

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL, OPTIMISME, DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA TAHUN PERTAMA

Eka Triningsih¹, Wiwien Dinar Pratisti²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Pada tahun pertama perkuliahan, mahasiswa harus mampu menghadapi berbagai bentuk perubahan, kesulitan dan permasalahan yang terjadi serta mampu bertahan dalam kondisi menekan. Penting bagi mahasiswa tahun pertama memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi agar lebih lancar pada proses belajar tahun selanjutnya. Mahasiswa dapat mencari sumber dukungan sosial dan menumbuhkan rasa optimisme untuk mempertahankan kesejahteraan subjektif. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji hubungan antara dukungan sosial, optimisme, dan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek adalah mahasiswa angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah dan Universitas Negeri Semarang sebanyak 211 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *incidental sampling*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 24. Hasil data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial, optimisme dan kesejahteraan subjektif dibuktikan dengan nilai $R=0,707$ dan $p=0,00$ ($p<0,01$). Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif dibuktikan dengan nilai $r=0,651$ dan $p=0,00$ ($p<0,01$). Terdapat hubungan antara optimisme dan kesejahteraan subjektif dibuktikan dengan nilai $r=0,635$ dan $p=0,00$ ($p<0,01$). Sumbangan efektif variabel independen pada penelitian ini sebesar 49,9% yang diantaranya 26,8% dipengaruhi oleh variabel dukungan sosial dan 23,1% dipengaruhi oleh variabel optimisme. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi dengan presentase 45,02%, sama halnya dengan dukungan sosial yang tinggi dengan presentase 48,82%, dan optimisme yang tinggi pula dengan presentase 40,76%. Implikasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama cukup sejahtera, dengan dukungan sosial yang tepat membuat mahasiswa menjadi optimis dan merasa sejahtera.

Kata kunci: dukungan sosial, kesejahteraan subjektif, mahasiswa, optimisme

Abstract

In the first year of study, students must be able to deal with various forms of change, difficulties and problems that occur and be able to survive under stressful conditions. It is important for first-year students to have high subjective well-being so that the learning process goes smoother in the following year. Students can look for sources of social support and foster a sense of optimism to maintain subjective well-being. The purpose of this study was to examine the relationship between social support, optimism, and subjective well-being of first year students. This study uses a correlational quantitative approach. The subjects were 211 students of batch 2022 at Muhammadiyah University and Semarang State University. The sampling technique used is *incidental sampling*. The data analysis technique used is multiple linear regression analysis with the help of SPSS version 24. The data results show that there is a very significant positive relationship between social support, optimism and subjective well-being as evidenced by the value of $R=0.707$

and $p=0.00$ ($p<0,01$). There is a relationship between social support and subjective well-being as evidenced by the value of $r=0.651$ and $p=0.00$ ($p<0.01$). There is a relationship between optimism and subjective well-being as evidenced by the value of $r=0.635$ and $p=0.00$ ($p<0.01$). The effective contribution of the independent variables in this study amounted to 49.9%, of which 26.8% was influenced by the social support variable and 23.1% was influenced by the optimism variable. The categorization results show that first year students have high subjective well-being with a percentage of 45.02%, as well as high social support with a percentage of 48.82%, and high optimism with a presentation of 40.76%. The implications of the results of this study indicate that first year students are quite prosperous, with the right social support making students optimistic and feel prosperous.

Keywords: optimism, social support, students, subjective well-being

1. PENDAHULUAN

Memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa tahun pertama dituntut untuk dapat menghadapi perubahan dalam kehidupannya. Tantangan yang dialami mahasiswa tingkat pertama adalah perubahan dari teknik belajar dan lingkungan sosialnya (Rahayu & Arianti, 2020). Mahasiswa tahun pertama pada hakikatnya memerlukan bantuan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan maupun statusnya sebagai mahasiswa baru dalam menghadapi berbagai masalah seperti pertemanan atau pergaulan maupun masalah perkuliahan. Banyak mahasiswa tahun pertama yang mampu melewati dan menyelesaikan permasalahan yang dialami ketika masa transisi tersebut. Tetapi, tidak sedikit mahasiswa yang gagal dalam melewati dan menyelesaikan permasalahan tersebut (Salmiwati, 2017).

Menurut Abdulghani (2008) tahun pertama pada masa perkuliahan dinilai sulit untuk dihadapi oleh mahasiswa seperti dalam hal perubahan dan permasalahannya, namun penting untuk mahasiswa tahun pertama melakukan penyesuaian tersebut dikarenakan dapat berpengaruh terhadap proses perkuliahan pada tahun selanjutnya. Oleh sebab itu, mahasiswa tahun pertama harus mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Sedangkan individu dengan kesejahteraan subjektif yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan dan oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener, 1995).

