

HUBUNGAN OPTIMISME DAN EFIKASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND SELF-EFFICACY WITH SUBJECTIVE WELL-BEING OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AHMAD DAHLAN UNIVERSITY

Inda Putri Utari, Nina Zulida Situmorang

Magister Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan

indaputriutari@gmail.com*; nina.situmorang@psy.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara optimisme, efikasi diri, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif desain korelasional, melibatkan 160 mahasiswa sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$) dan nilai *R square* sebesar 0.180 (18%). Hasil uji hipotesis minor optimisme dengan kesejahteraan subjektif signifikan ($p < 0,01$), begitupun hasil uji hipotesis efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif dinyatakan signifikan ($p < 0,01$). Temuan ini menegaskan bahwa optimisme yang tinggi dan efikasi diri bersama-sama berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Mahasiswa dengan optimisme tinggi dan percaya pada kemampuan diri cenderung memiliki hubungan sosial lebih baik serta lebih puas dengan kehidupan mereka. Hal ini menegaskan pentingnya kedua variabel tersebut dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

Kata Kunci: efikasi diri, kesejahteraan subjektif, optimisme

Abstract

*This study aims to examine the relationship between optimism, self-efficacy, and subjective well-being in students of the Psychology Department, Ahmad Dahlan University. The method used is a quantitative approach with a correlational design, involving 160 students as samples. The results of the study showed that there was a significant positive relationship between optimism and self-efficacy with subjective well-being of students with a significance value of 0.000 ($p < 0.01$) and an *R square* value of 0.180 (18%). The results of the minor hypothesis test of optimism with subjective well-being were significant ($p < 0.01$), as were the results of the hypothesis test of self-efficacy with subjective well-being which were declared significant ($p < 0.01$). This finding confirms that high optimism and self-efficacy contribute synergistically to improving subjective well-being. Students who have high optimism and believe in their abilities tend to have better social relationships and feel more satisfied with their lives. This confirms the importance of both variables in improving individual psychological well-being, both in academic and social contexts.*

Keywords: Self-efficacy, subjective well-being, optimism

PENDAHULUAN

Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) merujuk pada evaluasi individu secara kognitif dan afektif terhadap kehidupannya, mencakup keberadaan emosi positif serta minimnya emosi negatif (Diener, 1999). Diener (2006) mempertegas bahwa kesejahteraan subjektif adalah konsep luas yang mencakup semua bentuk evaluasi, baik positif maupun negatif yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya. Dengan kata lain, kesejahteraan subjektif adalah persepsi unik individu terhadap kehidupannya, yang bergantung pada pemikiran dan kondisi lingkungannya. Individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi dan lebih banyak mengalami emosi positif dibandingkan negatif cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang optimal. Hal ini berkontribusi pada munculnya perasaan seperti kebahagiaan dan kasih sayang serta minimnya gejala depresi (Ardelt & Edward, 2015). Anic dan Tonic (2013) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif yang tinggi menjadi kondisi yang diidamkan oleh banyak orang.

Myers, sebagaimana dikutip oleh Leontopoulou dan Triliva (2012), menyatakan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan mereka yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah. Selain itu, kesejahteraan subjektif yang tinggi juga dikaitkan dengan ketahanan yang lebih baik terhadap stres dan depresi, kemampuan menyelesaikan masalah dengan berbagai alternatif, motivasi belajar yang tinggi, serta kepuasan dalam lingkungan pendidikan.

Menurut Keyes et al. (2002), kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya, yang mencakup tingkat kepuasan serta keseimbangan antara pengalaman afektif positif dan negatif. Evaluasi ini dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kehidupannya. Clara (2015) menambahkan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung lebih tahan terhadap depresi, tidak mudah merasa cemas, serta lebih optimis dalam menghadapi tantangan. Sementara itu, Diener (1999) mengartikan kesejahteraan subjektif sebagai penilaian kognitif seseorang terhadap kehidupannya, yang mencerminkan dominasi emosi positif serta minimnya pengalaman emosi negatif.

Diener juga menegaskan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan konsep yang luas, mencakup berbagai aspek evaluasi individu terhadap kehidupannya, baik dalam bentuk penilaian positif maupun negatif. Evaluasi ini bergantung pada pola pikir

seseorang serta lingkungan tempat ia tinggal. Kesejahteraan subjektif mencerminkan kebahagiaan individu yang mampu melihat sisi positif dari berbagai situasi, cepat bangkit dari keterpurukan, serta memiliki hubungan sosial yang baik (Diener et al., 1999). Veenhoven (2004) juga menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif berhubungan dengan bagaimana seseorang menilai kualitas hidupnya sebagai sesuatu yang sesuai dengan harapannya, yang disertai dengan pengalaman emosi positif. Selanjutnya, Galinha dan Ribeiro (2008) mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif mencakup dua aspek utama, yaitu aspek afektif yang berkaitan dengan pengalaman emosi positif, serta aspek kognitif yang berkaitan dengan kepuasan individu terhadap kehidupannya.

Compton (2005) membagi kesejahteraan subjektif menjadi dua aspek utama: kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan kondisi emosional seseorang, sedangkan kepuasan hidup merujuk pada kemampuan individu untuk menerima kehidupannya. Penilaian ini penting untuk menentukan kualitas hidup secara keseluruhan, namun harus didukung oleh faktor-faktor seperti martabat dan kebebasan manusia. Dalam psikologi, kesejahteraan subjektif adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan evaluasi individu secara keseluruhan terhadap kehidupannya, baik secara kognitif maupun afektif (Diener, 1999).

