

Optimisme dan religiusitas sebagai prediktor *subjective well-being* mahasiswa tingkat pertama

The effect of optimism and religiosity on the subjective well-being of first year students

Azzavira Harin Devitasari¹, Lufiana Harnany Utami²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya

Received Februari 3, 2022 | Accepted Juni 22, 2022 | Published Juni 27, 2022

Abstract: First year undergraduate students need high subjective well-being to reduce the negative emotions they feel. 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 involving 250 first year students at three Bojonegoro universities 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). 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. Contribution of the two variables shows that other variables can be used for further research.

Keywords: subjective well-being; optimism; religiosity

Abstrak: Mahasiswa tahun pertama membutuhkan *subjective well-being* yang tinggi 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 tiga perguruan tinggi Bojonegoro. Pengambilan sampel menggunakan kuota sampling. Ada empat macam instrumen 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). 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*. Pengaruh kedua variabel mengimplikasikan bahwa mahasiswa membutuhkan upaya mempertahankan optimisme dan mengasah religiusitasnya untuk mlain yang bisa digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being*.

Kata kunci: subjective well-being; optimisme; religiusitas

^{1*} Corresponding Author: Azzavira Harin Devitasari, azzaviraharindevitasari@gmail.com, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Jalan A. Yani No. 117, Kota Surabaya, 60237, Indonesia



Pendahuluan

Memasuki dunia perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk menghadapi perubahan besar dalam hidupnya (Prihartono dkk., 2018). Tantangan yang dialami mahasiswa tingkat pertama adalah perubahan teknik belajar dan lingkungan sosial (Rahayu & Arianti, 2020). Selain itu, mahasiswa tingkat pertama merasakan adanya perubahan peran menjadi individu paling tua dengan memegang kekuasaan di bangku sekolah menengah selanjutnya menjadi individu yang paling muda di perguruan tinggi (Hernandez, 2017). Permasalahan lain yang juga muncul dalam masa transisi tersebut adalah tingkat emosi negatif yang cenderung lebih tinggi (Olivas, 2017).

Menurut Faizah dkk., (2020) mahasiswa tingkat pertama di Indonesia cenderung merasakan emosi negatif dan kepuasan hidup yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Imania (2018) juga menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama belum sepenuhnya bahagia. Sejumlah penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama rendah dan terus menurun karena adanya hambatan yang harus dihadapi (Hasibuan dkk., 2018; Herlena & Seftiani, 2018). Rendahnya *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama mengakibatkan penurunan prestasi akademik dan meningkatkan keinginan untuk putus sekolah (Ardiansyah & Aulia, 2021).

Menurut Alfinuha & Nuqul (2017) penurunan *subjective well-being* mahasiswa dikarenakan tantangan dan hambatan yang dialami. Berbagai permasalahan psikologis sering mempengaruhi tingkat rendahnya *subjective well-being* yang dialami mahasiswa tingkat pertama (Augesti dkk., 2015). Kondisi pandemi yang ada juga menimbulkan gejala psikologis pada sebagian mahasiswa, sehingga mempengaruhi tingkat rendahnya *subjective well-being* mahasiswa (Puteri, 2020). Masalah atau hambatan yang dialami mahasiswa tingkat pertama akan 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 depresi (Reni, 2019) serta rendahnya prestasi akademik (Adha dkk., 2020).

Periode transisi yang dialami mahasiswa tahun pertama cenderung mengevaluasi kehidupannya kurang memuaskan sehingga memunculkan emosi negatif yang berpengaruh terhadap rendahnya *subjective well-being* (Yovita & Asih, 2019). Ketika mahasiswa mengalami kehidupan yang kurang memuaskan, mereka akan mengevaluasi *subjective well-being* yang rendah (Denovan & Macaskill, 2017). Selain itu, mereka juga beresiko mengalami depresi, hilangnya kepercayaan diri serta harapan (Julika & Setiyawati, 2019). Sejumlah penelitian lainnya juga menunjukkan tingkat *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama yang rendah dan semakin menurun. Penelitian Coninck dkk., 2019; Andini & Maryatmi, 2020). Namun, Penelitian Habib dkk., (2018) justru menunjukkan tingkat kepuasan mahasiswa lebih tinggi pada tahun-tahun awal perkuliahan.

