & Maretih (2018) melakukan penelitian pada mahasiswa baru UIN Riau menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan optimisme memiliki peran penting dalam pembentukan *subjective well-being*. *Self-efficacy* dan optimisme yang ada dalam diri individu diyakini mampu menganggap permasalahan sebagai tantangan yang harus dihadapi. Selanjutnya penelitian Farooq (2017) yang melihat variabel harapan dan optimism terhadap *subjective well-being* pada sampel 150 wanita dari Srinagar Kashmir. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa adanya korelasi yang kuat antara harapan dan optimisme terhadap *subjective well-being*. *Subjective well-being* subjek mengalami peningkatan karena adanya harapan dan optimisme yang melekat pada dirinya.

Penelitian Rand dkk (2020) menunjukkan bahwa optimisme dan harapan sebagai prediktor *subjective well-being* mahasiswa di universitas midwestern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harapan dan optimisme dapat membantu mahasiswa meningkatkan *subjective well-being* mereka. Hartini dkk (2020) melihat variabel optimisme dan *subjective well-being* wanita pasca mastektomi. Penelitian ini memberikan hasil bahwa optimisme sangat signifikan dalam mempengaruhi *subjective well-being*. Ada pula Dewi & Rahayu (2020) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa optimisme dan keberfungsian keluarga memberikan pengaruh kuat terhadap hal-hal baik sehingga menyebabkan *subjective well-being* para pekerja perempuan yang WFH di kecamatan Tambun Utara kabupaten Bekasi tergolong tinggi.

Berikutnya ada sejumlah penelitian yang menggunakan variable religiusitas dan *subjective well-being*. Penelitian Tina & Utami (2016) melihat variabel religiusitas dan *subjective well-being* pada pasien jantung koroner. Hasil penelitian mereka menunjukkan religiusitas yang tinggi membuat *subjective well-being* juga tinggi karena responden menemukan kebahagiaan melalui agama meskipun terserang penyakit kronis. Penelitian Khuzullifars dkk (2021) melihat religiusitas dan *subjective well-being* para nelayan di kota Kupang. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel yang berarti dengan meningkatnya religiusitas individu maka *subjective well-being* juga semakin meningkat.

Selanjutnya hasil penelitian Achour dkk (2019) menyatakan bahwa individu dengan religiusitas terbatas akan mencapai kesejahteraan rendah. Religiusitas telah menjadi strategi coping utama lansia muslim dalam menghadapi permasalahan hidup. Individu yang menunjukkan keterlibatan religius dan spiritual yang tinggi, cenderung memberikan penilaian yang lebih positif terhadap kehidupannya. Penelitian Saifuddin & Andriani (2018) melihat religiusitas dan *subjective well-being* 101 wanita bercadar. Hasil yang didapat menunjukkan terdapat hubungan religiusitas dengan *subjective well-being*. Abu-Raiya & Agbaria (2016) dalam penelitiannya pada 264 mahasiswa Palestina juga menyatakan bahwa religiusitas berkorelasi terhadap *subjective well-being*.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di paparkan di atas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh religiusitas terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh optimisme dan religiusitas terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis dan praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk memperbanyak wawasan dan bahan informasi ilmiah bagi peneliti selanjutnya, khususnya di bidang psikologi positif tentang optimisme, religiusitas serta *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberi kontribusi serta gambaran kepada masyarakat luas terutama perguruan tinggi tentang kondisi *subjective well-being* yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama

F. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini didasari oleh beberapa bab diantaranya yaitu bab I pendahuluan, bab II kajian pustaka, bab III metode penelitian, bab IV hasil

dan pembahasan serta bab V kesimpulan. Pendahuluan yang terkait dengan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan terletak di bab I. Bab II terdiri dari kajian pustaka yang menjelaskan teori-teori dasar yang akan dijadikan landasan untuk mendukung penelitian. Selanjutnya, terdapat penelitian-penelitian sebelumnya, pengaruh berbagai variabel, kerangka teori yang menjadikan dasar pemikiran dari penelitian ini serta hipotesis serta hipotesis yang disusun untuk memperoleh hasil penelitian nantinya.

Bab III meliputi rancangan penelitian yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah, identifikasi variabel yang bertujuan untuk memetakan variabel-variabel yang berpengaruh, definisi konseptual dan operasional berguna untuk memberikan pondasi yang kuat atas konsep yang disusun dari penelitian, populasi yang menjadi objek dari penelitian, teknik sampling, sampel yang dipilih dari populasi yang ditemukan, instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai alat untuk memperoleh hasil penelitian dan analisis data berdasarkan hasil yang diperoleh dari instrument penelitian tersebut. Bab IV memaparkan hasil penelitian yang menjawab rumusan masalah yang telah ditentukan oleh peneliti serta pembahasan dari temuan penelitian. Terakhir, bab V adalah kesimpulan dan saran yang menyimpulkan dari keseluruhan pembahasan dari penelitian ini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Subjective Well-Being*

a. Pengertian *Subjective Well-Being*

Subjective well-being merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya (Diener, 2000; Fitriana, 2018). *Subjective well-being* berkaitan dengan kebahagiaan, karena perasaan positif menjadi hal penting dari aspek *subjective well-being* (Hafiza & Mawarpury, 2019). Menurut Setiawan dkk (2020) *subjective well-being* adalah penilaian kognitif dan emosional individu tentang kualitas hidup secara keseluruhan yang dinyatakan dengan seringnya peristiwa menyenangkan atau tidak menyenangkan yang dialami individu. *Subjective well-being* dapat ditandai dengan munculnya rasa bahagia (Faqih, 2019). *Subjective well-being* individu dikatakan tinggi apabila sering merasakan hal-hal yang menyenangkan atau disebut dengan istilah kebahagiaan (Steven & Sawitri, 2016).

Subjective well-being merupakan evaluasi diri individu pada kehidupannya secara kompleks seta tidak bergantung atas penilaian orang lain (Compton, 2005; Arung & Aditya, 2021). Darusmin & Himam (2015) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai pengamatan ilmiah mengenai bagaimana individu melakukan penilaian pada kehidupannya, seperti kejadian yang telah dilalui. Diansari (2016) menambahkan bahwa *subjective well-being* sebagai keadaan individu yang menganggap dirinya berkualitas yang didasari

dengan perasaan positif dan kepuasan hidup. *Subjective well-being* dapat dijadikan pertimbangan untuk menandai kesejahteraan individu yang bisa diketahui dengan perolehan kebahagiaan, kelegaan hidup dan hilangnya tanda-tanda depresi (Damayanti dkk, 2018).

Subjective well-being merupakan pandangan individu yang mengarah pada kesejahteraan dan terhindar dari segala kesenjangan (Herlena & Seftiani, 2018). *Subjective well-being* dapat dijadikan sebagai potensi individu untuk mengatasi tantangan dalam rangka berjuang agar bisa menggunakan dirinya secara totalitas (Keyes & Magyar-Moe, 2003; Anderson dkk, 2020). Adapun *subjective well-being* sifatnya kesenangan yang mempunyai pedoman kenikmatan dengan seberapa jauh individu merasakan kehidupan yang menyenangkan, jauh dari stres dan terhindar dari rasa cemas (Awad & Mayasari, 2015). Individu dengan tingkat *subjective well being* tinggi mampu mengontrol perasaan serta mampu menghadapi permasalahan, dibandingkan dengan individu *subjective well-being* rendah lebih merasa kehidupannya kurang bahagia, dipenuhi pikiran yang buruk sehingga menjadikan kecemasan, amarah, bahkan bisa mengakibatkan depresi (Diener dkk, 2015). Dari beberapa penjelasan diatas, *subjective well-being* dapat didefinisikan sebagai evaluasi hidup individu yang ditandai dengan kepuasan hidup yang tinggi, banyak emosi positif dan rendahnya emosi negatif yang dirasakan.

b. Aspek *Subjective Well-Being*

Ada dua aspek dari *subjective well-being* yaitu afektif dan kognitif (Diener, 2009b; Rosyadi & Laksmiwati, 2018). Aspek afektif merupakan

emosi baik maupun buruk yang dimiliki individu sebagai hasil dari evaluasi terhadap peristiwa yang dialami. Emosi positif dibagi menjadi tiga yaitu emosi positif terhadap masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Emosi positif masa depan yakni *optimism*, *hope*, dan kepercayaan. Emosi positif masa sekarang meliputi kebahagiaan, ketenangan dan *flow*. Emosi masa depan terdiri dari kesuksesan, kebanggaan, kelegaan dan kedamaian.

Emosi positif atau emosi menyenangkan merupakan komponen *subjective well-being*. Emosi menyenangkan tersebut menggambarkan respon positif individu pada suatu kejadian dan meyakini bahwa kehidupan akan berjalan sesuai harapannya. Selanjutnya, emosi negatif merupakan kumpulan dari emosi dan mood yang kurang menyenangkan dan menggambarkan reaksi negatif sebagai respon terhadap kehidupan, situasi serta kejadian-kejadian yang di alaminya. Emosi negatif yang sering di rasakan individu seperti rasa malu, perasaan bersalah, kesedihan marah, putus asa dan cemas.

Selanjutnya, aspek kognitif diartikan sebagai evaluasi individu tentang kepuasan hidup yang dirasakan. Kepuasan hidup merupakan perasaan cukup sejahtera dan puas antara pemenuhan kebutuhan yang memadai pencapaian yang menghasilkan kepuasan. Penilaian kognitif dilakukan ketika individu memberikan penilaian dengan kesadaran dan menilai kepuasan hidup secara keseluruhan atau menilai dengan aspek-aspek tertentu. Terbentuknya kepuasan hidup menjadikan individu lebih sejahtera kehidupannya, menerima apapun dengan apa adanya, tidak meragukan kebermaknaan hidupnya, serta

mampu menganggap dan menilai dirinya sendiri dengan baik. Kepuasan hidup dibagi menjadi dua yaitu kepuasan hidup secara global serta domain-domain tertentu.

Kepuasan hidup secara menyeluruh meliputi individu menilai secara menyeluruh tentang kehidupannya berdasarkan persepsi antara hidupnya dengan kriteria yang dimilikinya. Penilaian tersebut merefleksikan kepuasan hidup secara menyeluruh sesuai dengan kehidupan yang diinginkan, mampu menikmati kehidupan dan merasakan kepuasan hidup di masa lalu maupun masa sekarang. Selanjutnya kepuasan hidup berdasarkan domain tertentu merupakan penilaian individu dalam kehidupan yang ditentukan oleh individu itu sendiri. Penilaian kepuasan hidup berdasarkan domain tertentu meliputi sehat fisik maupun psikis, prestasi, dunia kerja, serta lingkungan sosial dan keluarga.

c. Faktor *Subjective Well-Being*

Faktor internal dan faktor eksternal diyakini dapat membentuk *subjective well-being* individu (Diener dkk, 1999; Pramithasari & Suseno, 2019). Faktor internal meliputi genetik, kepribadian, cara pandang dan religiusitas. *Extraversion* dan *neuroticism* merupakan contoh kepribadian yang memiliki cara pandang optimisme. Adapun faktor eksternal terdiri dari sumber daya material, sosial dan lingkungan. Adanya materi yang cukup dapat mempengaruhi *subjective well-being* individu karena kebutuhan dasar dapat terpenuhi. Sumber daya sosial yang meliputi teman keluarga bahkan pasangan akan dibutuhkan dalam menjalani kehidupan. Faktor terakhir adalah

lingkungan dimana lingkungan yang damai tanpa adanya peperangan dan konflik diyakini dapat menyebabkan tingginya tingkat *subjective well-being* individu

Nazwirman dkk (2018) memaparkan terdapat enam faktor yang diyakini akan meningkatkan *subjective well-being* yaitu harga diri, kepribadian, optimisme, dukungan sosial, serta pengaruh masyarakat dan budaya. Harga diri yang tinggi akan membuat individu memahami makna serta nilai kehidupan. *Extraversion* dan *neuroticism* merupakan kepribadian yang paling meningkatkan *subjective well-being* individu. Optimisme individu tentang masa depan akan cenderung merasakan kepuasan dalam hidup serta kebahagiaan. Dukungan sosial akan membuat individu merasakan kebahagiaan dan kepuasan. Selanjutnya masyarakat, budaya dan negara diyakini dapat membentuk *subjective well-being* karena negara yang kaya cenderung menghormati penduduknya dan memberikan kualitas hidup yang lebih sejahtera. Faktor demografis terdiri dari jenis kelamin, umur, status pernikahan serta pendapatan yang mampu diyakini mempengaruhi *subjective well-being* individu.