Penelitian Julika dan Setiyawati (2019) menunjukkan bahwa terdapat 31,8% mahasiswa tahun pertama yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif dengan kategori sedang, dan 22,7% mahasiswa tahun pertama memiliki kesejahteraan subjektif dengan kategori rendah dari jumlah total subjek sebanyak 132 mahasiswa. Penelitian serupa oleh Coninck dkk (2019) menunjukkan angka tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama tergolong rendah

dan semakin merosot. Andini dan Maryatmi (2020) menyatakan kesejahteraan subjektif sebagian besar pada tahun pertama mahasiswa berada pada tingkat sedang dan rendah.

Kesejahteraan subjektif disebut salah satu bagian dalam psikologi positif yang didefinisikan sebagai peristiwa yang meliputi tentang penilaian afektif dan kognitif dari kehidupan seseorang, seperti kepuasan, ketenangan, dan kebahagiaan. Kesejahteraan subjektif diartikan sebagai suatu konsep yang luas mengenai emosi positif, kesenangan, kepuasan hidup, dan kurangnya emosi negatif (Diener et al., 2003). Kesejahteraan subjektif mengacu pada kepuasan individu dengan kehidupan dan evaluasi dari dunia kehidupan. Kehidupan seseorang tersebut meliputi pekerjaan, kesehatan, dan hubungan sosial. Selain hal tersebut juga ada beberapa hal yakni emosi, seperti kegembiraan dan keterlibatan, dan pengalaman emosi yang negatif, seperti kemarahan, kesedihan, dan minimnya rasa ketakutan yang dialami. Kata lain dari kebahagiaan yaitu pikiran dan perasaan positif individu tentang kehidupan. Kesejahteraan subjektif merupakan hasil evaluasi terhadap afeksi diri sendiri pada suatu hal yang berkaitan dengan kepuasan dan kebahagiaan (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Menurut Diener (2009b) terdapat aspek dari *subjective well-being* yaitu aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek afektif merupakan kondisi emosional baik atau buruk yang dimiliki serta bentuk penilaian terhadap peristiwa yang dialami. Emosi positif yaitu reaksi positif yang dialami sehingga menimbulkan perasaan yang menyenangkan seperti rasa kebahagiaan, rasa tenang, optimisme, harapan, kesuksesan, rasa bangga, damai dan rasa percaya. Emosi negatif yaitu reaksi negatif yang disebabkan adanya sekumpulan emosi serta *mood* tidak menyenangkan pada kehidupan, situasi serta kejadian yang di alami seperti rasa malu, merasa bersalah, sedih, marah, putus asa dan cemas. Aspek kognitif yaitu rasa kepuasan yang dirasakan sebagai bentuk penilaian terhadap kehidupannya. Kepuasan hidup diartikan sebagai bentuk perasaan yang ditandai dengan rasa sejahtera, cukup, dan puas antara pemenuhan kebutuhan yang memadai dan pencapaian yang menghasilkan kepuasan. Terciptanya kepuasan hidup akan membuat individu lebih sejahtera pada kehidupannya, menerima apapun dengan ikhlas, tidak meragukan kebermaknaan hidupnya, serta mampu menilai dirinya sendiri dengan baik.

Menurut Diener & Oishi (2015) kepribadian, materi, hubungan sosial, budaya, demografi, prestasi, nilai dan aktivitas adalah faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu. Sama halnya Weiten (2008) membahas cinta/ pernikahan dan pekerjaan, serta faktor dari dalam yang berupa kepribadian, harga diri, dan optimisme merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Subjective well-being* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari kebersyukuran, forgiveness,

personality, self esteem, dan spiritualitas. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Dewi dan Nasywa, 2019).

Menurut Argyle (dalam Carr, 2004) dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif karena dukungan sosial dapat meningkatkan penilaian kepuasan hidup individu. Diener dan Seligman (2002) menemukan bahwa orang yang sangat bahagia memiliki hubungan sosial yang luas dan memuaskan dan menghabiskan sedikit waktu sendirian dibandingkan dengan orang biasa. Sebaliknya, orang yang tidak bahagia memiliki hubungan sosial yang secara signifikan lebih buruk dibanding rata-rata.