Subjective well-being merupakan 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 (2022/5/29). Tingginya tingkat *subjective well-being* akan mempengaruhi kepuasan hidup dan meningkatkan emosi positif (Akhtar, 2019; Dewi & Nasywa, 2019; Diener & Chan, 2011). Sebaliknya, *subjective well-being* rendah dapat memunculkan kecemasan dan emosi yang tidak menyenangkan (Diener & Tay, 2015). Tinggi rendahnya *subjective well-being* individu berdasarkan penilaian individu terhadap suatu peristiwa yang dialami (Diansari, 2016).

Optimisme merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being* (Megawati, Lestari, & Lestari, 2019). Optimisme membuat individu memiliki harapan dan ekspektasi lebih baik di masa mendatang sehingga memiliki dorongan yang kuat untuk melawan berbagai kesulitan dalam hidup (Carver dkk., 2010; Lestari & Fajar, 2020) dan lebih cepat *move on* dari kesulitan atau kegagalan (Seligman, 2006; Nathania & Edwina, 2018). Selanjutnya Segerstrom dkk.. (2017) mempercayai optimisme sebagai kepercayaan individu mencapai hasil yang baik meskipun dalam situasi yang sulit. Suryaningsih (2016) meyakini bahwa individu yang optimis tidak pernah terpuruk atas kegagalan yang terjadi dan cenderung fokus untuk bangkit dari kegagalan tersebut.

Thanoesya dkk. (2016) menyatakan bahwa individu yang bersikap optimis cenderung mencari cara untuk menyelesaikan masalah, menghentikan pemikiran negatif serta yakin akan kemampuannya. Individu yang optimis akan sangat mungkin untuk merasakan *subjective well-being* yang baik (Liu dkk., 2018). Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, menunjukkan hasil bahwa optimisme berpengaruh positif secara signifikan terhadap *subjective well-being* (Ariska dkk., 2021; Dewi & Rahayu, 2020; Duy & Yıldız, 2019; Gomes & Izzati, 2021; Novrianto & Maretih, 2018). Namun, penelitian yang dilakukan oleh Safithri & Nawangsih, (2021) menunjukkan bahwa optimisme tidak berpengaruh terhadap *subjective well-being*.

Religiusitas juga banyak dilihat dalam sejumlah penelitian sebelumnya sebagai faktor yang dapat meningkatkan *subjective well-being* individu. Individu yang religius cenderung merasa bahagia dan puas dengan kehidupannya karena individu mengerjakan dan menjalani segala aktifitas tanpa ada beban yang di rasakan (Karim, 2018). Selain itu, individu yang religius meletakkan agama sebagai pengarah dalam kehidupan dan petunjuk dari setiap perilakunya (Rakhmat, 2010; Basri, 2017). Religiusitas merupakan tingkat pengetahuan dan pemahaman individu terhadap agama yang dianutnya (Glock & Stark, 1970; Rahmawati, 2017). Religiusitas yang dimiliki individu dapat dilihat dari tingginya pengetahuan serta kepercayaan terhadap agamanya serta frekuensi individu melaksanakan perintah agama yang dianut (Ancok & Suroso, 2011; Risnawati dkk., 2019).

Religiusitas digambarkan sebagai keadaan dalam diri yang memicu perilaku positif pada diri individu sesuai kadar keyakinannya terhadap agama (Rakhmat, 2007; Prayogo, 2018). Religiusitas memiliki nilai penting dalam kehidupan yang dapat menunjang individu untuk menghadapi tantangan hidup yang berat dan mampu meningkatkan *subjective well-being* individu (Putra, 2015). Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa religiusitas berkorelasi positif terhadap *subjective well-being* (Abdel-Khalek & Ahmed, 2019; Aghababaei,

2018; Muzakkiyah, 2016; Ru'ya dkk., 2020; Tina & Utami, 2016). Tingkat *subjective well-being* individu yang tinggi diakibatkan karena adanya religiusitas. Namun, ada penelitian yang menunjukkan bahwa religiusitas tidak mempengaruhi *subjective well-being* (Bodogai dkk., 2018).