B. Optimisme

a. Pengertian Optimisme

Optimisme adalah harapan positif individu terhadap masa depan (Scheier & Carver, 2001; Harmaini, 2020). Optimisme juga diartikan sebagai keyakinan individu untuk memandang berbagai peristiwa dengan berpikir positif (Seligman, 2006; Christianto, 2018). Optimisme mengandung dua

pengertian yaitu sebagai tolak ukur kehidupan yang mendorong agar selalu percaya adanya kehidupan yang lebih baik, dan sebagai kecenderungan individu untuk merencanakan hasil yang lebih baik (Aisyah dkk, 2015). Terbentuknya pola pikir optimisme tergantung pada persepsi individu tentang perasaan berharga atau tidak berharga (Seligman, 2008; Syarafina dkk, 2019).

Menurut Chang dkk, (2018) optimisme adalah pengharapan individu akan terjadinya hal-hal baik dalam hidupnya. Individu yang optimis berharap kejadian-kejadian baik akan terjadi dalam hidupnya di masa mendatang. Optimisme dipercayai sebagai harapan individu bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik (Snyder & Lopez, 2002; Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Selanjutnya menurut Segerstrom dkk (2017) optimisme adalah harapan individu mencapai hasil yang baik meskipun dalam situasi yang sulit. Muslimah & Satwika (2019) menyatakan jika individu yang optimis menghadapi suatu kegagalan maka individu tersebut akan selalu berusaha mengatasi dan memperbaiki sumber dari kegagalan tersebut. Menurut Suryaningsih (2016) individu yang optimis tidak pernah terpuruk atas kegagalan yang terjadi dan cenderung fokus untuk bangkit dari kegagalan tersebut.

Menurut Ghufron & Risnawita (2017) optimisme adalah pandangan individu secara universal dengan melihat segala sesuatu yang baik, berfikir positif dan mempunyai pengertian dalam diri. Optimisme merupakan dorongan dalam diri individu yang terlihat saat individu melakukan sebuah

usaha (Lusiawati, 2016). Individu yang optimis mempunyai ekspektasi kuat terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidup serta mampu mengatasi dengan baik, meskipun dalam situasi banyak masalah dan frustrasi (Goleman, 2002; Kurniawan, 2019). Thanoesya dkk (2016) menambahkan bahwa individu yang bersikap optimis cenderung mencari cara untuk menyelesaikan masalah, menghentikan pemikiran negatif serta yakin akan kemampuannya. Dari beberapa penjelasan di atas optimisme dapat dikatakan sebagai sikap individu memandang peristiwa baik atau buruk yang terjadi dengan sikap yang positif dan mempercayai adanya peristiwa yang baik pada masa depan.

b. Aspek Optimisme

Terdapat dua aspek optimisme yaitu tujuan (goals) dan harapan (ekspektasi) (Scheier & Carver, 2001; Killing dkk, 2019). Tujuan merupakan pandangan individu terhadap sesuatu baik yang diinginkan maupun tidak diinginkan. Individu akan berusaha mencapai apa yang diinginkan dengan menyesuaikan perilaku dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan. Ekspektasi ada dua yaitu ekspektasi positif dan negatif. Ekspektasi positif adalah perasaan percaya diri individu mengenai kemampuannya dalam mencapai tujuan. Individu dengan ekspektasi positif mampu melanjutkan usahanya demi mencapai tujuan yang diinginkan. Selanjutnya, ekspektasi negatif adalah perasaan ragu-ragu mengenai kemampuannya untuk mencapai tujuan. Keraguan dapat mengganggu usaha dalam mencapai tujuan baik sebelum melakukan tindakan maupun sedang melakukan tindakan tersebut.

Menurut Aisyah dkk (2015) aspek optimisme meliputi aspek kognitif, afektif serta konatif. Aspek kognitif merupakan kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya dan ekspektasi yang mendorong semangat individu. Individu yang optimis selalu berpikir positif dan realistis terhadap kenyataan hidup. Aspek afektif merupakan perasaan individu yang positif terhadap kemampuannya. Individu dapat menjiwai dan menikmati kehidupan dengan baik sehingga dapat membedakan sesuatu yang salah dan benar. Selanjutnya aspek konatif merupakan perilaku individu yang baik untuk mencapai apa yang diinginkan dan mampu merubah diri menjadi lebih baik.

c. Dimensi Optimisme

Ada tiga dimensi optimisme yaitu permanen, pervasiv, personalisasi (Seligman, 2006; Sari & Thamrin, 2020). Dimensi permanen menggambarkan cara individu memandang suatu kejadian atas dasar waktu, yang memiliki sifat sementara atau paten. Individu yang optimis akan percaya bahwa penyebab situasi buruk hanya bersifat sementara sedangkan individu yang pesimis akan menganggap peristiwa buruk bersifat permanen dan akan terus berlanjut. *Pervasiveness* berkaitan dengan landasan suatu peristiwa yang bersifat khusus atau global. Sikap optimis individu terlihat dari keyakinan bahwa peristiwa buruk yang dialami memiliki penyebab-penyebab yang khusus.

Dimensi personalisasi menggambarkan bagaimana individu melihat penyebab suatu kejadian baik positif atau negatif yang dialaminya berasal dari dalam diri atau luar dirinya. personalisasiterbagi dua yaitu personalisasi

baik dan buruk. Personalisasi baik yaitu individu berfikir mengenai siapa penyebab terjadinya kejadian baik sedangkan personalisasi buruk berfikir tentang siapa penyebab terjadinya kejadian buruk. Individu pesimis akan memandang kejadian yang tidak menyenangkan secara mutlak disebabkan oleh dirinya. Individu yang menganggap kegagalan berasal dari dalam dirinya akan membuat penghargaan dirinya rendah. Bagi individu yang optimis ketika berada di situasi yang menyenangkan akan menganggap hal tersebut terjadi karena usahanya (Nathania & Edwina, 2018).

d. Faktor Optimisme

Beberapa faktor yang diyakini mempengaruhi optimisme yaitu dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri dan akumulasi pengalaman (Seligman, 2008; Dewi dkk, 2021). Adanya dukungan sosial yang memadai menjadikan individu lebih optimis karena mereka percaya bahwa selalu ada bantuan jika mereka membutuhkannya. Selanjutnya individu yang percaya diri dan percaya terhadap kemampuannya akan memiliki sikap yang sangat optimis. Ada pula orang dengan harga diri yang kuat akan selalu menjaga sikap positif dan mencari peluang untuk menebus sebuah kegagalan. Oleh karena itu mereka akan selalu bekerja lebih keras dan lebih baik lagi dalam upaya selanjutnya. Kemudian pengalaman pribadi dalam menghadapi masalah atau hambatan dapat menumbuhkan sikap optimis untuk menghadapi permasalahan selanjutnya.

C. Religiusitas

a. Pengertian Religiusitas

Religiusitas merupakan makna, kepentingan, intensitas dan sentralitas agama dalam diri individu (Huber & Huber; 2012; Harahap & Amalia, 2021). Menurut Hamidah (2019) religiusitas adalah keyakinan pada kekuasaan yang mengatur alam semesta ini, pemahaman, dan pengamalan ajaran agama yang dianut. Religiusitas merupakan pedoman individu dalam menjalankan perintah agamanya serta menjadikan agama sebagai pedoman hidup dalam melakukan perilaku sehari-hari (Amir & Lesmawati, 2016). Menurut Amir (2021) religiusitas merupakan tingkat keyakinan individu terhadap keberadaan Tuhan dengan melakukan praktek agama serta individu merasakan pengalaman positif dalam hidup. Kegiatan keagamaan tidak hanya meliputi tindakan ritual (ibadah), tetapi juga melakukan aktifitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural (Istiqomah & Mukhlis, 2015).

Menurut Rohmadani & Winarsih (2019) religiusitas adalah nilai, keyakinan, sikap dan perilaku individu yang mencerminkan tingkat keagamaan individu. Religiusitas merupakan tingkat pengetahuan dan pemahaman individu terhadap agama yang dianutnya (Glock & Stark, 1970; Rahmawati, 2017). Selanjutnya, religiusitas digambarkan sebagai keadaan dalam diri yang memicu perilaku individu sesuai kadar keyakinannya terhadap agama (Rakhmat, 2007; Prayogo, 2018). Religiusitas berpengaruh positif terhadap sikap dan perilaku individu (Kajavinthan, 2015). Religiusitas individu dapat dilihat dari tingginya pengetahuan serta kepercayaan terhadap agama dan seringnya individu melaksanakan perintah agama yang dianut (Ancok & Suroso, 2011; Risnawati dkk, 2019).

Religiusitas merupakan unsur dari karakteristik individu dengan mendefinisikan personalitas sebagai penghayatan makna-makna religiusitas secara menyeluruh yang didapat dari pengenalan nilai religius disetiap kehidupannya (Yanuarti, 2018). Religiusitas merupakan perasaan, pikiran, serta sikap yang timbul dari pengalaman dan kepercayaan individu (Chida dkk, 2009; Purwadi & Widyantoro, 2016). Religiusitas dianggap sebagai pengembangan dari ajaran-ajaran agama yang di yakini dalam hati, sehingga menjadikan individu melakukan kewajiban, perintah-perintah serta kepercayaan agamanya yang menimbulkan perilaku baik dari diri inidvidu (Hardiyanti & Nuryanta, 2016). Dari beberapa penjelasan yang telah di paparkan, religiusitas merupakan keyakinan atau kepercayaan yang dimiliki individu serta diyakini sebagai pedoman individu untuk berperilaku sehari-hari sesuai dengan tingkat keyakinan terhadap agama.

b. Dimensi Religiusitas

Ada lima dimensi religiusitas pengetahuan, ideologi, praktik publik, praktik pribadi dan pengalaman individu (Huber & Huber, 2012; Hafilah dkk, 2020). Dimensi pengetahuan menggambarkan sejumlah pengetahuan yang dimiliki individu dan kemampuan menggambarkan pandanganya terhadap agama dan keberagaman. Dimensi pengetahuan menggambarkan minat, pemahaman, gaya pemikiran dan penjelasan ilmu pengetahuan. Dimensi pengetahuan ini bersifat *independent* tidak termasuk *religious affiliation* sehingga dapat diterapkan di berbagai agama.

Selanjutnya dimensi ideologi adalah keyakinan dan pandangan terhadap eksistensi sebuah realitas hubungan transenden dengan manusia. Dimensi ini mengacu pada harapan sosial dan keyakinan individu mengenai keberadaan serta esensi dari hubungan Tuhan dan umatNya. Dimensi ideologi mempresentasikan kepercayaan, keyakinan, dan pola *plausinility*. Dasar dari keyakinan atau kepercayaan ini berkaitan dengan kehidupan sehari-hari dan berfokus pada alasan realistis mengenai ketuhanan.

Praktik publik adalah individu yang mempunyai kelompok agama melakukan praktek keagamaan dan aktifitas agama. Dimensi praktik publik merujuk pada harapan sosial bahwa individu yang beragama termasuk dalam komunitas religius. Dimensi ini mempresentasikan suatu perilaku dan rasa untuk saling memiliki sesama umat beragama. Dimensi praktik publik ini dapat dilihat dari seberapa sering individu melakukan aktifitas agama di lingkungan sosialnya.

Selanjutnya dimensi praktik pribadi adalah pengalaman individu yang berupa aktifitas atau ritual keagamaan yang dilakukan ditempat khusus. Dimensi ini menggambarkan perilaku individu untuk mendekatkan diri kepada Tuhan yang meliputi, doa serta meditasi. Berdoa merupakan salah satu usaha untuk mengatasi masalah. Selanjutnya dimensi pengalaman adalah pengalaman individu yang merasakan beberapa kontak langsung yang terkait dengan kenyataan yang mempengaruhi secara emosional. Dimensi ini menggambarkan persepsi individu terhadap pengalaman dan perasaan religius yang pernah dirasakan.