Dukungan sosial termasuk satu dari beberapa faktor yang paling konsisten berpengaruh pada kesejahteraan subjektif (Hasibuan, dkk., 2018). Faktor lain yang berpengaruh pada kesejahteraan subjektif adalah dukungan sosial (Putri, 2016). *Subjective well-being* individu dipengaruhi salah satu faktor yang disebut dukungan sosial (Dewi dan Nasywa, 2019). Penelitian yang dilakukan Rohmad dan Pratisti (2014) pada 100 mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan adanya korelasi antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif dengan nilai sebesar 37,6% dan nilai koefisien korelasi determinan (r^2) sebesar 0,376 dan 62,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Dukungan sosial merupakan perilaku atau sikap yang bersifat menolong, baik dalam bentuk informasi, emosi, instrumen, ataupun bentuk penilaian yang positif sehingga seseorang dapat memperoleh kenyamanan fisik dan psikologis dalam menghadapi permasalahan (Khairudin dan Mukhlis, 2019). Sedangkan dukungan sosial menurut Winarsih, Nasution dan Ori (2020) yaitu suatu bentuk informasi ataupun umpan balik yang ditunjukkan orang lain, mengartikan bahwa seseorang diperhatikan, dicintai, dihormati, dan dihargai.

Baron dan Bryrne (2005) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk perasaan nyaman secara fisik dan psikis yang diperoleh dari lingkungan. Sedangkan pendapat dari Sarafino (2002), dukungan sosial merupakan rasa nyaman, rasa perhatian, suatu bentuk penghargaan atau pertolongan yang diberikan oleh orang disekitarnya. Dukungan sosial yakni sebuah proses pertukaran sosial yang berkaitan dengan perkembangan dari pola perilaku seseorang, dalam sosial kognitif dan nilai-nilai (Lam, 2019). Dukungan sosial juga dapat diartikan sebagai; a) dukungan instrumental yakni ketersediaan yang dirasakan dari orang disekitarnya untuk memberikan bantuan berupa materi atau bantuan fisik lainnya, b) Dukungan emosional yakni bentuk dukungan secara nyata atau dapat dirasakan dari orang lain untuk memberikan pertolongan dalam hal mengatasi permasalahan secara emosional, c) dukungan informasi yaitu pemberian informasi untuk memudahkan pemecahan masalah, d) dukungan

penilaian yakni pemberian informasi untuk memudahkan dalam mengevaluasi diri (Kleiman et al., 2018). Dukungan sosial didapatkan dari keluarga, sahabat, teman dekat, kerabat, lingkungan sekitar dan lingkungan organisasi (Erler et al., 2019).

Sarafino (2011) mengemukakan aspek dari dukungan sosial yaitu: a) dukungan emosional, berupa umpan balik maupun ungkapan dari ekspresi, empati, perlindungan, perhatian, dan kepercayaan. b) dukungan instrumental, berupa bantuan materi atau jasa yang diberikan dalam bentuk fasilitas untuk membantu tercapainya tujuan individu. c) dukungan informasi, diberikan dalam bentuk saran, bimbingan dan pertimbangan tentang bagaimana seharusnya seseorang bertindak. d) dukungan persahabatan yaitu perasaan saling berbagi kesenangan dan bentuk dukungan yang ditunjukkan sesama teman di suatu kelompok dalam aktivitas sosial yang berlangsung.

Faktor dukungan sosial menurut Stanley & Beare (2007) yaitu: a) kebutuhan fisik, seperti kebutuhan yang digunakan setiap hari diantaranya sandang, pangan, dan papan. b) kebutuhan sosial, karena seseorang memerlukan pengakuan dari orang lain. Adanya pengakuan dari orang lain, seseorang akan merasa dirinya diakui dan bisa meningkatkan kematangan dirinya. c) kebutuhan psikis, contohnya bentuk kepedulian, memberikan rasa aman, rasa dicintai, dan dihargai yang diperoleh seseorang pada saat menghadapi masalah.

Banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu optimisme (Sabiq dan Miftahudin, 2017). Optimisme ialah salah satu faktor yang mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif (Megawati et al., 2019). *Subjective well-being* pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor optimisme (Ariska, dkk., 2021). Optimisme merupakan faktor penting yang mampu memprediksi *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama (Novrianto dan Maretih, 2018). Mahasiswa tahun pertama yang memiliki rasa optimisme membuat individu tersebut memiliki dorongan yang kuat dalam menghadapi berbagai kesulitan dalam hidupnya. Penelitian yang dilakukan Devitasari dan Utami (2022) dengan subjek 250 mahasiswa tahun pertama pada tiga perguruan tinggi di Bojonegoro menunjukkan bahwa variabel optimisme memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Sikap optimisme yang dimiliki mahasiswa membantu mereka memiliki kesejahteraan subjektif yang baik.