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.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, terlihat bahwa *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat pertama penting untuk dipelajari lebih dalam. Fenomena *subjective well-being* yang semakin menurun pada mahasiswa tingkat pertama dapat menyebabkan rasa putus asa hingga kehilangan minat untuk melanjutkan pendidikannya (Bistolen & Setianingrum, 2020). Penelitian ini akan melihat pengaruh optimisme dan religiusitas terhadap *subjective well-being* mahasiswa tingkat pertama. Kontribusi penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan upaya mengatasi kondisi menurunnya *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat pertama. Selanjutnya, langkah antisipatif dapat diterapkan sedini mungkin untuk meningkatkan *subjective well-being* para mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linier berganda, karena peneliti ingin melihat optimisme sebagai variabel independen (X1) dan religiusitas (X2) terhadap *subjective well-being* mahasiswa tingkat pertama sebagai variabel (Y). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh optimisme dan religiusitas terhadap *subjective well-being*. Sampel dalam penelitian berjumlah 250 mahasiswa tahun pertama dengan populasi 1.219 mahasiswa yang diambil dengan teknik quota sampling. Menurut Puteri (2020) uji-uji statistik 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 tiga perguruan tinggi Bojonegoro. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan kusioner online melalui link google form. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *subjective well-being* menggunakan dua skala yaitu *satisfaction with life scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener dkk., (1985) dan *scale of positive and negative experiences* (SPANE) yang dikembangkan oleh Diener dkk., (2009). Instrumen *satisfaction with life scale* untuk mengukur aspek kognitif dari *subjective well-being* dan *scale of positive and negative experiences* untuk mengukur aspek afektif. Variabel optimisme diukur menggunakan skala *life orientation test-revised* (LOT-R) yang disusun oleh Scheier dkk., (1994). Pengukuran variabel religiusitas menggunakan skala dari Huber & Huber (2012) yaitu *Centrality Religiosity Scale* (CRS). Nilai uji reliabilitas Swls 0.854, Spame-P sebesar 0.784, Spame-N 0.792, optimisme sebesar 0.706, dan religiusitas 0.718.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi ganda untuk melihat pengaruh dua variabel atau lebih.

Hasil

Data yang diperoleh kemudian diuji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji heterokedastisitas dan uji multikolinearitas dilakukan sebelum uji regresi ganda. Hasil uji normalitas untuk semua variable penelitian adalah lebih besar dari 0.05 yang berarti data variabel *subjective well-being*, optimisme, dan religiusitas berdistribusi normal.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.
<i>Subjective Well-Being</i>	.062
Optimisme	.059
Religiusitas	.068

Selanjutnya, berdasarkan uji heterokedastisitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi pada variabel optimis sebesar $0,138 > 0,05$ dan signifikansi pada variabel religiusitas sebesar $0,508 > 0,05$. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel independent tidak mengandung adanya heterokedastisitas.

Tabel 2
Hasil Uji Heterokedastisitas

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

Selanjutnya hasil uji multikolinearitas yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa variabel optimis dan religiusitas mendapatkan nilai tolerance sebesar $0,980 > 0,10$ dan VIF sebesar $1.020 < 10,00$ yang artinya bahwa variabel optimis dan religiusitas tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 3
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Optimisme	.980	1.020	Tidak terjadi
Religiusitas	.980	1.020	multikolinearitas

Hasil uji regresi ganda menunjukkan nilai F-hitung 30.501 dan taraf signifikansi sebesar 0,000. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh optimisme dan religiusitas terhadap *subjective well-being* mahasiswa tingkat pertama. Hasil koefisien determinasi pada variabel optimisme dan religiusitas diperoleh nilai sebesar 0,198 yang berarti pengaruh variable optimisme dan religiusitas terhadap *subjective well-being* adalah sebesar 19,8%.

Tabel 4
Hasil Uji Regresi

Statistic	Value
F	30.501
P	.000
R ²	.198

Adapun hasil uji parsial masing-masing variable adalah signifikansi 0.000 optimisme dengan *subjective well-being*, dan signifikansi 0.002 religiusitas dengan *subjective well-being*. Nilai signifikansi < 0,05 menunjukkan pengaruh yang signifikan dari optimisme terhadap *subjective well-being*. Demikian pula dengan variabel religiusitas yang juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*.