Lima dimensi religiusitas lainnya juga pernah dipaparkan yaitu ideologi, ritual, pengalaman religius, intelektual, dan konsekuensi (Glock & Stark, 1970; Akbar dkk, 2018). Dimensi ideologi berhubungan dengan seberapa tingginya penerimaan, pengakuan dan percaya pada agamanya. Dimensi ideologi dapat diartikan sebagai tingkatan individu dalam meyakini ajaran agama yang dianut. Selanjutnya dimensi ritual berhubungan dengan seberapa tinggi individu mengerjakan kewajiban dari agamanya. Dimensi ini juga berupa perilaku peribadatan seperti melakukan ibadah, membaca kitab suci, dan menjalankan semua perintah dari agamanya.

Dimensi pengalaman religius berhubungan dengan sejauh mana individu merasakan beberapa pengalaman religius seperti merasa ada kedekatan dengan Tuhan, merasa selalu diperhatikan Tuhan, doanya selalu diijabah, serta merasakan ketenangan setelah melakukan ibadah. Dimensi intelektual digambarkan dengan seberapa paham individu tentang ilmu-ilmu agama dan seberapa jauh individu melakukan kegiatan keagamaan untuk menambah wawasan agamanya. Contoh dari kegiatan keagamaan adalah melakukan kajian dan membaca referensi yang berkaitan tentang agama. Dimensi terakhir yaitu konsekuensi berhubungan dengan sejauh mana individu termotivasi oleh ajaran agamanya dalam kehidupan sosial. Contoh dari dimensi ini adalah menjenguk tetangga yang sakit dan menolong orang dalam kesusahan.

c. Faktor Religiusitas

Empat faktor yang mempengaruhi religiusitas individu adalah pendidikan, pengalaman, kehidupan dan intelektual (Thouless, 2000; Nurohman & Qurniawati, 2019). Pengaruh pendidikan mencakup pendidikan orang tua, adat istiadat serta adaptasi tentang cara pandang serta sikap yang ada di lingkungan. Selanjutnya faktor pengalaman berkaitan dengan ketenangan, konflik moral dan pengalaman emosional religius dalam pengalaman yang membentuk sikap keagamaan. Selanjutnya faktor kehidupan terbagi menjadi empat kategori yakni kebutuhan akan kesejahteraan, kasih sayang, *self-esteem* dan kebutuhan akan ancaman kematian. Adapun faktor intelektual terkait dengan penalaran verbal dan proses rasionalis.

D. Pengaruh Optimisme, Religiusitas dan *Subjective Well-Being*

Menurut Irianti (2020) setiap individu berkeinginan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi dalam hidupnya. Tingginya tingkat *subjective well-being* mampu dicapai dengan melakukan berbagai cara salah satunya yaitu bersikap optimis terhadap segala sesuatu yang terjadi dimasa sekarang atau masa depan. Individu yang optimis tentang masa depannya dilaporkan cenderung merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya (Diener & Pavot, 2004; Dursun, 2021). Individu yang optimis dalam kehidupannya didominasi oleh pikiran-pikiran positif, serta memiliki keyakinan dan kepercayaan diri yang baik. Penelitian Ariska dkk, (2021) juga menyatakan optimis individu cenderung meningkatkan *subjective well-being* karena pandangan yang positif terhadap kehidupan.

Gomes & Izzati (2021) menyatakan bahwa individu yang optimismenya tinggi terbukti *subjective well-being* mengalami peningkatan dibandingkan individu yang optimismenya rendah. Hajek & König (2019) menambahkan bahwa optimisme dapat memberikan konsistensi terhadap tingkat *subjective well being* saat individu menghadapi stressor. Azizah (2020) juga menyatakan individu yang optimis akan menuntun sikap serta perilakunya ke arah yang positif meskipun mengalami perubahan situasi yang dialami. Sikap yang optimis dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan, sehingga mampu mencapai tujuan dan kesejahteraannya (Carver dkk, 2010; Musabiq & Meinarno, 2017). Safarina dkk, (2019) menambahkan bahwa individu yang optimis tidak menganggap masalah adalah akhir dari sebuah usaha melainkan akan lebih berusaha untuk menghadapi dan keluar dari permasalahan tersebut, sehingga di yakini lebih bahagia dan sejahtera.

Evrensel (2018) menyatakan bahwa individu yang religius memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi dan spesifik. Religiusitas individu diyakini dapat menjadikan kebahagiaan dan kepuasan terhadap kehidupan individu (Seligman, 2005; Lewi & Sudarji, 2015). Khairudin & Mukhlis (2019) menyatakan bahwa *subjective well-being* individu sangat bergantung pada keyakinan terhadap Tuhan. Ghufroon & Suminta (2018) meyakini bahwa religiusitas dapat mempengaruhi kesehatan dan kepuasan serta kesejahteraan individu. Pentingnya individu memperdalam tingkat religiusnya, karena untuk menguatkan keyakinannya terhadap tuhan serta menjadikan kesehatan dan *subjective well-being* nya menjadi lebih baik.

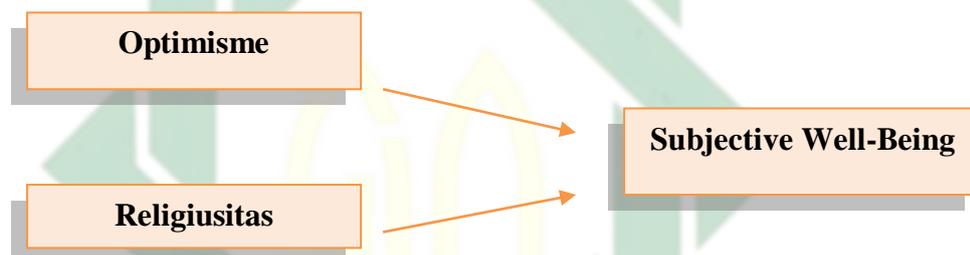
Menurut Ru'iyah dkk, (2020) religiusitas berpengaruh terhadap *subjective well-being*, dimana religiusitas diyakini akan meningkatkan *subjective well-being* individu yang lebih baik. Sikap religius pada individu yang melakukan kegiatan agama seperti berdoa, beribadah, melaksanakan sunah yang diperintahkan seringkali dianggap sebagai hal yang dapat membangun *subjective well-being* dan memiliki fungsi dalam menghadapi hidup yang mengakibatkan stres dan cemas (Qolbi dkk, 2020). Lorca & Valenzuela (2020) juga menyatakan bahwa religiusitas dapat meningkatkan *subjective well-being*, individu religius memiliki kekuatan untuk menghadapi ketegangan dalam berbagai peristiwa kehidupan. Keyakinan individu terhadap Tuhan dan melaksanakan kegiatan keagamaan dipercaya untuk meningkatkan kemampuan menangani permasalahan dan emosi positif, prosesi keagamaan seperti berdoa dapat membuat kenyamanan dan mampu menghadapi tantangan dalam hidup (Koenig dkk, 2001; Lutfia & Hidayat, 2020)

E. Kerangka Teoritik

Sari & Maryatmi (2019) menyatakan bahwa optimisme berkontribusi dalam pembentukan *subjective well-being*, dimana optimisme yang dimiliki individu dapat meminimalisir terjadinya emosi negatif yang dirasakan. Srivastava & Singh (2015) juga menambahkan bahwa optimisme menjadikan individu lebih berharga dan dipercaya dapat meningkatkan *subjective well-being* individu. Religiusitas yang dimiliki individu juga mempengaruhi terhadap tingginya *subjective well-being* (Aghababaei, 2018). Keyakinan dan kegiatan keagamaan dapat membangkitkan emosi positif, kegembiraan serta

kebahagiaan, emosi positif ini dapat menangkal tekanan-tekanan kehidupan. Orang yang beragama mampu meminimalkan stres, sehingga frekuensi emosi positif meningkat serta *subjective well-being* individu juga meningkat (Abdel-Khalek & Ahmed, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme dan religiusitas terhadap kondisi *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama. Adapun bagan dari konsep penelitian ini yaitu :



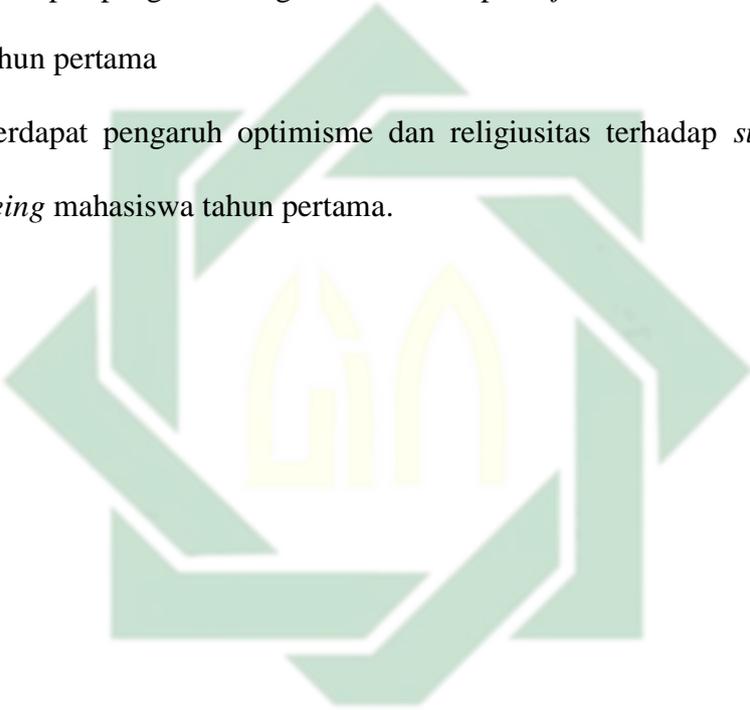
Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik Penelitian

Gambar diatas menggambarkan bahwa peningkatan *subjective well-being* individu dipengaruhi oleh tingkat optimisme individu. Selanjutnya, religiusitas yang dimiliki individu juga memiliki pengaruh dengan *subjective well-being*, tingginya keyakinan individu terhadap Tuhanya cenderung mempengaruhi aktifitas sehari-hari sesuai dengan tingkat kepercayaan yang dimilikinya sehingga mampu merasakan *subjective well-being* yang baik. Individu yang memiliki tingkat optimisme tinggi serta religiusitas tinggi, dipercaya mampu mengatasi situasi sulit, dan dapat menghadapi tantangan-tantangan serta bersikap sesuai kadar ketaatan nya terhadap Tuhan, sehingga individu tersebut merasakan kesejahteraan dan kebermaknaan.

F. Hipotesis

Sesuai pemaparan diatas, peneliti merumuskan hipotesis penelitian, yaitu:

1. Terdapat pengaruh optimisme terhadap *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama
2. Terdapat pengaruh religiusitas terhadap *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama
3. Terdapat pengaruh optimisme dan religiusitas terhadap *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Tujuan dari penelitian kuantitatif korelasional yaitu mengetahui hubungan antar variabel (Azwar, 2010).

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) yakni:

1. Variabel X1 : Optimisme
2. Variabel X2 : Religiusitas
3. Variabel Y : *Subjective well-being*

C. Definisi Konseptual

1. *Subjective well-being*

Subjective well-being adalah evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya (Diener, 2000).

2. Optimisme

Optimisme adalah harapan positif individu terhadap masa depan (Scheier & Carver, 2001).

3. Religiusitas

Religiusitas adalah makna, kepentingan, intensitas dan sentralitas agama dalam diri individu (Huber & Huber, 2012).