Scheier, Weintraub dan Carver (1986) menemukan bahwa individu yang optimis cenderung menggunakan mekanisme coping yang fokus pada masalah, mencari dukungan sosial, dan menekan aspek positif dari situasi yang sulit. Optimisme dan pesimisme ini berhubungan dengan kesehatan, di mana pandangan individu akan mempengaruhi tingkah laku dalam menjalani aktivitas dalam upaya menjaga kesehatan (Chang, 2001).

Optimisme adalah sikap yang positif pada diri individu yang memandang peristiwa baik

atau buruk yang terjadi serta percaya bahwa akan ada peristiwa yang baik di masa depan (Devitasari dan Utami, 2022). Menurut Chang dkk (2018) optimisme dianggap sebagai harapan dari terjadinya suatu hal yang baik di dalam kehidupannya. Seseorang yang memiliki sikap yang optimis, berharap adanya peristiwa baik yang terjadi pada dirinya di masa yang akan datang. Optimisme merupakan bentuk sikap atau perilaku dari diri seseorang mengenai suatu hal yang belum terjadi dan berharap terwujud dengan lebih baik (Gomez dan Izzati, 2021). Menurut Seligman (2008) Optimisme dimaknai sebagai cara seseorang berfikir ketika menghadapi suatu kejadian yang buruk ataupun kejadian yang menyenangkan (Dewanti dan Ayriza, 2021). Optimisme yaitu bentuk keyakinan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan berbagai situasi, mempunyai cara berpikir yang positif akan hidupnya yang lebih baik, dan memperoleh hasil yang terbaik dari usaha yang dilakukan (Sari dan Eva, 2021)

Seligman (2008) menjelaskan bahwa optimisme terdiri dari beberapa aspek yaitu: a) *Permanance* yang menjelaskan sesuatu yang terjadi berhubungan mengenai waktu, yakni tetap/permanen dan sementara/temporer. Orang optimis menganggap hal-hal baik mempunyai alasan yang permanen. Seseorang yang tidak optimis, percaya jika penyebab dari hal-hal buruk yang terjadi pada seseorang bersifat permanen. b) *Pervasive* berkaitan dengan gaya interpretasi seseorang. Seseorang yang memiliki penjelasan umum tentang kegagalan, ketika itu terjadi padanya maka ia akan menyerahkannya segalanya. Seseorang yang optimis memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai suatu permasalahan sehingga ia hanya merasa tidak berdaya pada aspek yang bermasalah saja. c) *Personalization* berhubungan dengan sumber penyebab dari suatu kejadian yang menimpa seseorang. Seseorang yang optimis akan cenderung menyalahkan kejadian buruk yang menimpanya kepada lingkungannya.

Seligman (2008) menjelaskan bahwa optimisme dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: a) dukungan sosial, dengan adanya dukungan sosial dari oranglain membuat seseorang menjadi lebih aktif dalam mencari penyelesaian dari suatu masalah yang buruk yang sedang dihadapi. Seseorang yang memiliki dukungan sosial akan merasa termotivasi untuk menyelesaikan permasalahan yang ada sehingga dapat memunculkan keyakinan akan dapat meraih tujuan di masa yang akan datang. b) kepercayaan diri, seseorang yang mempunyai kepercayaan diri akan merasa percaya dan yakin akan kemampuan yang dimilikinya. c) harga diri, seseorang yang menilai dirinya positif akan meyakini bahwa dirinya mempunyai potensi dan tidak menyalahkan diri atas keadaan buruk yang dialami. Seseorang yang mempunyai harga diri meyakini dirinya berharga dan mempunyai potensi untuk memperoleh hal baik di masa yang akan datang. d) akumulasi pengalaman, seseorang yang mempunyai kesan/pengalaman positif yaitu keberhasilan dalam mengatasi keadaan yang buruk akan membuat pribadi yang lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, diketahui bahwa dukungan sosial dan optimisme secara jelas memiliki hubungan yang berpengaruh dengan kesejahteraan subjektif. Sehingga dalam penelitian ini memiliki hipotesis mayor yang berbunyi “adanya hubungan antara dukungan sosial, optimisme dan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama” dan hipotesis minor yang berbunyi “adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama”, serta “adanya hubungan positif antara optimisme dan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan menguji hubungan antar variabel bebas terhadap variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Universitas Negeri Semarang. Menurut data Star Akreditasi Universitas Muhammadiyah Surakarta, mahasiswa angkatan 2022 sebanyak ± 6.905 mahasiswa. Sedangkan menurut Data Universitas Negeri Semarang, mahasiswa angkatan 2022 sebanyak ± 11.365 mahasiswa. Husein (2001) menjelaskan populasi merupakan suatu bagian yang kecil dari satu populasi yang besar di sebut dengan sampel. Dalam penelitian ini, sampel berjumlah 200 mahasiswa, yang diantaranya 100 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dan 100 Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik incidental sampling. Incidental sampling merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti, bila orang tersebut sesuai dengan kriteria sampel maka dapat dijadikan sumber data (Meitamara, 2020).