Berdasarkan berbagai pandangan ahli, kesejahteraan subjektif dapat disimpulkan sebagai evaluasi positif individu terhadap kehidupannya, baik secara kognitif (kepuasan hidup) maupun afektif (*mood* dan emosi positif). Menurut Diener (2006), aspek kesejahteraan subjektif meliputi kepuasan hidup dan afek (positif dan negatif). Kepuasan hidup mengacu pada evaluasi kognitif secara menyeluruh, sedangkan afek positif mencerminkan perasaan menyenangkan, dan afek negatif mencakup emosi tidak menyenangkan. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi lebih mampu menghadapi masalah dan memaksimalkan pembelajaran, sementara kesejahteraan subjektif yang rendah dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis (Suldo, 2009).

Kesejahteraan subjektif ini sangat penting, terutama bagi mahasiswa sebagai salah satu kelompok usia yang menginginkan kesejahteraan subjektif yang tinggi, namun mereka sering dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Fachrudin (2011) menambahkan bahwa globalisasi turut berdampak pada munculnya kenakalan remaja, penyalahgunaan narkoba, penyimpangan seksual, serta gangguan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan.

Masalah-masalah emosional dan perilaku maladaptif ini menjadi indikator rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa 57,33% mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif dalam kategori sedang (Kulaksizoglu & Tpouz, 2014), dan di Indonesia, 97,84% mahasiswa berada pada kategori sedang, sementara hanya 2,52% yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi (Intan, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami tingkat kesejahteraan subjektif yang belum optimal. Kesejahteraan subjektif yang rendah dapat menyebabkan kecemasan, rendahnya kemampuan *coping*, serta motivasi yang rendah (Mukhlis & Koentjoro, 2015). Selain itu, mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah lebih rentan terhadap depresi dan stres (Park, 2004).

Mahasiswa juga menjalani sebuah periode yang dikenal dengan istilah "*strum und drang*," yang mencerminkan gejolak dalam diri mereka (Sarwono, 2007). Fase perkembangan ini juga dijelaskan oleh Yusuf (2011) yang menyebutkan bahwa mahasiswa berada dalam rentang usia 18-25 tahun, yang merupakan bagian dari tahap remaja. Masa ini menjadi tantangan besar karena mereka sedang berada dalam proses transisi menuju kedewasaan, dengan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar (Rask et al., 2003). Santrock (2002) menggambarkan bahwa remaja sering kali mengalami ketidakstabilan afektif, yang membuat mereka rentan terhadap emosi negatif, tetapi juga memiliki potensi untuk mengubah kondisi afektif menjadi positif. Oleh karena itu, tantangan yang dihadapi mahasiswa semakin kompleks, baik dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial maupun dalam menghadapi masalah kesehatan mental (Leontopoulou & Triliva, 2012).

Menjadi mahasiswa tentunya membawa tanggung jawab besar, termasuk kebutuhan untuk belajar secara mandiri dan menyelesaikan berbagai tugas akademik sesuai misi universitas. Dalam beberapa kasus, Bistolen dan Setianingrum (2020) menyebutkan bahwa tuntutan untuk berhasil sering kali menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa, namun keberhasilan dalam memenuhi tuntutan tersebut dapat membantu mereka mencapai impian dan cita-cita. Banyak mahasiswa merasa tertekan dengan tanggung jawab yang diemban, bahkan meragukan kemampuan mereka sendiri. Hal ini dapat memicu stres atau kecemasan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti masalah keuangan, tugas akademik yang menumpuk, rasa cemas saat presentasi, serta

penyesuaian dengan lingkungan kampus, terutama bagi mahasiswa baru. Kesejahteraan mahasiswa di lingkungan kampus dapat dilihat melalui berbagai aspek, seperti sikap, kesehatan, suasana hati, resiliensi (kemampuan mengatasi masalah), kepuasan terhadap diri sendiri, hubungan dengan orang lain, serta pengalaman di kampus (Karyani, 2015).

Berdasarkan wawancara awal pada tanggal 10 September 2024 yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, ditemukan bahwa mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Mahasiswa menghadapi tekanan akademik, seperti menyelesaikan studi tepat waktu, persiapan kemandirian ekonomi, eksplorasi karir, dan pembangunan kehidupan pribadi. Tantangan ini seringkali menimbulkan stres, kecemasan, serta keraguan akan kemampuan diri mereka, yang mengarah pada perasaan tidak mampu dan ketidakpuasan hidup. Mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, atau ketidakpastian terkait masa depan sering kali mengalami perasaan tidak nyaman yang berkelanjutan. Ketidaknyamanan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti stres yang tinggi, kecemasan, atau perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tantangan. Kondisi tersebut dapat berdampak negatif pada kesejahteraan subjektif mereka, menyebabkan penurunan kepuasan hidup, berkurangnya kebahagiaan, serta menurunnya motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Tugas akademik yang menumpuk, kekhawatiran keuangan, serta adaptasi terhadap lingkungan baru turut memperburuk kesejahteraan subjektif mereka. Jika dibiarkan tanpa dukungan yang memadai, perasaan tidak nyaman ini dapat semakin memperburuk kondisi psikologis mahasiswa dan menghambat perkembangan pribadi maupun akademik mereka. Selain itu, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan untuk bangkit dari situasi sulit, yang berakibat pada meningkatnya risiko gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mereka secara emosional, tetapi juga berdampak negatif pada performa akademik dan relasi sosial.