D. Definisi Operasional

1. Subjective well-being

Subjective well-being adalah evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan yang diukur dari kepuasan hidup, perasaan positif dan negatif

2. Optimisme

Optimisme adalah harapan positif individu terhadap masa depan yang diukur dari tujuan dan ekspektasi

3. Religiusitas

Religiusitas adalah makna, kepentingan, intensitas dan sentralitas agama dalam diri individu yang diukur dari pengetahuan, ideologi, praktik publik, praktik pribadi dan pengalaman individu

E. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel

1. Populasi

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa tahun pertama perguruan tinggi di Bojonegoro berjumlah 1.219 mahasiswa. Adapun karakteristik populasi ini adalah mereka yang berstatus mahasiswa tahun pertama, mahasiswa aktif yang tidak cuti, mahasiswa yang berkuliah di Ikip PGRI Bojonegoro, sekolah tinggi agama Islam Attanwir Bojonegoro, dan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

2. Sampel

Menurut Puteri (2020) uji-uji statistik yang ada akan sangat efektif jika diterapkan pada sampel yang jumlahnya 30 s/d 60 atau dari 120 s/d 250, bahkan jika sampelnya lebih dari 500, tidak direkomendasikan untuk

menerapkan uji statistik. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 250 mahasiswa, yang merupakan mahasiswa tahun pertama di Bojonegoro.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menerapkan *quota sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *quota sampling* merupakan suatu teknik penentuan sampel yang memiliki karakteristik tertentu dengan menentukan kuota terlebih dahulu sampai jumlah yang diinginkan. Teknik sampling ini berdasarkan proporsi ciri-ciri tertentu untuk menghindari bias sehingga setiap kelompok populasi dibagi rata sesuai jumlah sampel.

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan beberapa instrument yaitu skala *subjective well-being*, optimisme dan skala religiusitas.

1. Instrument *Subjective Well-Being*

a. Definisi Operasional

Subjective well-being adalah evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya yang diukur dari kepuasan hidup, perasaan positif maupun negatif.

b. Alat Ukur *Subjective Well-Being*

Ada dua alat ukur *subjective well-being* yaitu *satisfaction with life scale* (SWLS) dan *scale of positive and negative experiences* (SPANE). Hasil *Subjective well-being* individu diketahui menggunakan hasil penjumlahan skala *satisfaction with life scale* kemudian di tambahkan

dengan jumlah seimbang (SPANE-B) yang didapatkan dari hasil penjumlahan nilai perasaan positif (SPANE-P) lalu di kurangi dengan hasil nilai perasaan negatif (SPANE-N). Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$SWB = SWLS + SPANE-B$$

$$(SPANE-B = SPANE-P - SPANE-N)$$

Selanjutnya skala yang disusun oleh Diener dkk, (1985) yaitu *Satisfaction With Life Scale* yang digunakan untuk mengetahui tingkat kepuasan hidup, terdapat lima butir pernyataan. Alat ukur tersebut telah digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya (Amin dkk, 2020; Letari dkk, 2020). Terdapat empat alternatif jawaban yaitu STS, TS, S, dan SS. Adapun skor 4 untuk sangat setuju (SS), sedangkan skor 3 untuk setuju (S), skor 2 untuk tidak setuju (TS) dan skor 1 untuk sangat tidak setuju (STS). Berikut *blueprint* dari skala SWLS:

Tabel 3.1 BluePrint Skala Satisfaction wih Lifre Style

Aspek	Aitem	Jumlah
Kepuasan hidup	1, 2, 3, 4, 5	5

Kemudian, aspek afektif dari komponen *subjective well-being* diukur dari instrument yang disusun oleh Diener dkk, (2009) yaitu *Scale of Positive and Negative Experineces* (SPANE). Alat ukur tersebut telah

digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya (Fakhrunnisak & Qudsyi, 2015; Mahardhika & Halimah, 2017). Terdapat enam emosi positif dan emosi negatif dengan pemberian skor 5 pada pilihan jawaban pada pernyataan emosi positif yaitu sangat sering (SS), skor 4 untuk pilihan sering (S), kadang-kadang diberikan skor 3, sedangkan skor 2 untuk jarang (J) dan sangat jarang (SJ) diberikan skor 1, sedangkan pernyataan emosi negatif untuk skor jawaban kebalikan dari pernyataan emosi positif. Berikut *blue print* skala *Scale of Positive and Negative Experiences* (SPANE):

Tabel 3.2 Blue Print Scale of Positive and Negative Experiences

Aspek	Nomor	Jumlah
Perasaan Positif	1, 3, 5, 7, 10, 12	6
Perasaan Negatif	2, 4, 6, 8, 9, 11	6
Jumlah		12

c. Uji Validitas

Penelitian ini menggunakan acuan nilai koefisien dari setiap aitem 0.30 atau lebih dari 0.30 maka dikatakan valid (Azwar, 2013).

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Satisfaction With Life Scale

Item	Correlated Item-Total Correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
A1	.731	0.3	Valid
A2	.648	0.3	Valid
A3	.820	0.3	Valid
A4	.656	0.3	Valid
A5	.551	0.3	Valid

Berdasarkan tabel di atas, kelima aitem *satisfaction with life scale* dikatakan valid karena nilai koefisien > 0.30 yang artinya seluruh aitem yang di ujikan valid dan layak untuk digunakan.

Kemudian *scale of positive and negative experiences* yaitu skala yang diterapkan untuk mengukur aspek afektif. Berikut tabel hasil dari uji validitas instrumen perasaan positif dari *scale of positive and negative experiences*:

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas SPANE (Positif)

Item	<i>Correlated Item- Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
A1	.503	0.3	Valid
A3	.417	0.3	Valid
A5	.348	0.3	Valid
A7	.626	0.3	Valid
A10	.578	0.3	Valid
A12	.765	0.3	Valid

Dari tabel di atas menunjukkan keseluruhan aitem *scale of positive and negative experineces* (positif) dinyatakan semua aitem valid karena nilai korelasi > 0.30 .

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas SPANE (Negatif)

Aitem	<i>Correlated Item- Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
A2	,745	0,3	Valid
A4	,379	0,3	Valid
A6	,653	0,3	Valid
A8	,770	0,3	Valid
A9	,413	0,3	Valid
A11	,417	0,3	Valid

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai dari uji validitas *scale of positive and negative experineces* (negatif) yang terlihat seluruh aitem tersebut valid karena memiliki nilai koefisien > 0.30 .

d. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan batasan koefisien *Cronbach's Alpha*. Menurut Azwar (2013) instrumen dikatakan reliabel apabila diperoleh koefisien reliabilitas $> 0,60$ sedangkan $< 0,60$ maka nilai alat ukur yang digunakan tidak reliabel. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas *Satisfaction With Life Scale*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
0,854	5

Berdasarkan tabel di atas, skala *satisfaction with life scale* diperoleh nilai koefisien $0,854 > 0,60$ yang berarti reliabel.

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas SPANE (Positif)

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
0,784	6

Berdasarkan tabel 3.7 di peroleh nilai koefisien sejumlah 0,784 > 0,60 sehingga dapat dikatakan bahwa instrument tersebut sangat reliabel.

Tabel 3.8 Hasil Uji Coba SPANE (Negatif)

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
0,792	6

Scale of positive and negative experiences (negatif) dengan koefisien 0,792 > 0,60 artinya alat ukur tersebut dinyatakan cukup reliabel.

2. Instrument Optimisme

a. Definisi Operasional

Optimisme adalah harapan positif individu terhadap masa depan yang diukur dari tujuan dan ekspektasi.

b. Alat Ukur Optimisme

Variabel optimisme yang digunakan dalam penelitian ini memanfaatkan alat ukur yang dikembangkan oleh Scheier dkk, (1994) yaitu *life orientation test-revised* (LOT-R) yang kemudian di alih bahasakan oleh Faradilla (2021) dalam penelitiannya. Alternatif jawaban pada skala ini yaitu sangat tidak setuju (STS) dengan skor 1, untuk skor 2 dengan alternatif jawaban tidak setuju (TS), dan setuju (S) dengan skor 3, selanjutnya sangat setuju (SS) dengan skor 4 adapun item *unfavourable*

untuk pemberian skor nya kebalikan dari item *favourable*. Adapun *blue print* skala optimimse:

Tabel 3.9 Blue Print Skala Optimisme

Aspek	Nomor	Jumlah
Tujuan	4, 3	2
Ekspektasi	1, 7, 9, 10	4
Item Fillers	2, 5, 6, 8	4
Jumlah		10

c. Uji Validitas

Skala optimisme telah melakukan uji validitas. Adapun hasil dari uji tersebut terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Optimisme

Aitem	<i>Correlated Item-Total Correlation</i>	Perbading R Tabel	Hasil
1	.360	0.3	Valid
2	.369	0.3	Valid
3	.339	0.3	Valid
4	.648	0.3	Valid
5	.595	0.3	Valid
6	.460	0.3	Valid

Sebagaimana pada tabel 3.10 terlihat 6 aitem yang telah di uji cobakan menghasilkan nilai koefisien diatas 0,30 sehingga semua pernyataan tersebut valid atau layak.

d. Uji Reliabilitas

Pada uji reliabilitas terlihat nilai koefisien skala optimisme sejumlah $0.706 > 0.60$ sehingga dikatakan koefisien reliabilitas skala optimisme tergolong baik. Berikut tabel 3.11 merupakan hasil dari reliabilitas optimisme:

Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Optimisme

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
0,706	6

3. Instrument Religiusitas

a. Definisi Operasional

Religiusitas merupakan makna, kepentingan, intensitas dan sentralitas agama dalam diri individu yang di ukur dari dimensi pengetahuan, ideologi, praktik publik, praktik pribadi dan pengalaman individu.

b. Alat Ukur Religisuitas

Variabel religiusitas menggunakan ukur *centrality religiosity scale* (CRS) yang dirancang oleh Huber & Huber (2012), kemudian di alih bahasakan ke bahasa Indonesia oleh Latifa dkk, (2021) serta memodifikasi alternatif jawaban dalam penelitiannya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kuisisioner dengan versi CRS yang terdiri dari 15 item. Terdapat empat alternatif jawaban dari setiap item, untuk item 1, 3, 4, 5, 10, 11, 14, dan 15 jawaban tidak pernah diberikan skor 1, skor 2 untuk jarang, sering dengan skor 3 dan selalu dengan skor 4. Item 2 dan

7 untuk skor 1 sangat tidak percaya, skor 2 tidak percaya, percaya dengan skor 3 dan skor 4 jawaban sangat percaya, item 6 dengan skor 1 diberikan alternatif jawaban sangat tidak tertarik, skor 2 tidak tertarik, skor 3 tertarik dan skor 4 sangat tertarik. Item 8, 9, 13 yang skor 1 alternatif jawaban sangat tidak penting, terdapat skor 2 dengan tidak penting, mendesak dengan skor 3, pemberian skor 4 untuk sangat penting, untuk item 12 skor 1 untuk sangat tidak mungkin, skor 2 untuk tidak mungkin, skor 3 mungkin dan skor 4 sangat mungkin. Adapun *blueprint* dari skala religiusitas:

Tabel 3.12 *BluePrint* Skala Religiusitas

Dimensi	Aitem	Jumlah
Penghetahuan	1, 6, 11	3
Ideologi	2, 7, 12	3
Praktik Publik	3, 8, 13	3
Praktik Pribadi	4, 9, 14	3
Pengalaman	5, 10, 15	3
Jumlah		15

c. Uji Validitas

Skala religiusitas telah di uji validitas dengan satu kali putaran, adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3.13 Hasil Uji Validitas Religiusitas

Aitem	<i>Correlated Item- Total Correlation</i>	Perbading an R Tabel	Hasil
A1	.140	0.3	Tidak Valid
A2	.023	0.3	Tidak Valid
A3	.542	0.3	Valid
A4	.281	0.3	Tidak Valid
A5	.445	0.3	Valid
A6	.485	0.3	Valid
A7	.356	0.3	Valid
A8	.228	0.3	Tidak Valid
A9	-.009	0.3	Tidak Valid
A10	.469	0.3	Valid
A11	.504	0.3	Valid
A12	.342	0.3	Valid
A13	.369	0.3	Valid
A14	.529	0.3	Valid
A15	.359	0.3	Valid

Sebagaimana tabel diatas terlihat 5 butir aitem dengan nilai koefisien < 0.30 , sehingga item tersebut tidak valid atau gugur. Nomor 1, 2, 4, 8 dan 9 merupakan aitem yang gugur sehingga aitem tersebut di hilangkan. Berikut *blueprint* instrument religiusitas setelah dilakukanya uji validitas:

Tabel 3.14 *Blueprint* Skala Religiusitas Setelah Uji Coba Terpakai

Dimensi	Aitem	Jumlah
Penghetahuan	3, 6	2
Ideologi	4, 7	2
Praktik Publik	1, 8	2
Praktik Pribadi	9	1
Pengalaman	2, 5, 10	3
Jumlah		10

d. Uji Realibilitas

Skala religiusitas dapat dikatakan reliable untuk dijadikan instrumen penelitian karena nilai koefisien yang dimiliki sebesar $0,718 > 0,60$ dan dinyatakan cukup reliable. Adapun hasil uji reliabilitas instrument religiusitas:

Tabel 3.15 Hasil Uji Reliabilitas Skala Religiusitas

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
0,718	15

G. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif merupakan analisis yang digunakan untuk menganalisis data yang berupa deskripsi tanpa membuat kesimpulan (Sugiyono, 2018). Adapun statistik inferensial digunakan untuk menggambarkan data serta membuat prediksi kesimpulan tentang populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Analisis statistik inferensial dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis penelitian. Uji regresi ganda digunakan untuk menganalisis signifikansi beberapa variabel bebas dengan variabel terikat (Muhid, 2019). Rumus dari analisis regresi berganda yaitu :

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

Keterangan :

Y = *Subjective Well Being*

a = Konstanta

$b_{1,2}$ = Koefisien regresi

X_1 = Optimisme

X_2 = Religiusitas

e = Error

Terdapat beberapa uji prasyarat yaitu uji normalitas, multikolinearitas dan heterokedastisitas yang akan di uji sebelum uji regresi berganda.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas berguna memberikan informasi apakah distribusi sebaran data bersifat normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan Kolmogrov-Smirnov untuk uji normalitas. Menurut Sugiyono (2013) apabila diperoleh nilai signifikansi $> 0,05$ berarti sebaran data berdistribusi normal sedangkan signifikansi $< 0,05$ sebaran data tidak berdistribusi normal. Adapun hasil analisis normalitas dapat dilihat pada tabel 3.16:

Tabel 3.16 Uji Normalitas

	Kolmogrov-Smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Subjective Well-Being</i>	.055	250	.062
Optimisme	.056	250	.059
Religiusitas	.055	250	.068

Berdasarkan tabel di atas, mendapatkan nilai sig sebesar $0,062 > 0,05$ yang artinya data variabel *subjective well-being* berdistribusi normal. Nilai sig $0,059 > 0,05$ pada variabel optimisme yang artinya data tersebut juga berdistribusi normal. Skala religiusitas dengan nilai sig $0,068 > 0,05$ maka data variabel religiusitas berdistribusi normal. Berdasarkan hal tersebut dapat dinyatakan bahwa data *subjective well-being*, optimisme dan religiusitas berdistribusi normal.

b) Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas dapat dilakukan dengan uji glejser. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka variabel tersebut tidak adanya heterokedastisitas, namun ketika adanya heterokedastisitas maka diperoleh nilai signifikansi $< 0,05$ (Gunawan, 2016). Tabel 3.17 menunjukkan hasil uji heterokedastisitas:

Tabel 3.17 Uji Heterokedastisitas

Model	T	Sig.
(Constant)	4.174	.000
Optimis	-.1489	.138
Religiusitas	-.663	.508

Berdasarkan tabel 3.17 diperoleh nilai signifikansi variabel optimis $0,138 > 0,05$ dan variabel religiusitas sebesar $0,508 > 0,05$. Dari hasil uji tersebut terlihat bahwa nilai signifikansinya diatas $0,05$ jadi dapat di artikan bahwa kedua variabel independent tidak terjadi heterokedastisitas.

c) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui apakah model regresi ditemukan adanya hubungan antar variabel bebas. Uji multikoliniearitas dilakukan menggunakan uji regresi dan mengacu nilai VIF dan *tolerance*. Apabila diperoleh nilai *tolerance* $< 0,10$ dan VIF $> 10,00$ maka adanya multikolinearitas, sebaliknya jika nilai *tolerance* $> 0,10$ dan VIF $< 10,00$ tidak adanya multikolinearitas (Gunawan, 2016).

Tabel 3.18 Uji Multikolinearitas

Model	Unstandarize d Coefficients			Collinearity Statistics	
	B	T	Sig.	Toleran ce	VIF
(Constant)	15.295	8.425	.000		
Optimis	.375	6.641	.000	.980	1.020
Religiusitas	.182	3.138	.002	.980	1.020

Berdasarkan hasil dari tabel 3.18 terlihat variabel optimisme dan religiusitas mendapatkan nilai *tolerance* $0,980 > 0,10$ dengan VIF $1.020 < 10,00$. Hasil dari uji multikolinearitas, menunjukkan variabel optimis dan religiusitas tidak terjadi adanya multikolinearitas.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melewati beberapa langkah diantaranya mengidentifikasi masalah penelitian, melakukan kajian literature, menentukan kriteria populasi yang dapat menjawab rumusan masalah dan menyiapkan alat ukur. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan bantuan *google form* untuk menyebarkan kuesioner secara online yang dikirimkan melalui personal dan grup *whatsaap*. Penyebaran kuesioner dilakukan mulai tanggal 11-20 November 2021. Setelah terkumpulnya data, peneliti melakukan skoring dan mengolah data yang kemudian dianalisis untuk menyusun laporan penelitian.

a. Deskripsi Data Demografis Subjek

Tabel 4.1 terlihat bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini yaitu perempuan yang berjumlah 169 orang sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 81 orang.

Tabel 4.1 Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	81	32,4 %
Perempuan	169	67,6 %
Total	250	100,0 %

Selanjutnya tabel yang menunjukkan kisaran usia mahasiswa tahun pertama yaitu 17-19 tahun. Mayoritas mahasiswa berada pada kisaran usia 19 tahun.

Tabel 4.2 Hasil Klasifikasi Usia

Usia	Jumlah	Presentase
17	3	1,2 %
18	115	46,0 %
19	132	52,8 %
Total	250	100,0 %

b. Kategorisasi Variabel

Kategori variabel menggambarkan sejumlah subjek yang berada dikategori rendah, sedang dan tinggi pada variabel *subjective well-being*, optimisme dan religiusitas. Dalam kategori hasil pengukuran terhadap setiap variabel menggunakan acuan berikut:

Tabel 4.3 Pedoman Hasil Pengukuran

Rendah	$X < M - ISD$
Sedang	$M - ISD \leq X < M + ISD$
Tinggi	$M + ISD \leq X$

Ket:

M : Mean

SD : Standart Deviasi

Hasil tabel 4.4 terlihat dari 250 mahasiswa yang di kategori *subjective well-being* rendah sebanyak 35 mahasiswa, 166 mahasiswa dengan kategori sedang dan 49 mahasiswa mengalami *subjective well-being* tinggi.

Tabel 4.4 Kategori Subjective Well-Being

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Subjective Well-Being</i>	Rendah	35	14%
	Sedang	166	66,4%
	Tinggi	49	19,6%
	Total	250	100%

Hasil kategori variabel optimisme diperoleh 51 mahasiswa memiliki optimisme tinggi, 161 mahasiswa optimisme sedang dan 38 mahasiswa dengan optimisme rendah. Berikut tabel kategori variabel optimisme:

Tabel 4.5 Kategori Optimisme

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Optimisme	Rendah	38	15,2%
	Sedang	161	66,4%
	Tinggi	51	20,4%
	Total	250	100%

Tabel 4.6 menunjukkan 36 mahasiswa pada kategori religiusitas rendah, 167 mahasiswa dengan kategori sedang dan 47 mahasiswa berada di kategori tinggi. Berikut tabel kategori variabel religiusitas:

Tabel 4.6 Kategori Religiusitas

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Religiusitas	Rendah	36	14,4%
	Sedang	167	66,8%
	Tinggi	47	18,8%
Total		250	100%

c. Data Tabulasi Silang

Data tabulasi silang memberikan gambaran dari informasi gabungan data demografis dan data variabel. Pada kelompok laki-laki maupun perempuan mayoritas memiliki *subjective well-being* yang sedang. Selanjutnya diikuti oleh jumlah kategori *subjective well-being* yang tinggi pada kelompok perempuan.

Tabel 4.7 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan *Subjective Well-Being*

		Jenis Kelamin		Total
		Laki-laki	Perempuan	
<i>Subjective Well-Being</i>	Rendah	19 (54,3%)	16 (45,7%)	35 (100,0%)
	Sedang	50 (30,1%)	116 (69,9%)	166 (100,0%)
	Tinggi	12 (24,5 %)	37 (75,5%)	49 (100,0%)

Selanjutnya, tabulasi silang usia dengan *subjective well-being*. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi dirasakan subjek yang berada di usia 18 tahun.

Tabel 4.8 Tabulasi Silang Usia dengan *Subjective Well-Being*

		Usia			Total
		17 Tahun	18 Tahun	19 Tahun	
<i>Subjective Well-Being</i>	Rendah	0 (0%)	18 (51,4%)	17 (48,6%)	35 (100,0%)
	Sedang	2 (1,2%)	70 (42,2%)	94 (56,6%)	166 (100,0%)
	Tinggi	1 (2,0%)	27 (55,1%)	21 (42,9%)	49 (100,0%)

Tabulasi silang selanjutnya meyajikan data *subjective well-being* dengan optimisme. Tabulasi tersebut menunjukkan mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki optimisme sedang serta *subjective well-being* yang sedang juga.

Tabel 4.9 Tabulasi Silang Optimisme dengan *Subjective Well-Being*

		<i>Subjective Well-Being</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Optimisme	Rendah	19 (50,0%)	18 (47,4%)	1 (2,6%)	38 (100%)
	Sedang	16 (9,9%)	115 (71,4%)	30 (18,6%)	161 (100%)
	Tinggi	0 (0%)	33 (64,7%)	18 (35,3%)	51 (100%)
Total		35 (14%)	166 (66,4%)	49 (19,6%)	250 (100%)

Kemudian tabulasi silang antara religiusitas dengan *subjective well-being* menunjukkan 22 mahasiswa tahun pertama memiliki religiusitas rendah dan *subjective well-being* rendah juga.

Tabel 4.10 Tabulasi Silang Religiusitas dengan *Subjective Well-Being*

		<i>Subjective Well-Being</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Religiusitas	Rendah	22 (61,1%)	11 (30,6%)	3 (8,3%)	36 (100%)
	Sedang	8 (4,8%)	121 (72,5%)	38 (22,8%)	167 (100%)
	Tinggi	5 (10,6%)	34 (72,3%)	8 (17%)	47 (100%)
Total		35(14%)	166 (66,4%)	49 (19,6%)	25 (100%)

B. Pengujian Hipotesis

Analisis regresi berganda digunakan untuk melihat hasil secara parsial maupun bersama-sama. Dari hasil uji parsial diperoleh nilai signifikansi antara optimisme dengan *subjective well-being* adalah 0.000. Nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh optimisme terhadap *subjective well-being*. Selanjutnya nilai signifikansi religiusitas dengan *subjective well-being* adalah 0.002. Nilai signifikansi < 0,05 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap *subjectiev well-being*.

Tabel 4. 11 Hasil Uji T

Model		Unstandardized	Standardized	T	Sig.
		Coefficient	Coefficient		
		B			
1	(Constant)	15.295		8.425	.000
	Optimis	.375	.382	6.641	.000
	Religiusitas	.182	.181	3.138	.002

Kemudian hasil uji F dengan nilai F-hitung sebesar 30.501 dan nilai signifikansi 0,000 yang artinya hipotesis ini diterima. Dengan demikian,

variabel optimisme dan religiusitas secara bersama-sama berpengaruh terhadap *subjective well-being*

Tabel 4. 12 Hasil Uji F

Model		Sum of squares	df	Meansquares	F	Sig.
1	Regression	765.635	2	382.818	30.501	.000 ^a
	Residual	3100.109	247	12.551		
	Total	3865.744	249			

Selanjutnya, hasil koefisien determinasi sebesar 0,198 yang menggambarkan besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil tersebut memiliki arti bahwa variabel optimisme dan religiusitas menyumbang 19,8% terhadap terbentuknya *subjective well-being*. Hasil bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 13 Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.445 ^a	.198	.192	3.54275

C. Pembahasan

1) Pengaruh Optimisme terhadap *Subjective Well-Being*

Hasil dari analisis data yang menunjukkan variabel optimisme berpengaruh terhadap *subjective well-being*, artinya hipotesis pertama diterima. Sikap optimis yang dimiliki mahasiswa membantu mereka merasakan *subjective well-being* yang layak. Penelitian serupa yang dilakukan Novrianto & Maretih (2018) menyatakan adanya hubungan antara

optimisme dengan kondisi *subjective well-being* subjek, dimana optimisme yang tinggi memiliki pandangan serta pikiran positif terhadap segala sesuatu sehingga berpeluang lebih besar merasakan *subjective well-being* yang baik. Dewi & Rahayu (2020) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa optimisme berpengaruh positif terhadap pembentukan *subjective well-being*.

