

Pengaruh Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir

Anin Ditba Putri Dewanti, Yulia Ayriza

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281
anindewanti@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Pendekatan penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian ex-post facto. Sampel penelitian berjumlah 254 mahasiswa dengan kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data. Skala yang digunakan merupakan skala optimisme dan skala kesejahteraan subjektif, di mana skala kesejahteraan subjektif terdiri dari subskala PANAS dan subskala kepuasan hidup. Validitas pada skala optimisme menggunakan validitas isi yang diuji melalui expert judgement, validitas faktorial subskala PANAS yakni antara 0,89-0,95; dan validitas konkuren subskala kepuasan hidup 0,73. Reliabilitas pada skala kesejahteraan subjektif adalah 0,814 dan reliabilitas skala optimisme adalah 0,823. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh optimisme yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ($0,000 < 0,05$) dengan garis regresi yang didapatkan yakni $Y = 33,631 + 0,901X$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa optimisme mampu memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir.

Kata Kunci: *kesejahteraan subjektif, mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, optimisme*

Abstract

This study aims to determine the effect of optimism on subjective well-being of students working on their final project at the Faculty of Education, Yogyakarta State University. The research approach used is quantitative research with the type of ex-post facto research. The research sample amounted to 254 students with a questionnaire as a tool to collect data. The scale used is an optimism scale and a subjective well-being scale, where the subjective well-being scale consists of a PANAS subscale and a life satisfaction subscale. The validity of the optimism scale uses content validity which is tested through expert judgment, the factorial validity of the PANAS subscale is between 0.89-0.95; and the concurrent validity of the life satisfaction subscale is 0.73. The reliability on the subjective well-being scale is 0.814 and the optimism scale reliability is 0.823. The analysis technique used is simple linear regression analysis. The results showed that there was a positive and significant effect of optimism on subjective well-being ($0.000 < 0.05$) with the regression line obtained, namely $Y = 33.631 + 0.901X$. Thus, it can be concluded that optimism is able to predict the subjective well-being of students working on the final project.

Keywords: *subjective well-being, students who working on final project, optimism*

Pendahuluan

Salah satu topik penting dalam psikologi positif adalah kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh, baik evaluasi kognitif terkait standar kepuasan hidup maupun

evaluasi afektif terkait dengan seberapa sering individu mengalami mood dan emosi yang bersifat positif maupun negatif (Andartyastuti dkk, 2015). Individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi serta emosi positif yang lebih tinggi dibandingkan emosi negatif akan

mengalami kondisi yang disebut sebagai kesejahteraan subjektif yang tinggi. Kondisi individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi akan membuat individu merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta tidak adanya simtom depresif (Ardelt & Edward, 2015).

Menurut Anic dan Tonic (2013) kondisi kesejahteraan subjektif yang tinggi menjadi suatu kondisi yang ingin dicapai oleh kebanyakan individu. Kondisi kesejahteraan subjektif juga menjadi tujuan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir, namun mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir tidak jarang mengalami hambatan, tuntutan, dan harapan sosial salah satunya adalah tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu (Kholidah & Alsa, 2012). Harapan, tuntutan, dan hambatan yang terjadi disebabkan mahasiswa tingkat akhir telah memasuki fase perkembangan dewasa awal, di mana salah satu tugas perkembangan pada fase dewasa awal adalah eksplorasi dan komitmen yang menuntut mahasiswa untuk mempersiapkan kemandirian baik mandiri secara ekonomi maupun pribadi, eksplorasi jalur karir, membangun keluarga dan mengasuh anak-anak (Arnett dalam Santrock, 2012).

Kholidah dan Alsa (2012) menjelaskan bahwa desakan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, hambatan menyusun skripsi, persiapan untuk mendapatkan kesempatan pekerjaan setelah lulus, tuntutan orang tua dan universitas yang terlalu tinggi membuat mahasiswa mengalami kekhawatiran serta merasakan emosi yang negatif. Hambatan, harapan, dan tuntutan mengakibatkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi rentan mengalami stres. Hal ini dijelaskan Rohmah (dalam Intani & Indati, 2017) bahwa 39,2% mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stress. Kondisi mahasiswa yang rentan stress, mengalami kekhawatiran berlebih,