Tabel 5
Hasil Uji T

	B	T	Sig.
Optimis	.375	6.641	.000
Religiusitas	.182	3.138	.002

Diskusi

Berdasarkan hasil uji regresi ganda menunjukkan bahwa kedua variabel optimisme dan religiusitas berpengaruh terhadap terbentuknya *subjective well-being*. Optimisme dan religiusitas mahasiswa yang tinggi cenderung membuat mereka merasakan *subjective well-being* yang cukup baik. Optimis dan religiusitas mahasiswa diyakini berkontribusi dalam pembentukan *subjective well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Srivastava & Singh (2015) juga menyatakan bahwa 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).

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Azizah (2020) menyatakan bahwa optimisme berhubungan secara signifikan dengan *subjective well-being*. Penelitian Wani & Khan (2015) juga menyatakan adanya korelasi yang signifikan antara religiusitas dengan *subjective well-being* dimana semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki akan semakin baik pula kondisi *subjective well-being* yang dirasakan. 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. Garvin & Adhi (2021) juga menyatakan bahwa optimisme dapat meningkatkan *subjective well-being* dari aspek kognitif maupun emosional.

Selanjutnya, hasil analisis data secara parsial menunjukkan variabel optimisme berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Sikap optimis yang dimiliki mahasiswa membantu mereka memiliki *subjective well-being* yang layak. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Novrianto & Maretih (2018) menyatakan adanya hubungan antara optimisme dengan *subjective well-being*, dimana optimis yang tinggi membuat individu memiliki pandangan dan

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*.

Mahasiswa yang optimis lebih merasa sejahtera daripada individu yang pesimis yang cenderung lebih banyak menunjukkan sisi negatifnya. Optimisme yang dimiliki menggambarkan tingkat kemampuan mereka dalam mengatasi masalah, mampu mengelola stres, serta dorongan positif dalam kondisi sulit. Hal itu juga dikatakan oleh penelitian sebelumnya dimana individu yang optimis cenderung merasakan *subjective well-being* yang lebih baik (Scheier dkk., 2001; Serrano dkk., 2020). Penelitian Gomes & Izzati (2021) juga menyatakan bahwa sikap optimisme individu yang stabil menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang tinggi meskipun individu tersebut berada dibawah tekanan.

Analisis terhadap variable religiusitas terhadap *subjective well-being* juga menunjukkan pengaruh yang signifikan. Religiusitas yang dimiliki mahasiswa membuat mereka lebih tenang dalam keadaan apapun dan menjadikan strategi coping, sehingga hal itu membuat mereka merasakan *subjective well-being* yang cukup baik. Penelitian yang dilakukan oleh Ru'iyah dkk., (2020) juga menyatakan bahwa religiusitas berpengaruh positif terhadap *subjective well-being*. Tina & Utami (2016) juga menyatakan bahwa sikap religius menjadikan individu memiliki *subjective well-being* yang lebih baik.

Religiusitas yang dimiliki dapat membuat individu mampu 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 mengurangi dan merubah aspek-aspek negatif menjadi positif sehingga memunculkan kebahagiaan dan kepuasan pada diri individu. Dengan demikian, religiusitas diyakini mampu untuk meningkatkan *subjective well-being* (Diener, 2000; Shiah dkk., 2016). Penelitian yang dilakukan Metia (2021) juga melihat bahwa religiusitas yang dimiliki individu dapat meningkatkan *subjective well-being* individu.

Simpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa optimisme dan religiusitas berkontribusi terhadap *subjective well-being* mahasiswa tingkat pertama. Pengaruh positif menunjukkan bahwa masing-masing variabel bebas juga berkontribusi dalam peningkatan *subjective well-being* mahasiswa. Mahasiswa dengan optimisme dan religiusitas yang tinggi memperkecil kemungkinan *subjective well-being* yang dimiliki rendah. Optimis yang dimiliki mahasiswa dapat membantu mereka dalam meningkatkan *subjective well-being* dengan berpikir positif terhadap segala sesuatu serta kemampuan untuk bangkit dari masalah. Kemudian, religiusitas yang dimiliki mahasiswa membantu mereka dalam meminimalisir aspek negatif menjadi aspek positif maka akan memunculkan kesejahteraan pada diri individu, sehingga dapat disimpulkan bahwa optimisme dan religiusitas dapat menjaga kestabilan *subjective well-being* individu.