Salah satu aspek yang memengaruhi kesejahteraan subjektif adalah optimisme (Yu & Luo, 2018; Utami, 2015; Ndayambaje et al., 2020). Optimisme dapat diartikan sebagai cara individu berpikir saat menghadapi situasi sulit maupun pengalaman menyenangkan (Seligman, 2008). Individu yang optimis cenderung menganggap masalah sebagai sesuatu yang sementara, tidak memengaruhi seluruh aspek kehidupan, dan tidak

seungguhnya disebabkan oleh diri sendiri, sehingga lebih mampu mengelola tantangan yang dihadapi. Menurut Seligman (2008), orang dengan respons optimis terhadap hambatan cenderung lebih adaptif, memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang rendah, percaya diri, penuh harapan, serta mampu menemukan solusi dengan lebih efektif.

Optimisme terdiri dari tiga dimensi, baik saat menghadapi situasi menyenangkan maupun sulit, yaitu *permanensi*, *pervasiveness*, dan personalisasi (Seligman, 2008). Dalam situasi menyenangkan, orang optimis percaya bahwa peristiwa baik bersifat permanen, berdampak luas (*pervasive*), dan terjadi karena kemampuan diri sendiri (*personal*). Sebaliknya, saat menghadapi kesulitan, individu optimis menganggap kejadian buruk hanya bersifat sementara, spesifik (tidak memengaruhi seluruh aspek kehidupan), dan disebabkan oleh faktor eksternal. Optimisme membuat individu memiliki keyakinan yang kuat untuk bangkit dari masalah yang dihadapi (Yu & Luo, 2018).

Menurut Goleman (2006), sikap optimis membantu individu terhindar dari rasa putus asa, keacuhan, atau depresi saat menghadapi kesulitan. Snyder dan Lopez (2002) juga menggambarkan optimisme sebagai keyakinan bahwa segala sesuatu akan membaik, yang membantu individu mencapai tujuan dengan percaya pada kemampuan diri. Scheier dan Carver (2002) menyebutkan bahwa optimisme dapat meningkatkan kesehatan, karena individu termotivasi untuk tetap produktif dan fokus mencapai tujuan yang diinginkan. Berdasarkan pandangan tersebut, optimisme dapat disimpulkan sebagai harapan positif terhadap segala hal dalam kehidupan, dengan perhatian yang terfokus pada kemungkinan terbaik.

Pandangan optimis pada individu dipengaruhi oleh faktor seperti genetika, orang tua, guru, media, dan pengalaman trauma (Liu, 2012). Individu dengan pandangan optimis lebih adaptif terhadap masalah, menerima hambatan sebagai kenyataan yang harus dihadapi, serta merespons secara logis tanpa reaksi negatif. Kemampuan untuk memberikan respons positif terhadap tantangan membuat individu optimis lebih dominan dalam emosi positif dibandingkan emosi negatif (Yovita & Asih, 2018).

Selain optimisme, efikasi diri juga berperan dalam memengaruhi kesejahteraan subjektif. Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mencapai hasil yang diharapkan melalui usaha sendiri. Suharsono dan Istiqomah (2014) juga mendefinisikan efikasi diri sebagai kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk sukses dalam situasi tertentu.

Sementara itu, Maddux (2009) menyatakan bahwa efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap efektivitas upaya yang dilakukan dalam mencapai tujuan tertentu. Schimmack dan Diener (2003) menemukan bahwa efikasi diri adalah prediktor utama subjektif yang lebih baik (Santos et al., 2014).

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan optimisme dan efikasi diri terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Optimisme, yang mencakup cara pandang positif terhadap peristiwa buruk sebagai hal yang sementara dan eksternal, membantu mahasiswa menghadapi tantangan dengan sikap yang lebih resilien dan proaktif (Seligman, 2008; Yu & Luo, 2018). Selain itu, efikasi diri, atau keyakinan pada kemampuan sendiri dalam mencapai tujuan, berkontribusi pada kesejahteraan subjektif dengan meningkatkan rasa percaya diri dan ketangguhan dalam menghadapi hambatan (Bandura, 1997).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive samplin* yang dilakukan dengan dengan cara memilih responden yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Jumlah partisipan yang terlibat sebanyak 160 orang mahasiswa.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala optimisme, skala efikasi diri dan skala kesejahteraan subjektif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala likert. Disusun berdasarkan aspek dan dimensi yang melatarbelakangi masing- masing variabel. Skala tersebut berdasarkan model penskalaan likert yang terdiri dari empat jawaban yang telah disediakan dengan mengandung sikap *favorable* (mendukung).

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis korelasi linier berganda. Tujuannya untuk menguji hubungan secara simultan dari ketiga variabel dan hubungan dari masing-masing variabel bebas dengan variabel tergantung secara parsial.