Optimisme pada mahasiswa dapat diketahui dari pikiran serta harapan positif terhadap segala sesuatu, dan kemampuan untuk bangkit dari masalah. Mahasiswa dengan tingkat optimisme yang baik, maka mereka akan meminimalisir terjadinya emosi negatif. Individu yang optimis cenderung menggunakan mekanisme coping yang berfokus pada rintangan dan mengidentifikasi aspek positif dari peristiwa yang buruk. Hal ini juga didukung oleh penelitian Gomes & Izzati (2021) yang menyatakan bahwa sikap optimisme individu yang stabil menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang tinggi meskipun individu tersebut berada dibawah tekanan. Penelitian yang dilakukan Hajek & König (2019) juga menyatakan optimisme individu akan mempengaruhi perilaku dalam menjalani aktivitas, sehingga individu cenderung menjaga kesehatan dan kestabilan *subjective well-being*.

Berdasarkan hasil kategori optimisme, dari 250 mahasiswa terdapat 51 orang yang memiliki tingkat optimisme tinggi dan 161 orang dengan tingkat optimisme sedang. Mahasiswa yang optimis lebih merasa sejahtera daripada individu yang pesimis cenderung lebih banyak menunjukkan sisi negatifnya. Optimisme ini menggambarkan tingkat ketrampilan mereka dalam mengatasi masalah, mampu meminimalisir stres, dan dorongan positif dalam kondisi

sulit. Tingkat *subjective well-being* yang baik cenderung dirasakan dikalangan individu yang optimis (Scheier dkk, 2001; Serrano dkk, 2020). Penelitian Wicaksana & Shaleh (2017) juga meyakini bahwa optimisme memiliki kontribusi cukup penting terhadap pembentukan *subjective well-being*.

Hasil dari tabulasi silang antara optimisme dengan *subjective well-being* menunjukkan ada 115 mahasiswa dengan optimisme sedang dan *subjective well-being* sedang. Dari data tabulasi silang tersebut dapat dikatakan bahwa mereka dengan optimisme yang cukup baik akan mampu merasakan *subjective well-being* yang layak. Farooq (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa optimisme berhubungan positif terhadap kondisi *subjective well-being*. Tingkat optimisme individu yang tinggi, kecil kemungkinan mengalami *subjective well-being* rendah (Sari & Maryatmi, 2019).

2) Pengaruh Religiusitas terhadap *Subjective Well-Being*

Hipotesis kedua dalam penelitian ini yang mengatakan adanya pengaruh religiusitas terhadap *subjective well-being* juga diterima. Religiusitas yang dimiliki mahasiswa membuat mereka lebih tenang dalam keadaan apapun, menjadikan strategi coping, sehingga hal itu membuat mereka merasakan *subjective well-being* yang cukup baik. Penelitian Ru'iyah dkk, (2020) juga memberikan hasil bahwa religiusitas berpengaruh positif terhadap *subjective well-being*. Hal itu menunjukkan tingginya tingkat religiusitas maka kecil kemungkinan individu mengalami *subjective well-*

being rendah. Penelitian Lorca & Valenzuela (2020) meyakini bahwa religiusitas individu cenderung meningkatkan *subjective well-being* yang cukup baik.

Religiusitas yang dimiliki subjek diyakini dapat menghadapi situasi sulit dan mengatasi perubahan hidup yang menyebabkan stres. Hal ini juga didukung oleh Abdel-Khalek & Ahmed (2019) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa sikap religius mampu untuk mengurangi dan merubah aspek-aspek negatif menjadi aspek positif sehingga memunculkan kebahagiaan dan kepuasan pada diri individu. Banyak penelitian yang menemukan individu religius yang aktif dalam kegiatan keagamaan cenderung lebih merasakan *subjective well-being* dan sehat secara mental. Salah satunya penelitian yang dilakukan Kosalina (2018) menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan berkontribusi pada aspek *subjective well-being* individu.

Dari hasil kategori religiusitas, diperoleh 47 mahasiswa memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dan 167 mahasiswa dengan tingkat religiusitas sedang. Religiusitas mahasiswa yang mayoritas berada pada kategori sedang dikarenakan tingkat penghayatan dan pengamalan ajaran-ajaran agamanya, sehingga mempengaruhi segala perilaku dan pandangan hidupnya. Religiusitas yang dimiliki mahasiswa akan membentuk perilaku positif yang menjadikan individu merasakan *subjective well-being* yang baik. Penelitian Qolbi dkk, (2020) menyatakan bahwa individu dengan tingkat keyakinan atau religiusitas tinggi akan lebih bahagia dan sejahtera dalam hidupnya.

Penelitian Tina & Utami (2016) juga menyatakan bahwa sikap religius menjadikan individu memiliki *subjective well-being* yang baik.

Dari hasil tabulasi silang anantara religiusitas dengan *subjective well-being* menunjukkan diantaranya 121 mahasiswa dengan tingkat religiusitas yang sedang dan *subjective well-being* yang sedang. Dari hasil tersebut, religiusitas diyakini mampu untuk meningkatkan *subjective well-being* (Diener, 2000; Shiah dkk, 2016). Penelitian Metia (2021) juga membuktikan bahwa *subjective well-being* individu yang tinggi kemungkinan besar disebabkan oleh religiusitas yang dimiliki individu. Sebaliknya, jika individu dengan religiusitas rendah kemungkinan kecil merasakan *subjective well-being* tinggi.

3) Pengaruh Optimisme dan Religiusitas terhadap *Subjective Well-Being*

Berdasarkan hasil uji regresi ganda menunjukkan bahwa kedua variabel optimisme dan religiusitas berpengaruh terhadap terbentuknya *subjective well-being*. Optimisme serta religiusitas mahasiswa yang tinggi maka cenderung merasakan *subjective well-being* yang cukup layak. Hal tersebut didukung oleh penelitian Azizah (2020) yang memberikan hasil optimisme berhubungan secara signifikan dengan *subjective well-being*. Penelitian Wani & Khan (2015) juga menyatakan adanya korelasi antara religiusitas dengan *subjective well-being* dikalangan individu yang optimis.

Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa optimis dan religiusitas mahasiswa diyakini berkontribusi dalam pembentukan *subjective well-being*. Menurut penelitian Srivastava & Singh (2015) menyatakan

optimisme merupakan variabel yang sangat penting untuk mencapai *subjective well-being*, dan religiusitas juga dianggap mempunyai peran penting dalam memberikan kontribusi terhadap pembentukan *subjective well-being* (Muzakkiyah, 2016). Garvin & Adhi (2021) juga menyatakan bahwa optimisme dapat meningkatkan *subjective well-being* dari aspek kognitif maupun emosional. Aghababaei (2018) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa tingkat religiusitas yang dimiliki individu dapat mempengaruhi tingginya taraf *subjective well-being* serta individu mampu untuk bertahan di situasi sulit.

Berdasarkan hasil dari uji koefisien determinasi variabel optimisme dan religiusitas menunjukkan kontribusi terhadap terbentuknya *subjective well-being*. Meskipun kontribusi kedua variabel adalah 19,8% dan 80,2% dipengaruhi oleh variabel lain, tetapi cukup menunjukkan kontribusi kedua variabel. Dengan demikian, variabel optimisme dan religiusitas tersebut dapat dijadikan sebagai preditor *subjective well-being*. Optimisme dan religiusitas pada mahasiswa ditandai dengan kemampuan dalam memecahkan masalah dan berpikir positif dari setiap kejadian. Mahasiswa dengan *subjective well-being* yang cukup baik dikarenakan adanya optimisme dan religiusitas yang dimiliki. Safarina & Munir (2019) juga memberikan hasil optimisme berpengaruh positif dalam peningkatan *subjective well-being*. Penelitian Anderson dkk, (2020) juga menjelaskan bahwa religiusitas cukup berkontribusi dalam peningkatan *subjective well-being* individu.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut di atas, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh optimisme terhadap pada *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama
2. Ada pengaruh religiusitas terhadap pada *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama
3. Ada pengaruh secara bersama-sama antara optimisme dan religiusitas terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama

B. Saran

Mahasiswa dapat mengasah optimisme dengan cara menanamkan pikiran dan harapan positif, memiliki keyakinan tinggi dan pandangan luas sehingga diharapkan dapat memunculkan emosi-emosi positif. Optimisme juga dapat diasah dengan meningkatkan solusi dalam menghadapi berbagai tantangan dan menganalisa permasalahan. Perilaku yang dapat meningkatkan religiusitas adalah mengikuti acara-acara keagamaan, mempertebal keyakinan dan lebih taat dalam menjalankan perintah Tuhan. Hal ini dilakukan agar mahasiswa merasakan ketenangan, kesejahteraan dan kebermaknaan hidup.

Pihak universitas dapat membantu mahasiswa mempertahankan tingkat *subjective well-being* dengan cara mengaplikasikan beberapa metode pembelajaran yang tepat, serta menciptakan lingkungan kelas yang kondusif. Selanjutnya pemenuhan kebutuhan mahasiswa untuk menunjang proses belajar mengajar juga perlu diperhatikan, baik dari segi fasilitas maupun hal-hal yang lain. Membuka layanan konsultasi bagi mahasiswa juga salah satu cara untuk mengurangi emosi-emosi negatif yang muncul secara berlebihan. Meningkatkan keterampilan untuk mengevaluasi kehidupan secara positif dapat dilakukan dengan mengembangkan kegiatan positif di lingkungan kampus.

Penelitian ini hanya melihat pengaruh optimisme dan religiusitas terhadap *subjective well-being*. Kecilnya angka dari kontribusi kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini memberikan kesempatan untuk penelitian lanjutan bagi peneliti selanjutnya untuk memprediksi variabel lain yang dianggap mampu dijadikan sebagai prediktor *subjective well-being*. Penelitian dengan metode kualitatif juga dapat digunakan dengan cara melakukan teknik wawancara dan observasi langsung sehingga dapat memperoleh gambaran yang jelas kondisi *subjective well-being* yang dirasakan. Bagi peneliti lain yang tertarik menggunakan subjek mahasiswa tahun pertama diharapkan mampu memperluas populasi serta sampel penelitian sehingga memperoleh data yang sesuai dan dapat mewakili.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, & Ahmed, M. (2019). Religiosity and subjective well-being in the Arab context: addendum and extrapolation. *Mental Health, Religion and Culture*, 22(8), 860–869. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1687135>
- Abu-Raiya, H., & Agbaria, Q. (2016). Religiousness and Subjective Well-Being Among Israeli-Palestinian College Students: Direct or Mediated Links? *Social Indicators Research*, 126(2), 829–844. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0913-x>
- Achour, M., Halim, A. B. A., Ali, A. R. H., Sa'ari, C. Z. B., & Al-Nahari, A. A. Q. (2019). Religiosity and subjective well-being towards a balanced civilization: A study among muslim older adults in Malaysia. *Journal of Al-Tamaddun*, 14(2), 153–165. <https://doi.org/10.22452/JAT.vol14no2.12>
- Adha, B. C., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). Identifikasi Stresor Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 1(1), 1–14.
- Aghababaei, N. (2018). The Relations among Religiosity, Subjective Well-being, and Attitudes towards Science. *International Journal of Behavioral Sciences*, 12(2), 65–69.
- Aisyah, S., Yuwono, S., & Zuhri, S. (2015). Relationship Between Self Esteem The Future With Optimism Islamic Students Tahfidz Program Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta And Abbas Ibnu Klaten. *Jurnal Indigenous*, 13(2), 1–8.
- Akbar, M. Y. A., Amalia, R. M., & Fitriah, I. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 265–270.
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29–40.
- Akmal, S. Z. (2018). Adaptabilitas Karir dan Well Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Positive Psikologi In Dealing With Multigeneration*, 1(1), 543–553.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>