dan merasakan emosi negatif yang dominan apabila dibiarkan dapat mengganggu kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Kesejahteraan subjektif diketahui memiliki beberapa faktor yakni meliputi optimisme, keterlibatan dalam kegiatan, status pernikahan dan kesehatan fisik (Yu & Luo, 2018; Utami, 2015; Ndayambaje, dkk 2020; Damariatna, 2020). Optimisme diketahui menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Optimisme diartikan sebagai cara berfikir individu ketika menghadapi suatu kejadian buruk ataupun kejadian menyenangkan (Seligman, 2008). Individu yang optimis memandang permasalahan sebagai kejadian bersifat sementara, tidak berpengaruh pada kehidupan yang lain, dan tidak disebabkan oleh dirinya diketahui cenderung mampu untuk mengelola permasalahan yang dihadapi. Seligman (2008) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki respon optimis terhadap suatu hambatan membuat seseorang menjadi adaptif, rendah tingkat depresi serta kecemasan, memiliki harapan serta kepercayaan diri yang tinggi dan mampu menemukan solusi dengan lebih tepat.

Seligman (2008) menjelaskan bahwa optimisme memiliki tiga dimensi baik ketika individu menghadapi kejadian buruk maupun menyenangkan yakni permanensi, *pervasiveness*, dan personalisasi. Ketika menghadapi kejadian menyenangkan individu optimis memiliki cara pandang bahwa kejadian baik akan terjadi permanen, *pervasive* (mempengaruhi aspek kehidupan lain), dan personal (disebabkan karena kemampuan diri). Individu optimis ketika menghadapi kejadian buruk memiliki cara pandang bahwa kejadian buruk berlangsung sementara, spesifik (tidak berpengaruh pada kehidupan lain), dan eksternal (disebabkan faktor eksternal). Individu yang optimis diketahui memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi karena memiliki keyakinan diri mampu

bangkit dari permasalahan yang dihadapi (Yu & Luo, 2018).

Cara pandang yang optimis pada individu dipengaruhi oleh banyak faktor seperti genetika, orang tua, guru, media dan trauma (Liu, 2012). Kemampuan individu untuk memiliki cara pandang yang optimis menjadikan individu lebih mampu untuk adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi. Individu yang optimis mampu menerima hambatan sebagai sebuah realitas untuk dihadapi dengan mengedepankan logika dan realita keadaan tanpa perlu memberikan respon negatif pada hambatan yang terjadi (Ali & Zaman, 2013). Kemampuan memberikan respon positif terhadap permasalahan menjadikan individu optimis memiliki emosi positif yang lebih dominan dibandingkan emosi negatif (Yovita & Asih, 2018).

Individu yang optimis diketahui memiliki kemampuan untuk lebih adaptif, oleh karena itu cara pandang yang optimis sebaiknya dimiliki setiap individu termasuk mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Hasil penelitian pendahuluan pada mahasiswa angkatan 2016 yang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta ditemukan bahwa terdapat beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang kurang optimis dengan tugas akhir mereka. Kurang optimisnya mahasiswa dapat diketahui dari mahasiswa cenderung menunda-nunda mengerjakan skripsi, tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi, menganggap hambatan internal eksternal akan mempengaruhi proses menyelesaikan skripsi, dan kurang memiliki keyakinan dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Permasalahan tersebut diduga akan mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa. Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian terkait pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas

Negeri Yogyakarta menjadi penting dan menarik untuk dilakukan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah *ex-post facto*. Menurut Widarto (2013), penelitian *ex-post facto* merupakan penelitian yang bertujuan menemukan penyebab perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sudah terjadi. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif di mana Azwar (2017) menyampaikan bahwa pendekatan kuantitatif menekankan pada variabel penelitian yang harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur, data kuantitatif (angka) dikumpulkan melalui prosedur pengukuran, pengolahan data menggunakan metode analisa statistika serta bertujuan untuk membuktikan hipotesis.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta dengan waktu penelitian dari bulan Februari 2020 hingga Juni 2021.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi adalah sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2017), populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang sedang mengerjakan tugas akhir pada semester ganjil tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 490 mahasiswa. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri dan karakteristik yang sama dengan populasi (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel insidental, yakni teknik pengampilan sampel berdasarkan siapa saja yang kebetulan dijumpai (Setiawati, 2017). Teknik ini dipilih karena pengambilan data dilakukan secara online berupa google form dengan cara