HASIL PENELITIAN

Data Demografi

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 160 orang. Rincian karakteristik demografi dari partisipan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Demografi Partisipan

<i>Karakteristik</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	16,3%
Perempuan	134	83,8%
Usia		
19	54	33,8%
20	31	19,4%
21	42	26,3%
22	22	13,8%
23	11	6,9%
Semester		
2	19	11,9%
3	41	25,6%
4	23	14,4%
5	42	26,3%
6	30	18,8%
7	5	3,1%

Uji Asumsi

Sebelum dilakukan analisis hipotesis, dilakukan uji asumsi. Pada uji normalitas menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan kriteria koefisien signifikansi sebesar 0.099 ($p > 0.05$), maka tidak ada perbedaan antara sebaran skor residu subjek sampel penelitian dengan sebaran skor subjek pada populasi atau nilai normal bakunya, maka sebarannya dikatakan normal dan sebaliknya, bila $p < 0.05$ maka sebaran dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas sebesar 0,616 ($p > 0,05$). Maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Hasil pengujian linieritas antara variable kesejahteraan subjektif dengan optimisme menunjukkan nilai taraf signifikansi p (*linearity*) sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai F sebesar 19.948 yang berarti korelasi linier. Kesejahteraan subjektif dengan efikasi diri menunjukkan nilai taraf signifikansi p (*linearity*) sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai F sebesar 29.923 yang berarti korelasi linear, sehingga dapat diartikan kedua variabel memiliki korelasi yang linier. Berdasarkan hasil uji multikolinieritas menunjukkan

bahwa nilai *Tolerance* untuk variabel optimisme dan efikasi diri sebesar 0.866 (> 0.10) dan nilai VIF sebesar $VIF = 1.154 (<10)$. Hal ini menunjukkan variabel bebas tidak terjadi tumpang tindih atau tidak terdapat multikolinearitas sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji analisis regresi.

Uji Hipotesis

Setelah melalui uji asumsi, maka analisis selanjutnya adalah uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda. Analisis tersebut menunjukkan bahwa optimisme dan efikasi diri secara simultan memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa jurusan psikologi dengan nilai R square sebesar 0.180 yang artinya besar sumbangan efektif optimisme dan efikasi diri terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 18%. Hasil uji analisis regresi berganti dengan uji F simultan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda (Uji F Simultan)

F	R	R square	Sig (p)	Keterangan
17,176	0.424	0.180	0.000	Sangat signifikan

Hasil analisis data lanjutan menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif dengan nilai $p = 0.008 (p < 0.01)$. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis minor pertama diterima. Selanjutnya untuk hipotesis minor kedua adalah terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif diperoleh nilai $p = 0.000 (p < 0.01)$, sehingga hipotesis minor kedua dapat diterima. Dari data diatas menunjukkan bahwa baik optimisme maupun efikasi diri memiliki hubungan positif yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil analisis regresi berganda dengan uji t-parsial dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Berganda (Uji t-Parsial)

Variabel	Beta	T	Sig (p)	Keterangan
Optimisme dan Kesejahteraan Subjektif	0.208	2.680	0.008	Sangat signifikan
Efikasi Diri dan Kesejahteraan Subjektif	0.301	3.872	0.000	Sangat signifikan

Dengan menggunakan rumus sumbangan efektif (SE) maka diperoleh perhitungan:

$$\begin{aligned} \text{SE X1 dengan Y} &= \text{Beta} \times \text{Zero Order} \times 100\% \\ &= 0.208 \times 0.318 \times 100\% \\ &= 6.61 \% \\ \text{SE X2 dengan Y} &= \text{Beta} \times \text{Zero Order} \times 100\% \\ &= 0.301 \times 0.377 \times 100\% \\ &= 11.35 \% \end{aligned}$$

Tabel 4. Nilai Sumbangan Variabel Bebas Terhadap Variabel Tergantung

Variabel	Beta	Sig (ρ)	Zero Order	Keterangan
Oprimisme dengan Kesejahteraan Subjektif	0.208	0.008	0.318	Sangat signifikan
Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Subjektif	0.301	0.000	0.377	Sangat signifikan

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan optimisme dan efikasi diri secara positif memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kombinasi optimisme dan efikasi diri menciptakan efek sinergis yang memperkuat kesejahteraan subjektif. Mahasiswa yang optimis dan percaya pada kemampuannya cenderung lebih resilien, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, dan merasa lebih puas dengan berbagai aspek kehidupan mereka.

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif antara optimisme dan efikasi diri terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, dengan nilai R sebesar 0,424 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai R square sebesar 0,180 menunjukkan bahwa 18% variasi dalam kesejahteraan subjektif dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen tersebut, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lain yang tidak dimasukkan dalam model. Temuan ini memperkuat teori psikologi positif yang menyatakan bahwa individu dengan pandangan optimis serta keyakinan terhadap kemampuannya sendiri cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Dalam konteks mahasiswa, hal ini tercermin pada daya tahan dalam menghadapi stres akademik, kualitas hubungan sosial, serta tingkat kepuasan hidup. Efek sinergis dari optimisme dan efikasi diri membentuk pola

adaptasi yang lebih sehat, sehingga mahasiswa mampu menyikapi tantangan hidup dengan cara yang konstruktif dan penuh harapan.

Dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya seperti Novrianto (2018), Liu et al. (2018), dan Görgens-Ekermans & Steyn (2016), riset ini menawarkan kebaruan dalam konteks populasi yang lebih spesifik, yakni mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, dengan fokus pada interaksi simultan antara optimisme dan efikasi diri terhadap kesejahteraan subjektif. Selain itu, penelitian ini juga menekankan keunggulan kontribusi efikasi diri dibandingkan optimisme dalam memengaruhi kesejahteraan subjektif, yang memperkaya pemahaman teoretis mengenai dominasi faktor internal yang lebih bersifat agentic (efikasi diri) dibandingkan faktor yang lebih kognitif-afektif (optimisme). Temuan ini juga memberikan insight baru bahwa efikasi diri bukan hanya berperan dalam pencapaian tujuan dan prestasi akademik, tetapi juga berdampak langsung pada dimensi emosional dan psikologis kesejahteraan mahasiswa.