- Amin, Z. N., Loekmono, J. L., Sofyan, A., & Mulyawati, V. (2020). Kontribusi Identitas Etnis dan Identitas Akademik terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 67–73. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i2.4967>
- Amir, Y. (2021). Pengembangan Skala Religiusitas untuk Subyek Muslim. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 47–60. <https://doi.org/10.24854/ijpr403>
- Amir, Y., & Lesmawati, D. R. (2016). Religiusitas dan Spiritualitas: Konsep yang Sama atau Berbeda? *Jurnal Ilmiah Psikologi: Kajian Empiris Dan Non Empiris*, 2(2), 67–73.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islam Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anderson, L., Loekmono, J. T. L., & Setiawan, A. (2020). Pengaruh Quality Of Life Dan Religiusitas Secara Simultan Terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Teologi. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 14–27. <https://doi.org/10.46445/ejti.v4i1.194>
- Andini, P., & Maryatmi, A. S. (2020). Hubungan antara Harga Diri dan Prestasi Akademik dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas. *Persada Indonesia*, 4(3), 127–134.
- Ardiansyah, M., & Aulia, F. (2021). Faktor Penentu Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa : Sebuah Studi Eksploratif di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1661–1668.
- Ariska, S. L., Putri, A. M., & Junaidi. (2021). Hubungan antara Jenis Kelamin dan Optimisme dengan College Student Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Mahayati*, 3(2), 127–139.
- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh Spiritualitas terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Tingkat Akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 61–67. <https://doi.org/10.24854/ijpr399>
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung. *J Majority*, 4(4), 50–56. <https://doi.org/10.16953/deusbed.74839>
- Awad, F. B., & Mayasari, R. (2015). Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, and Islamic Religiosity. *International Journal of Science and*

Research (IJSR), 4(12), 1168–1173.
<https://doi.org/10.21275/v4i12.nov152116>

Azizah, S. N. (2020). Pengaruh Dukungan Atasan , Internal Locus of Control dan Optimisme terhadap Job Insecurity. *Jurnal Ilmiah*, 17(1), 53–62.

Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bistolen, J., & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan antara Self Efficacy dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Baru Di Etnis Timur (IKMASTI) Di Salatiga. *Jurnal Basicedu*, 4(1), 103–109.

Bodogai, S. I., Olah, Ş., & Roşeanu, G. (2018). Religiosity and Subjective Well-Being of the Central and Eastern European's Elderly Population. *Journal of Religion and Health*, 59(2), 784–795. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0659-2>

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889.

Chang, E. C., Chang, O. D., Martos, T., Sallay, V., Li, X., Lucas, A. G., & Lee, J. (2018). Does optimism weaken the negative effects of being lonely on suicide risk? *Death Studies*. 42(1), 63–68.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1332115>

Chida, Y., Andrew, S., & Lynda, H. P. (2009). Religiosity Spirituality and Mortality. *Journal Psychother Psychosom*, 78(1), 81–90.

Christianto, L. P. (2018). Analisis psikometri instrumen optimisme pada mahasiswa penulis skripsi. *Jurnal Selaras*, 1(2), 97–110.

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

Coninck, D. De, Matthijs, K., & Luyten, P. (2019). Subjective well-being among first-year university students: A two-wave prospective study in flanders, belgium. *Student Success*, 10(1), 33–45.
<https://doi.org/10.5204/ssj.v10i1.642>

Damayanti, Y., Benu, J. M. Y., & Pello, S. C. (2018). Hubungan Subjective Well Being dan Psychological Well Being Mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Nusa Cendana. *Seminar Nasional Psikologi*, 1(1), 390–402.
yeni.psi@gmail.com

- Darusmin, D. F., & Himam, F. (2015). *Subjective Well Being pada Hakim yang Bertugas di Daerah Terpencil*. 1(3), 192–203.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and Subjective Well-Being Among First Year UK Undergraduate Students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505–525. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9736-y>
- Dewi, A. K., & Rahayu, A. (2020). Optimisme dan Keberfungsian Keluarga Hubungannya dengan Subjective Well-Being Pekerja Perempuan yang Work From Home di Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 29–36.
- Dewi, C. E., & Rahmani, I. S. (2015). Pengaruh Tipe Kepribadian dan Religiusitas Terhadap Subjective Well Being Pada Wanita Yang Berperan Ganda di Jakarta. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 3(1), 83–100. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v20i1.9195>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Dewi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., & Chusniyah, T. (2021). *Self Compassion sebagai Prediktor Optimisme pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang yang Orang Tuanya Bercerai*. 14–25.
- Diansari, D. (2016). Subjective Well-Being Mantan Pemulung Yang Mendapatkan Beasiswa Magister. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 9(2), 175–186. <https://doi.org/10.35760/psi>
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2009a). Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener. *Springer*, 101–102. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, E. (2009b). *The Science of Subjective Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Champaign: Springer.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National Accounts of Subjective Well Being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242.
<https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Diener, E., & Pavot. (2004). The Subjective Evaluation of Well-Being in Adulthood: Findings and Implication. *Ageing International*, 29(2), 113–135.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New Measures Of Well-Being: Flourishing and Positive and Negatif Feelings. *Social Indicators Research*, 39(1), 247–266.
https://doi.org/10.1007/978-90-4821-2354-4_12
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective Well Being and Human Welfare Around The World as Reflected in The Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The Evolving Concept Of Subjective Well Being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15(1), 187–219. [https://doi.org/10.1016/S1566-3124\(03\)15007-9](https://doi.org/10.1016/S1566-3124(03)15007-9)
- Dursun, P. (2021). Optimis, Hope and Sybjective Well-Being : A Literature Overview. *International Journal of Tourism and Social Research*, 1(6), 61–74.
- Duy, B., & Yıldız, M. A. (2019). The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being. *Current Psychology*, 38(6), 1456–1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
- Evrensel, A. Y. (2018). Contradictory effects of religiosity on subjective well-being. *Cogent Economics and Finance*, 6(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/23322039.2018.1525115>
- Fajriani, L. T., & Suprihatin, T. (2017). Harga diri, Kepuasan Kerja dan Kesejahteraan Subjektif Pada Guru Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Proyeksi*, 12(14), 67–76.
- Fakhrunnisak, & Qudsyi, H. (2015). Perbedaan Subjective Well Being Antara Guru. *Jurnal RAP UNP*, 6(2), 126–135.
- Faqih, N. (2019). Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Virtue Transcendence dan Coping Stress. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 7(2), 147–154.

- Faradilla, A. (2021). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Resiliensi Dimediasi Oleh Optimisme Pada Remaja Panti Asuhan*. <http://eprints.umm.ac.id/72870/>
- Farooq, T. (2017). Subjective Wellbeing: Significance of Hope and Optimism. *International Journal of Academic Research and Development*, 2(6), 274–276.
- Filsafati, A. I., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Hubungan antara Subjective Well-Being dengan Organizational Citizenship Behavior pada Karyawan PT. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & DIY. *Jurnal Empati*, 5(4), 757–764.
- Fitriana, N. (2018). Perilaku Makan Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 104–111. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.663>
- Garvin, G., & Adhi, R. (2021). The Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being in Covid-19 Pandemic Context. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 570(1), 80–83.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2018). Hubungan Antara Orientasi Religiusitas Dengan Kepuasan Hidup. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 6(1), 109–122.
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Glock, Y. C., & Stark. (1970). *Religion and Society In Tension*. Chicago: University of California.
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence (Terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gomes, S. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara Optimisme dengan Subjective Well-Being pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–13.
- Gunawan, H. (2016). *Pendidikan Karakter Konsep dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Habib, D. G., Donald, C., & Hutchinson, G. (2018). Religion and Life Satisfaction: A Correlational Study of Undergraduate Students in Trinidad. *Journal of Religion and Health*, 57(4), 1567–1580. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0602-6>

- Hafilah, Akbar, S. N., & Fauzia, R. (2020). Hubungan Religiusitas dengan Kecerdasan Adversitas pada Masyarakat Yang Tinggal di Daerah Rawa Desa Pandhan Kecamatan Bati-Bati. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 15–22.
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2019). Kesejahteraan Subjektif pada Pemulung: Tinjauan Sosiodemografi. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 139–150. <https://doi.org/10.22146/gamajop.49945>
- Hajek, A., & König, H.-H. (2019). The Role of Optimism, Self-Esteem, and Self-Efficacy in Moderating The Relation Between Health Comparisons and Subjective Well-Being: Results of a Nationally Representative Longitudinal Study Among Older Adults. *British Journal of Health Psychology*, 24(3), 547–570. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12367>
- Hamidah, M. (2020). Religiusitas dan Perilaku Bullying pada Santri di Pondok Pesantren. *Psycho Holistic*, 2(1), 141–151. <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic>
- Hamidah, T. (2019). Hubungan Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Anggota SATPAMWAL DENMA MABES TNI. *Ikraith-Humaniora*, 3(2), 139–146.
- Harahap, D. R., & Amalia, I. (2021). Pengaruh Perceived Burdensomeness, Thwarted Belongingness, dan Religiusitas Terhadap Ideasi Bunuh Diri pada Lansia. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 9(1), 16–28.
- Hardiyanti, P. T., & Nuryanta, N. (2016). Pengaruh Religiusitas Lingkungan Sekolah terhadap Konsep Diri Siswa-Siswi Di MAN Pakem Selatan. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 85–101.
- Harmaini. (2020). Pikiran Positif Ala Nabi Ayyub AS. *Proyeksi*, 15(1), 22–34.
- Hartini, N., Ardelia, V., & Nisa, V. K. (2020). Optimistic : Building Subjective Well-being and Post Traumatic Growth on Post-mastectomy Women. *Scitepress*, 1(1), 162–167. <https://doi.org/10.5220/0008586701620167>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Herlena, B., & Seftiani, N. A. (2018). Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 101–115. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1473>

- Hou, L., & Liu, Y. (2016). The Influence of Stressful Life Events of College Students on Subjective Well-Being: The Mediation Effect of the Operational Effectiveness. *Open Journal of Social Sciences*, 04(06), 70–76. <https://doi.org/10.4236/jss.2016.46008>
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Indawati, & Kholifah, N. (2017). Hubungan Antara Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 19–25.
- Irianti, S. (2020). Gambaran optimisme dan kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal di usia dewasa madya [Optimism and subjective well-being of middle aged single mothers]. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 107–116. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4865>
- Istiqomah, I., & Mukhlis. (2015). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kepuasan Perkawinan. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(2), 71–78.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50–59. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Kajavinthan, K. (2015). A Study of Religious Attitude Among School Students in Jaffna District, Srilanka. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 20(7), 73–76.
- Karim, S. (2018). Hubungan antara Big Five Personalty dan Religiusitas dengan Subjective Well-being. *Psikodimensia*, 17(1), 10–17. <https://doi.org/10.24167/psidim.v17i1.1338>
- Keyes, C. L., & Magyar-Moe, J. L. (2003). *The Measurement and Utility of Adult Subjective Well Being*.
- Khairudin, & Mukhlis. (2019). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85–96. <https://doi.org/http://dx.doi.org?10.24014?jp.v14i2.7128>
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Empati*, 5(1), 1–4.