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*. Kuesioner berisi skala yang terdiri dari skala kesejahteraan subjektif, skala dukungan sosial, dan skala optimisme. Skala kesejahteraan subjektif diadopsi dari penelitian Hidayah (2023) yang terdiri dari aspek afek positif, afek negatif, dan kognitif dari Diener et al tahun 1985. Skala terdiri dari 15 item favorable dan 10 item unfavorable dengan reliabilitas 0,848. Kemudian dilakukan uji coba pada skala kesejahteraan subjektif terdapat 5 aitem yang gugur karena mempunyai *corrected item correlation* dibawah 0,3. Skala setelah uji coba memiliki reliabilitas 0,878. *Blueprint* kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. *Blueprint* kesejahteraan subjektif

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	F	UF	
Afek Positif	2, 4, 7, 8, 12, 13, 15	-	7
Afek	-	1, 3, 5, 6,	9

Negatif		9, 10, 11, 14, 16	
Kognitif	17, 18, 19, 20	-	4
Jumlah			20

Sedangkan skala dukungan sosial diadopsi dari penelitian Rohmah (2017) yang terdiri dari aspek dukungan sosial Sarafino (2011) yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional dan persahabatan. Skala dukungan sosial ini terdiri dari 10 item favorable dan 19 item unfavorable yang memiliki reliabilitas 0,880. Setelah dilakukan uji coba pada skala dukungan sosial, terdapat 5 item yang gugur karena mempunyai *corrected item total correlation* dibawah 0,3. Skala setelah uji coba memiliki reliabilitas 0,904. *Blueprint* dukungan sosial dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. *Blueprint* dukungan sosial

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		F	UF	
Dukungan Emosional	Mendapatkan empati dan kasih sayang	-	1, 3	10
	Merasa diperdulikan	4	2	
	Mendapatkan perhatian	-	5, 6	
	Tidak merasa diacuhkan	-	7, 8	
	Mendapat penilaian positif terhadap diri	-	9	
	Tidak dibandingkan dengan orang lain	-	10	
Dukungan Instrumental	Mendapat bantuan langsung berupa materi	-	11, 12	5
	Mendapat bantuan langsung berupa tindakan	14	13, 15	
Dukungan Informasi	Suka diberi nasehat serta saran-saran	16	-	4
	Tidak memecahkan masalah dengan sendiri	17, 19	18	

Dukungan Pertemanan	Mudah terlibat dalam kegiatan kelompok	20, 22	21	5
	Suka berbagi kesenangan dan aktivitas sosial	24	23	
Jumlah			24	

Kemudian skala optimisme diadopsi dari penelitian Salsabila (2022) yang terdiri dari aspek optimisme Seligman (2008) yaitu *permanence*, *pervasive*, dan *personalization*. Skala optimisme berisi 4 item favorable dan 6 item unfavorable yang memiliki reliabilitas 0,813. Setelah dilakukan uji coba pada skala optimisme, terdapat 1 item yang gugur karena mempunyai *corrected item total correlation* dibawah 0,3. Skala setelah uji coba memiliki reliabilitas 0,821. *Blueprint* optimisme dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. *Blueprint* optimisme

Aspek	Item		Jumlah
	F	UF	
Permanent	-	5, 6	2
Pervasive	1, 2	7, 8	4
Personalization	3, 4	9	3
Jumlah			9

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada uji asumsi klasik diujikan untuk melihat apakah ditemukan masalah pada asumsi klasik pada model regresi linear (Mardiatmoko, 2020). Uji asumsi klasik yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas. Uji normalitas bertujuan untuk menunjukkan apakah data memiliki distribusi yang normal atau tidak. Hal ini dapat diketahui dari nilai *Sig* (2 tailed) yang tertera pada tabel *One Sample Kolmogorov Smirnov* jika nilai $p > 0,05$ artinya data berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel :

Tabel 4. Uji normalitas

Normalitas Residual	N	Kolmogorov -Smirnov Z	Asymp. Sig (2-tailed)	Distribusi
Residual (Kesejahteraan Subjektif, Dukungan Sosial, Optimisme)	211	0,046	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh hasil yang menunjukkan Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,200 yangmana ($p > 0,05$) sehingga variabel dukungan sosial, optimisme dan kesejahteraan subjektif dinyatakan berdistribusi normal. Setelah uji normalitas, dilakukan uji

linearitas yang bertujuan untuk membuktikan apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Hubungan kedua variabel disebut linier jika nilai $p < 0,05$ dan disebut tidak linier jika nilai $p > 0,05$. Berikut hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel :

Tabel 5. Uji linearitas

Variabel	Linearity		Deviation From Linearity		Keterangan
	F	Sig.	F	Sig.	
Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif	158,556	0,000	1,129	0,286	Linear
Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif	137,117	0,000	0,684	0,832	Linear

Berdasarkan hasil tersebut, dimaknai bahwa variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif sama-sama memiliki hubungan yang linear karena nilai $p < 0,05$. Setelah uji linearitas, dilakukan uji multikolinearitas yang bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antar variabel bebas. Jika menunjukkan hubungan signifikan maka ada aspek yang sama pada variabel bebas (Gunawan, 2015). Cara mengetahui multikolinearitas dengan melihat *Tolerance* dan VIF masing masing variabel independent, jika tolerance $> 0,1$ dan nilai VIF < 10 , maka data tersebut tidak ada gejala multikolinieritas (Mardiatmoko, 2020). Berikut hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel :

Tabel 6. Uji multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Dukungan Sosial	0,566	1,766	Tidak terjadi multikolinieritas
Optimisme	0,566	1,766	Tidak terjadi multikolinieritas

Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa variabel dukungan sosial dan variabel optimisme memiliki nilai tolerance sebesar 0,566 ($p > 0,1$) dan nilai VIF 1,766 sehingga pada variabel dukungan sosial dan optimisme tidak terjadi multikolinieritas. Dalam penelitian ini, menggunakan analisis regresi linier berganda yang digunakan untuk pengujian hipotesis. Analisis regresi berganda yaitu salah satu teknik analisis yang dipakai untuk membuktikan keadaan variabel terikat apabila dua variabel bebas ditingkatkan maupun diturunkan (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini terdapat hipotesis mayor dan minor, apabila nilai sig lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis diterima. Tabel uji hipotesis mayor dapat dilihat pada tabel:

Tabel 7. Hipotesis mayor

Model	R	R Square	F	Sig
Regression	0,707	0,499	103,671	0,000

Berdasarkan hasil pengujian, didapatkan nilai F sebesar 103.671 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0,01$) maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial, optimisme dan kesejahteraan subjektif. Nilai R sebesar 0,707 membuktikan hubungan yang kuat antara dukungan sosial, optimisme dengan kesejahteraan subjektif. Sedangkan nilai R Square dapat menjelaskan sumbangan efektif variabel dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif. Sedangkan hasil uji hipotesis minor disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 8. Hipotesis minor

Variabel	r	Sig. (1 –tailed)
Dukungan Sosial	0,651	0,000
Optimisme	0,635	0,000

Berdasarkan hasil pengujian, pada variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif didapatkan nilai r pada variabel dukungan sosial sebesar 0,651 dan optimisme sebesar 0,635 yang artinya kedua variabel tersebut sama-sama memiliki hubungan yang kuat dengan variabel kesejahteraan subjektif. Nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$) yang berarti adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif. Sama halnya pada variabel optimisme dengan kesejahteraan subjektif mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$) maka dapat disimpulkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif.

Sumbangan efektif pada penelitian ini dapat diketahui melalui nilai *R square* dan hasilnya pada penelitian ini sebesar 0,499 atau 49,9% yang artinya bahwa dukungan sosial dan optimisme secara bersama-sama mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Apabila sumbangan efektif variabel independen dilihat secara terpisah, maka variabel dukungan sosial memiliki pengaruh paling besar terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 26,8%, sedangkan optimisme hanya sebesar 23,1%. Sumbangan efektif dapat dilihat melalui tabel :

Tabel 9. Sumbangan efektif

Variabel	Beta	r	SR	SE
Dukungan Sosial	0,412	0,651	26,8%	49,9%
Optimisme	0,364	0,635	23,1%	

Hasil data dari penelitian ini dibagi menjadi lima kategori diantaranya sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Dibawah ini merupakan hasil kategorisasi dari variabel kesejahteraan subjektif, dukungan sosial dan optimisme yang disajikan dalam bentuk tabel :

Tabel 10. Kategorisasi

Kategori	Kesejahteraan Subjektif	Dukungan Sosial	Optimisme
Sangat Rendah	1 (0,47%)	1 (0,47%)	0 (0,00%)
Rendah	15 (7,11%)	10 (4,74%)	7 (3,32%)
Sedang	78 (36,97%)	57(27,01%)	46 (21,80%)
Tinggi	95 (45,02%)	103(48,82%)	86 (40,76%)
Sangat Tinggi	22 (10,43%)	40(18,96%)	72 (34,12%)
Jumlah	211 (100%)	211 (100%)	211 (100%)

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 95 subjek (45,02%) memiliki kesejahteraan subjektif dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama tergolong tinggi. Kemudian sebanyak 103 subjek (48,82%) memiliki dukungan sosial dalam kategori tinggi. Sehingga menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial mahasiswa tahun pertama tergolong tinggi. Sebanyak 86 subjek (40,76%) memiliki optimisme dalam kategori tinggi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa tingkat optimisme mahasiswa tahun pertama dalam kategori tinggi.