Penelitian Angraini (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau mengalami dampak positif pada kesejahteraan psikologisnya karena optimisme yang dimiliki. Demikian pula, Arianti (2020) menjelaskan bahwa kondisi optimisme seseorang berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka, yang juga terkait dengan penyesuaian akademik yang lebih baik (Perera & McIlven, 2014). Chang et al. (2009) menyatakan bahwa individu optimis lebih cenderung menghadapi masalah dengan pendekatan berbasis solusi, mencari dukungan sosial, dan menekankan pemikiran positif saat menghadapi situasi sulit. Optimisme menjadi landasan berpikir positif, mendorong harapan yang kuat akan keberhasilan, dan meningkatkan semangat individu untuk terus berusaha mencapai tujuan meskipun dihadapkan pada kegagalan.

Saat ini, masih banyak individu, terutama mahasiswa, yang kesulitan dalam mengenali kondisi maupun potensi diri mereka sendiri. Sebaliknya, mereka lebih sering membandingkan kemampuan yang dimiliki dengan orang lain. Akibatnya, perkembangan potensi individu dapat terhambat, serta keyakinan dan rasa percaya diri terhadap kemampuan diri menjadi rendah. Kesejahteraan mahasiswa dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang mendukung individu dalam memenuhi kebutuhan dasar yang berkaitan dengan lingkungan tempat mereka belajar, yaitu perguruan tinggi. Selain berdampak pada kesejahteraan mahasiswa itu sendiri, kondisi ini juga memengaruhi

pencapaian akademik, pengembangan potensi, serta kesehatan fisik dan mental mereka (Nanda & Budi Widodo, 2015).

Optimisme merupakan salah satu komponen psikologi positif yang berhubungan dengan emosi dan perilaku positif, yang pada akhirnya dapat mendukung kesehatan, kehidupan bebas stres, serta hubungan dan fungsi sosial yang baik. Secara parsial, optimisme dan kesejahteraan psikologis menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Novrianto (2018), yang menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Dengan optimisme yang baik, individu memiliki harapan bahwa masa depan akan berjalan dengan baik, sehingga dapat meningkatkan komitmen, keteguhan pada tujuan, dan kecenderungan untuk mencapainya (Dolcos et al., 2018).

Dibandingkan dengan individu pesimistis, individu optimis memiliki strategi coping yang lebih efektif, kesehatan fisik yang lebih baik, dan pengalaman sosial yang lebih positif (Carver, 2010). Selain itu, individu yang optimis dalam menyikapi masa depan dan memiliki harapan cenderung lebih bahagia dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Compton & Hoffman, 2013). Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Harpan (2021), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme seseorang, semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya. Hal ini diperkuat oleh Chinmai et al. (2021) yang mengungkapkan adanya pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan psikologis, dengan perbedaan yang terlihat di antara berbagai tingkat optimisme. Orang yang optimis memandang kegagalan sebagai hal sementara, spesifik, dan dapat dihindari di masa depan, serta tidak menyalahkan diri secara berlebihan. Sebaliknya, individu pesimis sering menggeneralisasi kegagalan sebagai sesuatu yang permanen. Optimisme memberikan kontribusi membentuk kesejahteraan psikologis seseorang melalui cara pandang mereka terhadap peristiwa positif maupun negatif.

Berdasarkan analisis hipotesis minor dibuktikan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi pola pikir individu, apakah mereka cenderung berpikir secara optimis atau pesimis. Pengalaman yang dimiliki individu berperan dalam membentuk keyakinan akan efikasi diri, yang diperkuat oleh kualitas pendidikan yang diberikan perguruan tinggi kepada mahasiswa, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan individu.

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dan kesejahteraan subjektif. Arya dan Rustika (2017) menemukan bahwa individu yang

mampu menjalani masa remaja dengan baik memiliki peluang lebih besar untuk mencapai kesuksesan di usia muda. Usaha dan visi yang dimiliki remaja dalam meraih keberhasilan mencerminkan adanya pedoman hidup yang jelas dan terarah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Meo et al. (2020) terhadap responden selain mahasiswa mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. Namun, beberapa aspek kesejahteraan psikologis, seperti kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, serta penguasaan lingkungan, masih belum sepenuhnya terpenuhi.

Siddiqui (2015) juga meneliti pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis dan menemukan adanya hubungan yang signifikan pada mahasiswa pascasarjana laki-laki dan perempuan, dengan kontribusi masing-masing sebesar 35,6% dan 30,4%. Faktor yang paling mempengaruhi efikasi diri dalam penelitian ini adalah persuasi sosial. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Friantika (2019) mengidentifikasi bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial dan efikasi diri. Bagi mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, efikasi diri berkontribusi sebesar 61,0% terhadap kesejahteraan subjektif.

Utami (2016) juga mengungkapkan bahwa efikasi diri dan kesejahteraan psikologis memiliki korelasi positif, di mana peningkatan efikasi diri akan berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis, dan sebaliknya. Kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting bagi mahasiswa karena berperan dalam pencapaian prestasi akademik. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dirasakan mahasiswa, semakin optimal pula usaha mereka dalam mencapai prestasi akademik. Sebaliknya, jika kesejahteraan psikologis mahasiswa rendah, hal ini dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik mereka (Mustafa et al., 2020).