Temuan penelitian ini, berimplikasi pada pentingnya memiliki optimisme dan religiusitas yang baik pada mahasiswa tahun pertama. Optimisme dan religiusitas yang dimiliki mampu memberikan efek untuk meningkatkan *subjective well-being*. Mahasiswa dapat

mengasah optimisme dengan cara menanamkan pikiran dan harapan positif, memiliki keyakinan tinggi dan pandangan luas sehingga diharapkan dapat memunculkan emosi-emosi positif. 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. Peluang bagi peneliti selanjutnya juga untuk memprediksi variabel lain yang dianggap dapat memprediksi variabel *subjective well-being*.

Referensi

- 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>
- 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.
- 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>
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). Psikologi Islam solusi islam atas problem-problem psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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.
- 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>
- Azizah, S. N. (2020). Pengaruh dukungan atasan, *internal locus of control*, dan optimisme terhadap job insecurity. *Jurnal Ilmiah*, 17(1), 53–62.
- Basri, a. S. H. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(2), 54–77. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.142-05>

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- 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>
- 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, 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>
- 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. (2009). Assessing well-being the collected works of ed diener. *Springer*, 101–102. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- 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 Assesment*, 49(1), 71–75.
- 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)
- 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>

- Faizah, Marmer, F. V, Aulia, N. N., Rahma, U., & Dara, Y. P. (2020). *Self-esteem* dan resiliensi sebagai prediktor penyesuaian diri mahasiswa baru di Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 335–352.
- 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.
- 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.
- Glock, Y. C., & Stark. (1970). *Religion and Society In Tension*. Chicago: University of California.
- Gomes, S. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara optimisme dengan *subjective well-being* pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–13.
- 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>
- 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>
- Hernandez, R. M. R. (2017). Freshmen students' self-esteem and adjustment to college in higher education institutions in calapan city. *Philippines*, 5(3), 49–56.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The centrality of religiosity scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Imania, A. (2018). Hubungan antara penyesuaian diri pada kebahagiaan mahasiswa tahun pertama. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 3967–3980.
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616–628.
- 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.
- Muzakkiyah, N. & S. (2016). Religiusitas, penyesuaian diri, dan *subjective 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>
- 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>
- Novrianto, R., & Marettih, 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>
- Olivas, N. (2017). *Predicting adjustment to college: The role of protective factors*.
- Prihartono, M. N., Sutini, T., & Widiarti, E. (2018). Gambran 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
- Prayogo, W. (2018). Hubungan dukungan sosial orangtua dan religiusitas dengan perilaku agresif. *Psikoborneo*, 6(4), 474–481.
- Puteri, E. H. (2020). Menentukan populasi dan sampel 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.
- 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, S. (2017). Pengaruh religiusitas terhadap penerimaan diri orangtua anak autisme 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.
- Rakhmat, J. (2010). Pengantar Psikologi Agama (Revisi). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- 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.
- 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>

- Safithri, N. A., & Nawangsih, R. A. (2021). Pengaruh optimisme dan resiliensi akademik untuk meningkatkan subjective well-being pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2), 1–21.
- Santrock, J. W. (2006). *Human adjustment*. McGraw-Hill Humanities.
- 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>
- Seegerstrom, 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. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Boks. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24477162>
- 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>
- 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>
- Srivastava, P. K., & Singh, A. P. (2015). Optimism, self-esteem and subjective well-being among trainees under Sarva Shiksha Abhiyan. 6(4), 380–384.
- Suryaningsih, A. (2016). Hubungan antara optimisme dan self efficacy dengan flow akademik siswa SMA. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1–22
- Thanoesya, R., Syahniar, & Ildil, I. (2016). Konsep diri dan optimisme mahasiswa dalam proses penulisan skripsi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2), 58–61.
- Tina, F. A., & Utami, M. S. (2016). Religiusitas dan kesejahteraan subjektif pada pasien jantung koroner. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 162–171. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36938>
- 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, S. a, Novasari, E. P., R, N. N., & Asrunputri, A. P. (2019). Gambaran subjective well being pada tenaga kerja generasi Y. *JURISMA: Jurnal Riset Bisnis & Manajemen*, 9(2), 217–228. <https://doi.org/10.34010/jurisma.v9i2.2280>
- 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>

This page is intentionally left blank