- Khuzullifsar, M., Keraf, M. K. P. A., & Anakaka, D. L. (2021). The Relationship between Religiosity and Subjective Well-Being in Takmir Who Works as a Fisherman. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(1), 48–57.
- Killing, I. Y., Manafe, Y. M., & Bunga, B. N. (2019). Optimisme Disposisional dan Pengukurannya pada Orang Usia Lanjut. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(1), 1–12.
- Koenig, H. G., Larson, D. B., & Larson, S. S. (2001). Religion and Coping With Serious Medical Illness. *Annals of Pharmacotherapy*, 35(3), 352–359.
- Kosalina, N. (2018). Gambaran kesejahteraan subjektif lansia yang aktif dalam kegiatan religius. *Jurnal Psibernetika*, 11(1), 31–46.
- Kurniawan, W. (2019). Relationship Between Think Positive Towards the Optimism of Psychology Student Learning in Islamic University of Riau. *Jurnal Nathiqiyah*, 2(1), 126–147.
- Latifa, R., Salsabila, S., & Yulianto, H. (2021). Understanding the Relationship between Religiosity and Marital Commitment to Marital Stability : An Investigation on Indonesian Female Journalists. *Religions*, 12(242), 1–17. <https://doi.org/10.3390/rell2040242>
- Lestari, R., & Fajar, M. (2020). Gratitude, Self-Esteem and Optimism in People with Physical Disabilities. *Prizren Social Science Journal*, 4(2), 14–21. <https://doi.org/10.32936/pssj.v4i2.150>
- Letari, N. A., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2020). Subjective Well-Being dan Kecenderungan Narsisme Pada Individu Dewasa. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 48–55.
- Lewi, N., & Sudarji, S. (2015). Faktor-Faktor Pendukung Kebahagiaan pada Empat Narapidana Di Lapas Wanita Kelas II A Tangerang. *PSIBERNETIKA*, 8(2), 118–137.
- Listiyandini, R. A., & Roellyana, S. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Liu, C., Cheng, Y., Hsu, A. S. C., Chen, C., Liu, J., & Yu, G. (2018). Optimism and Self-Efficacy Mediate the Association Between Shyness and Subjective Well-Being Among Chinese Working Adults. *PLOSE ONE*, 13(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194559>

- Lorca, M. B. F., & Valenzuela, E. (2020). Religiosity and subjective wellbeing of the elderly in Chile: a mediation analysis. *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 01(01), 1–22. <https://doi.org/10.1080/15528030.2020.1839624>
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant Validity of Well Being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616–628.
- Lusiawati, I. (2016). Membangun Optimisme pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi. *TEDC*, 10(3), 147–151.
- Lutfia, D., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Materialisme dengan Subjective Well-Being yang Dimoderasi oleh Religiositas pada Ibu Rumah Tangga. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(1), 67–79. <https://doi.org/10.22146/gamajop.53049>
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan Gratitude dan Subjective Well-Being Odapus Wanita Dewasa Awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- Megawati, P., Lestari, S., & Lestari, R. (2019). *Gratitude training to improve subjective well-being among adolescents living in orphanages*. 16(1), 13–22.
- Metia, C. (2021). Religiusitas, Dukungan Sosial, dan Subjective Well-Being Pada Remaja Mantan Pecandu Narkoba. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 8(2), 79–89.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatma.
- Musabiq, S., & Meinarno, E. A. (2017). Studi Lintas Budaya Optimisme pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 105–112.
- Muslimah, I., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Pare. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 1–7.
- Muzakkiyah, N. & S. (2016). Religiusitas, Penyesuaian Diri dan Subjektive Well Being. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01), 28–38.
- Nathania, K., & Edwina, I. P. (2018). Hubungan antara Optimism dan Academic Adjustment Mahasiswa Semester Tiga Fakultas Psikologi di Universitas “X” • Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 2(1), 49–62. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v2i1.1045>
- Nazwirman, Zain, E., & Kholifah, Z. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial dan Work Family Conflict terhadap Subjective Well-Being (Studi pada Ibu

Rumah Tangga Bekerja dan Membuka UMKM di Kampung Wisata Bisnis Bogor). *Jurnal Ekonomi Dan Kewirausahaan*, 12(2), 123–138.

Nefertiti, M. D., & Handadari, W. (2018). Hubungan antara Dukungan Emosional dengan Kesejahteraan Subjektif Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 7(1), 72–81. <http://url.unair.ac.id/3cb97dc0>

Nell, W., & Rothmann, S. (2018). Hope, religiosity, and subjective well-being. *Journal of Psychology in Africa*, 28(4), 253–260. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1505239>

Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2018). Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Mediapsi*, 4(2), 83–91. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.4>

Nurohman, Y. A., & Qurniawati, R. S. (2019). Keputusan Pembelian Produk Makanan Halal Di Lingkungan IAIN Surakarta. *Among Makarti*, 12(24), 23–33.

Pramithasari, A., & Suseno, M. N. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 1–12. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/download/240/168>

Prayogo, W. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Religiusitas dengan Perilaku Agresif. *Psikoborneo*, 6(4), 474–481.

Prihartono, M. N., Sutini, T., & Widiarti, E. (2018). Gambaran resiliensi mahasiswa tahun pertama program A2016 Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1), 96–104. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk> 96

Purwadi, & Widiantoro, A. (2016). Hubungan antara religiusitas dengan kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 8(1), 1–7.

Puteri, E. H. (2020). *Menentukan Populasi dan Sanpel dalam Riset-Riset Ekonomi dan Perbankan Islam*. 1(1), 1–16.

Puteri, I. A. W. (2020). Asertivitas Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 86–93. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.3066>

Putra, M. G. B. A. (2015). Religiusitas dan Kesejahteraan Subyektif Penderita HIV/Aids Perempuan di Surabaya. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 3(1), 125–139.

- Qolbi, F. H., Chotidjah, S., & Musthofa, A. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 44. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73–84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rahmawati, H. K. (2016). Kegiatan Religiusitas Masyarakat Marginal di Argopuro. *Community Development*, 1(2), 35–52.
- Rahmawati, S. (2017). Pengaruh Religiusitas terhadap Penerimaan Diri Orangtua Anak Autis Di Sekolah Luar Biasa XYZ. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(1), 17–24.
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
- Reni, S. (2019). 20 Persen Mahasiswa di Bandung Berpikir Serius Untuk Bunuh Diri. *Kompas.com*. <https://bandung.kompas.com/read2019/10/12/19563181/20-persen-mahasiswa-di-bandung-berpikir-serius-untuk-bunuh-diri?page=all>
- Risnawati, E., Arisandi, A., & Dawanti, R. (2019). Peran Religiusitas dan Psychological Well-Being terhadap Resiliensi Korban KDRT (Role of Religiosity and Psychological Well-Being to Resilience on Victim of Domestic Violence). *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 10(2), 67–77.
- Rohmadani, Z. V., & Winarsih, T. (2019). Impostor Syndrome Sebagai Mediator Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Yang Dialami Oleh Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 122–130. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i2.1733>
- Rosyadi, A. K., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan antara Grit dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Psikologi Univesitas Negeri Surabaya Angkatan 2017. *Character: Jurnal Psikologi*, 5(2), 1–6.
- Ru'iyah, S., Diponegoro, A. M., & Kistoro, H. C. A. (2020). Religiosity, Forgiveness, and Subjective Well-Being Among Adolescents in Yogyakarta.

International Journal of Advanced Science and Technology, 29(4), 2918–2926. <https://www.researchgate.net/publication/343888596>

- Safarina, N. A., & Munir, A. (2019). Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area The Relationship between Self-Esteem and Optimism with Subjective Wellbeing in Psychology Masters Students University of Medan Area. *Tabularasa : Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 39–48.
- Safarina, N. A., Munir, A., & Nuraini, N. (2019). Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v1i1.273>
- Saifuddin, M., & Andriani, I. (2018). Religiusitas Dan Subjective Well-Being Pada Wanita Yang Menggunakan Cadar. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 200–206. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2265>
- Santrock, J. W. (2006). *Human Adjustment*. McGraw-Hill Humanities.
- Saputri, A., & Rachmatan, R. (2016). Religiusitas Dengan Gaya Hidup Hedonisme: Sebuah Gambaran Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 59–67. <https://doi.org/10.24014/jp.v12i2.3230>
- Sari, F. I. P., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara Konsep Diri (Dimensi Internal) dan Optimisme dengan Subjective Well Being Siswa Sma Marsudirini Bekasi. *Ikraith-Humaniora*, 3(1), 23–29. <http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/371>
- Sari, R. P., & Thamrin, W. P. (2020). Dukungan Sosial dan Optimisme pada Atlet Bulutangkis. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 146–155.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2001). Optimism, Pessimism, and Self Regulation: Implication for Theory, Research and Practice. *Journal of American Psychological Assosiation*, 31–51.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. (2001). *Optimism, Pessimism, and Psychological Well-Being*.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>

- Segerstrom, S. C., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism. *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*, 30(1), 195–212.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_11
- Seligman. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Seligman. (2006). *Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Boks. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24477162>
- Seligman. (2008). *Menginstal Optimisme. Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan*. Bandung: PT. Karya Kita.
- Serrano, C., Andreu, Y., & Murgui, S. (2020). The Big Five and Subjective Wellbeing: The Mediating Role of Optimism. *Psicothema*, 32(3), 352–358.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2019.392>
- Setiawan, I. E., Saputra, M. R., & Sandra, A. K. (2020). Hubungan Antara Pendapat Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Anggota Tni Au Di Kota X. *Psychhe 165 Journal*, 13(2), 258–262.
- Shiah, A. Y., Chang, F., Chiang, S., & Carl, W. (2016). Religion and Subjective Well-Being : Western and Eastern Religious Groups Achieved Subjective Well-Being in Different Ways. *Journal of Religion and Health*, 55(4), 1265–1269. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9905-4>
- Situmorang, N. Z. (2017). *Kesejahteraan Subjektif Perempuan Pemimpin Ditinjau dari Peran Optimisme dan Efikasi Diri*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/exryq>
- Snyder, C., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sofhian, & Suleman, S. N. A. (2017). Pengaruh Kualitas Produk dan Religiusitas Terhadap Keputusan Nasabah dalam Memilih Asuransi Syariah di PT. Prudential Life Anssurance Cabang Kota Gorontalo. *Li Falah Jurnal Studi Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 2(1), 155–182.
<http://ejournal.iainkendari.ac.id/lifalah/article/view/608/569%0A>
- Srivastava, P. K., & Singh, A. P. (2015). *Optimism , self-esteem and subjective well-being among trainees under Sarva Shiksha Abhiyan*. 6(4), 380–384.
- Steven, C. D., & Sawitri, D. R. (2016). Bersyukur di Tengah Sedih dan Senangku: (Studi Kualitatif Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tunanetra). *Empati*, 5(3), 439–442.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyowati, D. A., Wismanto, Y. B., & Utami, C. T. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang. *Prediksi*, 4(1), 11–18. <http://journal.unika.ac.id/index.php/pre/article/view/498>
- Suryaningsih, A. (2016). Hubungan Antara Optimisme Dan Self Efficacy Dengan Flow Akademik Siswa SMA. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1–22.
- Syarafina, S. O., Nurdibyanandaru, D., & Hendriani, W. (2019). Pengaruh Optimisme dan Kesadaran Diri Terhadap Adversity Quotient Mahasiswa Skripsi Sambil Bekerja Cognicia. *Cognicia*, 7(3), 295–307.
- Thanoesya, R., Syahniar, & Ifdil, I. (2016). Konsep Diri dan Optimisme Mahasiswa dalam Proses Penulisan Skripsi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2), 58–61.
- Thouless, H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Tina, F. A., & Utami, M. S. (2016). Religiusitas dan Kesejahteraan Subjektif pada Pasien Jantung Koroner. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 162–171. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36938>
- Ubaydillah, A. N. (2007). *Optimis Kunci Meraih Sukses*. Jakarta: PT Perspektif Media Komunika (Vision 03).
- Utami, M. S. (2015). Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144–163. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7892>
- Wani, M. A., & Khan, P. M. S. (2015). Subjective Well-being and Religiosity : A study of Optimists and Pessimists. *Journal of Indian Psychology*, 2(3), 104–114.
- Wicaksana, H. Y., & Shaleh, A. R. (2017). Pengaruh optimisme dan social support terhadap subjective well-being pada anggota bintara pelaksana polri. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 22(2), 241–254.
- Wicaksana, S. A., Novasari, E. P., Radian, N. N., & Asrunputri, A. P. (2019). Gambaran Subjective Well Being pada Tenaga Kerja Generasi Y. *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.34010/jurisma.v9i2.2280>

Yanuarti, E. (2018). Pengaruh Sikap Religiusitas terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Masyarakat Kabupaten Rajeng Lebong. *Jurnal Kajian Keislaman*, 3(1), 22–40.

Yovita, M., & Asih, S. R. (2019). The effects of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates. *Diversity in Unity: Perspectives from Psychology and Behavioral Sciences*, May, 559–563. <https://doi.org/10.1201/9781315225302-70>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A