Optimisme dan efikasi diri, baik secara terpisah maupun bersama-sama, berperan krusial dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa, memperkuat hubungan sosial, serta mendorong pencapaian tujuan hidup. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan pola pikir positif dan keyakinan diri dalam mendukung kesejahteraan individu. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa penguatan optimisme dan efikasi diri, melalui pendidikan dan pengalaman, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, memberikan dampak positif pada prestasi akademik, serta membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dengan demikian,

upaya untuk meningkatkan kedua faktor ini menjadi kunci dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan individu, baik di lingkungan akademik maupun dalam kehidupan secara keseluruhan.

Efikasi diri memiliki hubungan yang lebih besar karena lebih berkaitan langsung dengan tindakan individu dalam menghadapi tantangan. Efikasi diri mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi hambatan, sehingga individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih gigih, memiliki strategi yang lebih efektif, dan mampu mengelola stres dengan baik. Sementara itu, optimisme lebih bersifat umum dan hanya menggambarkan harapan positif terhadap masa depan, tetapi tidak selalu disertai dengan keyakinan atau keterampilan untuk mengubah keadaan. Efikasi diri juga berhubungan erat dengan kontrol diri yang lebih baik, memungkinkan seseorang untuk mengambil keputusan yang tepat dalam berbagai situasi, sehingga meningkatkan kepuasan hidup dan keseimbangan emosi. Selain itu, individu dengan efikasi diri tinggi lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik serta lebih aktif dalam membangun hubungan sosial yang sehat, yang pada akhirnya berkontribusi langsung terhadap kesejahteraan subjektif mereka. Sebaliknya, optimisme tanpa efikasi diri dapat membuat seseorang terlalu berharap tanpa adanya tindakan nyata untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, meskipun optimisme tetap berperan dalam kesejahteraan subjektif, efikasi diri memiliki pengaruh yang lebih besar karena berkaitan langsung dengan perilaku, pengambilan keputusan, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Bagi penelitian selanjutnya, pembahasan mengenai mekanisme mediasi atau moderasi perlu menjadi perhatian dalam rangka memperkaya kontribusi ilmiah penelitian ini. Salah satu aspek yang layak untuk dipertimbangkan adalah peran mediasi strategi *coping* dalam hubungan antara efikasi diri dan kesejahteraan subjektif. Individu dengan efikasi diri yang kuat terhadap kemampuan dirinya umumnya memiliki kecenderungan untuk menggunakan strategi *coping* yang lebih konstruktif, seperti pemecahan masalah secara langsung atau pengelolaan emosi secara sehat. Penggunaan strategi ini dapat menjadi penghubung penting yang menjelaskan bagaimana keyakinan terhadap kemampuan diri dapat berdampak pada peningkatan kualitas hidup secara psikologis.

Sebaliknya, apabila seseorang belum memiliki kepercayaan yang cukup terhadap kemampuannya, mereka lebih mungkin menggunakan strategi *coping* yang bersifat menghindar atau pasif, yang dalam jangka panjang dapat menghambat perkembangan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, strategi coping memiliki potensi sebagai variabel mediasi yang menjembatani pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan subjektif, yang belum sepenuhnya dieksplorasi dalam penelitian ini.

Di sisi lain, meskipun penelitian ini telah mengangkat populasi spesifik yaitu mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, kontribusi kebaruan (*novelty*) pada level pengembangan teori atau model konseptual masih terbatas. Penelitian ini berpeluang untuk menyumbang pada pengembangan kerangka teoritis baru, misalnya dengan mengintegrasikan efikasi diri, optimisme, dan strategi *coping* ke dalam suatu model psikologis komprehensif yang menjelaskan dinamika kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam konteks akademik dan sosial. Pendekatan ini tidak hanya akan memberikan pendalaman pemahaman mengenai hubungan antarvariabel, tetapi juga memungkinkan lahirnya intervensi psikologis yang lebih tepat guna, baik melalui program pelatihan efikasi diri, pelatihan coping adaptif, maupun pembinaan pola pikir optimis. Dengan demikian, pengembangan model ini akan memperluas kontribusi teoretis sekaligus memberikan dampak aplikatif yang nyata dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa optimisme dan efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang baik serta keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung menunjukkan resiliensi yang lebih kuat, menjalin hubungan sosial yang lebih sehat, serta memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Kombinasi antara optimisme dan efikasi diri menghasilkan efek sinergis yang memperkuat kesejahteraan subjektif mahasiswa. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa optimisme tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga dalam membantu individu mengelola tantangan dan mencapai tujuan hidupnya. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian. Pertama, ruang lingkup penelitian hanya mencakup mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi ke mahasiswa dari jurusan atau universitas lain. Kedua, meskipun hubungan antar variabel ditemukan signifikan, penelitian ini belum mempertimbangkan faktor-faktor eksternal lain yang juga dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif, seperti kondisi sosial ekonomi, kualitas dukungan keluarga, dan iklim akademik. Ketiga, data yang dikumpulkan bersifat *cross-sectional*, sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan kausal.