mengirimkan informasi link google form ke grup-grup WhatsApp kelas mahasiswa FIP angkatan 2016. Hasil penghitungan sampel menggunakan rumus Slovin didapatkan hasil 254 sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang disebarakan secara *online* menggunakan tautan berupa *google form* yakni peneliti mengirimkan link *google form* ke *group* WhatsApp masing-masing kelas dan juga *group* WhatsApp yang berisi mahasiswa FIP angkatan 2016. Kuesioner berisi skala kesejahteraan subjektif milik Ayriza, dkk (2019) dan skala optimisme yang dimodifikasi peneliti berdasarkan skala optimisme milik Syarafina, dkk (2019). Skala kesejahteraan subjektif memiliki dua subskala, yaitu subskala PANAS (afek positif dan afek negatif) dan subskala kesejahteraan subjektif.

Skala optimisme terdiri dari 15 aitem dengan uji validitas yang digunakan adalah validitas isi yang diuji melalui expert judgement. Expert judgement dalam penelitian ini yakni dosen pembimbing skripsi peneliti yang juga banyak meneliti terkait psikologi positif. Modifikasi skala optimisme dilakukan dengan cara membuang butir-butir yang tidak sesuai dengan kriteria responden dan menggantinya agar sesuai dengan kriteria responden. Skala optimisme yang telah dimodifikasi kemudian diuji validitas isi melalui *expert judgement* hingga didapatkan skala optimisme yang valid dengan ditandai kesesuaian antara indikator dan butir-butir pernyataan dalam kuesioner. Nilai korelasi antar butir skala optimisme setelah dimodifikasi berkisar 0,208 sampai 0,608 dengan nilai reliabilitas *cronbach alpha* 0,823. Validitas dan koefisien korelasi antar butir skala kesejahteraan subjektif didapatkan dari jurnal di mana skala kesejahteraan subjektif terdiri dari 26 aitem dengan 20 aitem pada subskala PANAS yang memiliki validitas faktorial

yakni 0,89-0,95 (Watson dkk, 1988) dan 6 aitem subskala kepuasan hidup dengan validitas konkurensya yakni 0,73 (Diener dkk, 1985). Subsкала PANAS memiliki koefisien antar butir berkisar antara 0,76-0,92 (Watson dkk, 1988) dan subskala kepuasan hidup memiliki korelasi koefisien antar butir yakni 0,61-0,81 (Diener dkk, 1985). Hasil uji reliabilitas skala kesejahteraan subjektif menunjukkan nilai 0,823.

Teknik Analisis data

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji prasyarat, dan uji hipotesis. Uji deskriptif dapat dilakukan dengan melakukan pengkategorian data. Azwar (2019) menjelaskan pengkategorian dapat dilakukan ke dalam lima kategori, norma kategorisasi yang digunakan adalah:

Tabel 1. Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Sangat Tinggi	$+1,5\sigma > \mu$
Tinggi	$+0,5\sigma < \mu \leq +1,5\sigma$
Sedang	$-0,5\sigma < \mu \leq +0,5\sigma$
Rendah	$-1,5\sigma < \mu \leq -0,5\sigma$
Sangat Rendah	$\mu \leq -1,5\sigma$

Keterangan: μ : rata-rata hipotetik;

Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis merupakan data yang terdistribusi secara normal atau tidak, data yang normal memiliki nilai $\text{Sig.} > 0,05$ (Setiawati, 2017). Uji linieritas digunakan untuk memastikan pengaruh variabel bebas yang dijadikan variabel prediktor mempunyai hubungan linier dengan variabel terikat, data yang linier merupakan data yang memiliki nilai $\text{Sig.} > 0,05$.

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini merupakan analisis regresi linier sederhana. Uji regresi linier sederhana bertujuan untuk memprediksi suatu gejala pada suatu variabel dari variabel yang lain, di mana pada regresi sederhana hanya terdiri dari satu variabel prediktor (Setiawati, 2017).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Subjek Penelitian

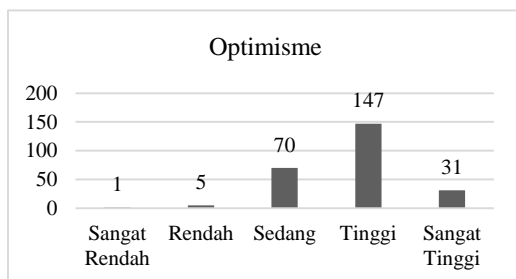
Deskripsi karakteristik responden berdasarkan program studi, dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Program Studi Subjek.