Pada penelitian ini terdapat analisis tambahan yaitu uji beda yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama jika dilihat berdasarkan data demografinya. Uji beda menggunakan Uji *Anova Oneway* dengan SPSS versi 24. Perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama berdasarkan data demografi dapat dilihat pada tabel :

Tabel 11. Analisis Tambahan

Data Demografi	Σ	Mean	Sig	F	Keterangan	
Universitas	Universitas Muhammadiyah Surakarta	10 6	57,08	0,119 (p>0,05)	2.452	Tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama dilihat dari universitasnya
	Universitas Negeri Semarang	10 5	55,12			
Jenis Kelamin	Laki-laki	69	58,12	0,025 (p<0,05)	5.129	Terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama dilihat dari jenis kelaminnya
	Perempuan	14 2	55,13			
Usia	18	46	55,26	0,175 (p>0,05)	1.514	Tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama dilihat dari usianya
	19	11 3	55,25			
	20	27	59,57			
	21	11	56,64			
	22	8	59,63			
	23	4	54,00			

	24	1	69,00			
Tempat Tinggal	Kos	12 8	56,30	0,454 (p>0,05)	0,792	Tidak ada perbedaan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama dilihat dari tempat tinggal nya
	Pondok	4	50,50			
	Rumah	79	56,06			

Hasil dari uji *oneway* dimaknai terdapat perbedaan jika nilai $p < 0,05$ namun apabila nilai $p > 0,05$ maka dimaknai tidak terdapat perbedaan. Berdasarkan hasil uji beda diketahui bahwa nilai $F = 2.452$ dan sig $0,119$ ($p > 0,05$) sehingga dapat dipahami bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif jika dilihat dari universitasnya. Kemudian hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai skor rata-rata/*mean* kesejahteraan subjektif Universitas Muhammadiyah Surakarta lebih tinggi daripada Universitas Negeri Semarang.

Sedangkan hasil uji beda pada kategori jenis kelamin diketahui bahwa nilai $F = 5.129$ dan sig $0,025$ ($p < 0,05$) sehingga dapat dipahami bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif jika dilihat dari jenis kelaminnya. Kemudian hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai skor rata-rata/*mean* kesejahteraan subjektif laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Hal ini terjadi karena perempuan. Sesuai dengan pendapat Diener, Lucas dan Oishi (2002) jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif meskipun efeknya kecil. Didukung pula oleh penemuan Eddington dan Shuman (2005) menyatakan mengenai perbedaan jenis kelamin dan kesejahteraan subjektif. Perempuan lebih banyak mengungkapkan afek negatif dan depresi dibandingkan dengan laki-laki, dan lebih banyak mencari bantuan terapi untuk mengatasi gangguan ini.

Pada hasil uji beda kategori usia diketahui bahwa nilai $F = 1.514$ dan sig $0,175$ ($p > 0,05$) sehingga dapat dipahami bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif jika dilihat dari usia. Kemudian hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai skor rata-rata/*mean* kesejahteraan subjektif paling tinggi pada usia 22. Hasil uji beda pada kategori tempat tinggal diketahui bahwa nilai $F = 0,792$ dan sig $0,454$ ($p > 0,05$) sehingga dapat dipahami bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif jika dilihat dari tempat tinggal. Kemudian hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai skor rata-rata/*mean* kesejahteraan subjektif paling tinggi pada mahasiswa yang bertempat tinggal di kos.

Kelemahan pada penelitian ini yaitu pada skala dukungan sosial pada aspek emosional terdapat ketidak seimbangan pada jumlah itemnya yang mana untuk peneliti selanjutnya agar dapat menyeleksi item agar dapat dikatakan seimbang.

4. PENUTUP

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa semua hipotesis dapat diterima. Hasil analisis data membuktikan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang sangat

signifikan secara bersama-sama antara dukungan sosial, optimisme, dan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama dilihat dari nilai $R=0,707$, $F=103,671$, dan signifikansi $0,00$ ($p<0,01$). Sehingga membuktikan bahwa jika dukungan sosial dan optimisme tinggi maka kesejahteraan subjektif juga akan tinggi.