Keempat, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala subjektif berbasis *self-report*. Meskipun skala tersebut telah digunakan secara luas, penelitian ini belum dilengkapi dengan uji validitas konstruk lebih lanjut pada populasi lokal, yang dapat meningkatkan potensi bias seperti *social desirability* (kecenderungan responden untuk memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial). Hal ini berisiko memengaruhi objektivitas dan ketepatan interpretasi data. Keterbatasan ini penting untuk diperhatikan mengingat arah pengembangan penelitian di masa mendatang yang diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih akurat dan aplikatif.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar:

1. Sampel diperluas dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai jurusan dan universitas guna meningkatkan generalisasi hasil.
2. Desain penelitian longitudinal digunakan untuk mengamati hubungan antar variabel secara dinamis dan menyeluruh dalam jangka waktu tertentu, sehingga memungkinkan penelusuran hubungan kausal.
3. Peneliti mengeksplorasi variabel tambahan seperti dukungan sosial, stres akademik, serta variabel psikologis lainnya seperti kecemasan dan depresi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.
4. Instrumen pengukuran dikembangkan dengan mempertimbangkan validasi lokal serta pelibatan metode pengukuran yang lebih objektif, seperti observasi perilaku atau data psikofisiologis jika memungkinkan.
5. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan dan menguji intervensi berbasis peningkatan optimisme dan efikasi diri, sebagai upaya praktis untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa secara nyata dan terukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin. (2016). *Pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan subjektif pada Guru SLB di kota Padang*. (Unpublish Doctoral dissertation). Universitas Andalas. Padang. Indonesia
- Angraini, U. Y. (2023). Psychological well-being mahasiswa rantau: Peran resilience dan optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166–176.
- Anic, P. & Tonic, M. (2013). Orientation to happiness, subjective well-being and life goals. *Psychological Topics*, 22(1), 135-153.
- Ardelt, M., & Edwards, C. A. (2015). Wisdom at the end of life: An analysis of mediating and moderating relations between wisdom and subjective well-Being. *The Journals of Gerontology*. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences, 71(3), 502-513. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv051>
- Arianti, S. (2020). Gambaran optimisme dan kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal di usia dewasa. *Jurnal Psikoborneo*, 8(1), 193–207.
- Arya Putri, P. N., & Rustika, I. M. (2017). Peran pola asuh autoritatif, efikasi diri, dan perilaku prososial terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja akhir di program studi pendidikan dokter gigi fakultas kedokteran Universitas UDAYANA. *Jurnal Psikologi Udayana*, 151-164.
- Ayriza, Y., Setiawati, F.A., Nurhayati, S.R., et al. (2019). Does sleep quality serve as a mediator between well- being and academic achievement?. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 38(1), 63-74. <https://doi.org/10.21831/cp.v38i1.22181>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (Edisi 2)*. Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy*. American: W. H. Freeman and Company.
- Baron, R.A., & Byne, P (1994). *Social psychology: Understanding human interaction*. Boston: Allyn and Bacon Inc
- Bistolen, J dan Setianingrum, M.E. (2020). Hubungan antara self-efficacy dengan Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa baru di etnis timur (IKMASTI) di Salatiga. *Jurnal Basicedu*, 4(1):103-109.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). The hopeful optimist. *Psychological Inquiry*, 13(4), 288-290.
- Chang, E. C., D’Zurilla, T. J., & Sanna, L. J. (2009). Social problem solving as a mediator of the link between stress and psychological well-being in middle-adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 33(1), 33–49.
- Chinmai, H., Sunita, K., Damodar, & Ranjan, A. (2021). Level of optimism and psychological well-being among female emerging adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 12(1), 99–102.
- Clara, R. (2015). Hubungan antara Religiusitas dengan Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa baru penerima bidikmisi di Universitas Syiah Kuala. (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Syiah Kuala Banda Aceh). Aceh. Indonesia
- Compton, W. C. (2005). An introduction to positive psychology. *Thomson Wadsworth*, 73
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing 2nd Edition*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Conghui Liu, Y. C. (2018). Optimism and efikasi diri mediate the association between shyness and kesejahteraan subjektif among Chinese working adults. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194559>

- Diener, 1994). Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E. (1984). Self-efficacy, *American Psychological Association*, 95 (3): 542-575
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied research in quality of life*, 1(2), 151-157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., et al. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R.E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychologica Bulletin*, 125 (2): 276- 302
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*. 24(1), 25–41.
- Dolcos, S., Moore, M., & Katsumi, Y. (2018). Neuroscience and well-being. *Handbook of Well-being*, 281.
- Duy, B. & Yildiz, 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>.
- Ed Diener. (2000). Subjective Well Being: The Science of Happiness and a Proposal for National Index. *American Psychologist* Vol. 55 No. 1 (Januari 2000), 34.
- Fachrudin. (2011). Peranan pendidikan agama dalam keluarga terhadap pembentukan kepribadian anak-anak. *Jurnal Pendidikan agama Islam*, 9(1).
- Friantika, D. (2019). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri akademik dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. (*Naskah Publikasi Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana*). Yogyakarta. Indonesia
- Galinha, I. C., & Ribeiro, J. L. P. (2008). The structure and stability of subjective well-being: A structure equation modeling analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 3(1), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s11482-008-9042-8>
- Goleman, D. (2006). The socially intelligent. *Educational leadership*, 64(1), 76-81.
- Görgens-Ekermans, G. &. (2016). Optimism, efikasi diri and meaningfulness: A structural model of kesejahteraan subjektif at work. *Management Dynamics Volume 25 No 4*, 34-51.
- Harpan, A. (2021). Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3198>
- Intan, A. H. (2013). *Hubungan antara orientasi keberagamaan terhadap subjective well-being pada mahasiswa*. (Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia). Yogyakarta. Indonesia
- Judge, T. A., Kluger, A. N., Locke, E. A., & Durham, C. C. (1998). Dispositional Effect on Job and Life Satisfaction: The Role of Core Evaluations, *Journal of Applied Psychology*, 1, 17-34
- Karyani, U. (2015). The Dimension of Student Well-Being. *Jurnal: Fakultas Psikologi, Muhammadiyah Universitas Surakarta*
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.