Sedangkan dilihat secara parsial, hipotesis minor pertama pada penelitian ini terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama dilihat dari nilai $r=651$ dan signifikansi $0,00$ ($p<0,01$). Kemudian hipotesis minor yang kedua pada penelitian ini terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama dilihat dari nilai $r=635$ dan signifikansi $0,00$ ($p<0,01$).

Sumbangan efektif dari variabel dukungan sosial dan optimisme secara bersama-sama terhadap kesejahteraan subjektif sebesar $49,9\%$, sedangkan pengaruh paling besar terdapat pada variabel dukungan sosial sebesar $26,8\%$ dan kemudian pengaruh variabel optimisme sebesar $23,1\%$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diterima lebih besar daripada sikap optimisme yang dimiliki mahasiswa tahun pertama.

Berdasarkan hasil kategorisasi, menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama tergolong tinggi atau sebanyak 95 subjek ($45,02\%$) memiliki kesejahteraan subjektif dalam kategori tinggi. Begitupun dengan dukungan sosial, yang mana mahasiswa tahun pertama juga menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial tergolong tinggi atau sebanyak 103 subjek ($48,82\%$) memiliki dukungan sosial dalam kategori tinggi. Optimisme pada mahasiswa tahun pertama juga berada pada kategori tinggi atau sebanyak 86 subjek ($40,76\%$) memiliki optimisme dalam kategori tinggi.

Hasil analisis tambahan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tahun pertama jika dilihat dari jenis kelamin nya. Namun jika dilihat dari universitas, usia, dan tempat tinggal tidak menunjukkan adanya perbedaan pada tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. (2008). Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a medical college in Saudi Arabia. *Pakistan journal of medical sciences*, *24*(1), 12..
- Al Amelia, S. D., Pratikto, H., & Nainggolan, E. E. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, *2*(1), 58-66.
- 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.
- Angela, G. A. (2020). HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS KATOLIK

- 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, J. (2021). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Optimisme Dengan *College Student Subjective Well-Being*. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2).
- Carr, A (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- 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>
- 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>
- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Optimisme Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Acta Psychologia*, 3(2), 119-126
- Devitasari, A. H., & Utami, L. H. (2022). Optimisme dan religiusitas sebagai prediktor *subjective well-being* mahasiswa tingkat pertama. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(1), 373.
- 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>
- Diener, E. (2009b). *The Science of Subjective Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Champaign: Springer.
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The Nonobvious Social Psychology Of Happiness. *Journal of Psychological Inquiry*, 16, 162-167.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, Shigero. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E & Seligman, E. P. (2002). Very happy people. *Psychological science* 13 (1), 81 – 84.
- 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)
- Gomes, S. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara Optimisme dengan *Subjective Well-Being* pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1– 13
- Hidayat, Z., & Suprihatin, T. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Optimisme Terhadap Subjective Well-being Pada Remaja Di Panti Asuhan At-Taqwa Tembalang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 1(1).
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50–59. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- 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>

- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020, August). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. In Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (*SENAPIH*) (Vol. 1, No. 1)
- Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Self-esteem, gender, and the relationship between extraversion and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(8), 1243–1254. doi:10.2224/sbp.2015.43.8.1243.
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants. *social behavior and personality. An International Journal*, 42(7), 1117–1125. Doi:10.2224/sbp.2014.42.7.1117.
- Megawati, P., Lestari, S., & Lestari, R. (2019). Gratitude training to improve subjective well-being among adolescents living in orphanages. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 16(1), 13-22.
- Meitamara, H. (2020). *PENGARUH PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Myers, D.G., dan Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.
- 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.
- Ohara, S., Komarudin, S., & Rohmadani, Z. V. (2021). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Rohmad & Wiwien Dinar Prastiti, (2014) *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi thesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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>
- Sabiq, Z. (2017). Pengaruh optimisme, dukungan sosial, dan faktor demografis terhadap kesejahteraan subjektif pada perawat.
- 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
- Salmiwati, S. (2017). Peran Bimbingan dan Konseling melalui Layanan Informasi dalam Membantu Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 3(1), 52-65.
- Sarafino. (2002). *Health Psychology Biopsychology Interaction*. London : John Willey and Sons Inc
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimism and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1257 - 1264.

- Seligman. (2008). *Menginstal Optimisme. Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan*. Bandung: PT. Karya Kita
- Stanley, M & Beare, P. G. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. Doi:10.1016/j.chb.2017.08.016.
- Weiten, W. 2008. *Psychology Themes and Variations Breifer Version*. USA. International Student Edition.
- Winarsih, M., Nasution, E. S., & Ori, D. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan penerimaan diri orang tua yang memiliki ABK di SLB Cahaya Pertiwi Kota Bekasi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(2), 73-82.