- Khoirunnisa A. & Ratnaningsih, I. Z. (2017). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14936>
- Kholidah, E. N. & Alsa, A. (2012). Berfikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-75. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6967>
- Krejcie, R. V. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational Psychol Meas.*
- Leontopoulou, S., & Triliva, S. (2012). Exploration of subjective wellbeing and character strengths among a greek university student sample. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 251-270.
- Lestari, A., & Hartati. (2017). Hubungan efikasi diri dengan *kesejahteraan subjektif* pada lansia yang tinggal di rumahnya sendiri. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 7(1), 12-23
- Liu, Y. (2012). The influence of news media on optimism about retrospective and prospective economic issues as sources of social capital: tracing the effects by a path model. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(8), 1-11.
- Meo, S., Abukhalaf, A., Alomar, A., Sattar, K., & Klonoff, D. (2020). COVID-19 Pandemic: Impact of quarantine on medical students mental wellbeing and learning behaviors. *Pak J Med Sci*, 36 (COVID19-S4) , S43-S48.
- Mukhlis, H., & Koentjoro. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan meghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*, 1(3), 203-215.
- Mustafa, M. B., Rani, N. H., Bistaman, M. N., Salim, S. S., Ahmad, A., Zakaria, N. H. (2020). The Relationship between psychological well-being and university students academic achievement. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 10(7) , 518-525.
- Nanda, A., & Widodo, P. B. (2015). Efikasi diri ditinjau dari school well-being pada siswa sekolah menengah kejuruan di Semarang. *Jurnal Empati*, 4(4), 90-95.
- Ndayambaje, E., Pierewan, A., Nizeyumukiza, E., Nkundimana, B., & Ayryza, Y. (2020). Marital status and subjective well-being: does education level take into account?. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 120-132. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.29620>.
- Novrianto, R. & (2018). Efikasi diri dan Optimisme sebagai prediktor kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tahun pertama. *Mediapsi*, 83-91. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.4>
- Perera, H. N., & McIlven, P. (2014). The role of optimism and engagement coping in college adaptation: A career construction model. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 395-404.
- Pramudita, R., & Pratisti, W.D. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan *kesejahteraan subjektif* mahasiswa SMA Negeri 1 Belitang. In *Psychology Forum UMM*, ISBN (pp. 978-979).
- Rakhmawaty, A., Afiantin, T., & Rini, I. S (2011). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada penderita diabetes militus, *Journal Intervensi Psikologi*, 3, (2): 187-209
- Rask, K., Kurki, P. A., Paavilainen, E., & Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Nordic College of Caring Sciences*, 17, 129-138.

- Santos, M. C. J, Magramo, C. S., Oguan, F., & Paat, J. (2014). Establishing the relationship between general self-efficacy and subjective well-being among college students, *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 3 (1): 1-12
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development: Perkembangan masa hidup (edisi keenam)*. Airlangga.
- Sarwono, S. W. (2007). *Psikologi remaja*. PT RajaGrafindo.
- Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in personality*, 37(2), 100-106.
- Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal optimisme bagaimana cara mengubah pemikiran dan kehidupan anda*. (Terjemahan Budhy Yogapranata). Bandung: Momentum.
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika terapan untuk penelitian pendidikan dan sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on subjective well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (3).
- Snyder, C. R., Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Suldo, S. M. (2009). Parent-child relationships. In *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 245-256). Routledge.
- Susilowati. (2020). *Hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif pada petani tembakau di kecamatan kalisat kabupaten Jember* (Doctoral dissertation, Fakultas Keperawatan Universitas Jember). Jember. Indonesia
- Syarafina, S. O., Nurdibyanandaru, D., & Hendriani, W. (2019). Pengaruh optimisme dan kesadaran diri terhadap adversity quotient mahasiswa skripsi sambil bekerja. *Cognicia*, 7(3), 295-307. <https://doi.org/10.22219/COGNICIA.Vol7.No3.295-307>.
- Utami, M. (2015). Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144-163. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7892>
- Veenhoven, R. (2004). Subjective Measures of Well-Being, *World Intitute for Development Economics Research*.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063– 1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Widarto. (Juni 2013). *Penelitian ex post facto. Makalah disajikan dalam Kegiatan Pelatihan Metodologi Penelitian, di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta. Indonesia
- Yovita, M. & Asih, S.R. (2018). The effect of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates. *Proceedings of the asia-pacific research in social sciences and humanities, Indonesia*, 559- 564. <https://doi.org/10.1201/9781315225302-70>
- Yu, Y. & Luo, J. (2018). Dispositional optimism and well-being in college students: self-efficacy as a mediator. *Social Behavior and Personality*, 46(5), 783-792. <https://doi.org/10.2224/sbp.6746>
- Yusuf, H. S. (2011). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. PT Remaja Rosdakarya.