Program Studi	Frekuensi
Bimbingan Konseling	28
Kebijakan Pendidikan	13
Manajemen Pendidikan	17
Pendidikan Guru PAUD	26
Pendidikan Guru Sekolah Dasar	50
Pendidikan Luar Biasa	16
Pendidikan Luar Sekolah	20
Psikologi	63
Teknologi Pendidikan	21
Total	254

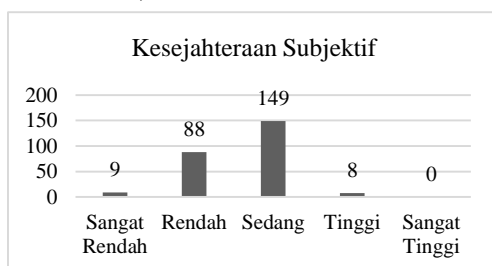
Berdasarkan hasil analisis deskriptif kategorisasi pada masing-masing variabel, maka diperoleh data sebagai berikut (grafik pada gambar 1 dan gambar 2).

Gambar 1. Diagram Kategori Optimisme



Gambar 1 menunjukkan bahwa optimisme mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir mayoritas berada pada kategori tinggi, yakni sebanyak 147 mahasiswa.

Gambar 2. Diagram Kategori Kesejahteraan Subjektif



Gambar 2. menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 149 mahasiswa.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan nilai $0,165 > 0,05$ dan hasil uji linieritas menunjukkan nilai $0,087 > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data yang diperoleh bersifat normal dan linier, sehingga dapat dilakukan uji hipotesis berupa uji regresi linier sederhana. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian terbukti, yakni terdapat pengaruh optimisme yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan hasil $+0,901$ ($0,000 < 0,05$) dengan garis regresi yang didapatkan yakni $Y = 33,631 + 0,901X$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa optimisme mampu memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Koefisien bernilai positif menunjukkan bahwa pada setiap penambahan skor 1 pada variabel optimisme, maka kesejahteraan subjektif bertambah 0,901. Analisis tambahan didapatkan bahwa optimisme memberikan sumbangan (R Square) sebesar 24,7% terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya yakni optimisme berperan sebagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016; Yovita & Asih, 2018). Duy dan Yildiz (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif. Mahasiswa yang optimis diketahui dapat tetap mempertahankan kesejahteraan subjektif walaupun sedang menghadapi kejadian buruk.

Dari segi tingkat kesejahteraan subjektif, mayoritas subjek memiliki kesejahteraan subjektif di kategori rendah dan sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memiliki kecemasan, rasa takut, ketidakpuasan diri dan kurang adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chang, Yi, dan Kamble (2019) bahwa individu yang tidak optimisme cenderung memiliki emosi negatif yang lebih tinggi dibanding emosi positif.

Sebanyak 178 mahasiswa dalam penelitian ini memiliki optimisme yang tinggi dan sangat tinggi. Artinya, meskipun selama pengerjaan tugas akhir mereka mengalami hambatan, mahasiswa tetap memiliki keyakinan bahwa hambatan hanya bersifat sementara dan memiliki emosi positif yang lebih dominan dibandingkan emosi negatif. Sikap dan keyakinan seseorang terhadap hambatan seringkali berpengaruh pada evaluasi kognitifnya (kepuasan hidup), dikarenakan individu yang optimis mampu menerima hambatan sebagai sebuah realitas untuk dihadapi dengan mengedepankan logika dan realita keadaan tanpa perlu memberikan respon negatif pada hambatan yang terjadi (Ali & Zaman, 2013). Emosi positif yang lebih dominan dibandingkan dengan emosi negatif menjadikan mahasiswa lebih tenang dalam menghadapi hambatan (Yovita & Asih, 2018). Hal ini menunjukkan 178 mahasiswa mampu merespon positif terhadap hambatan yang dialami selama mengerjakan tugas akhir sehingga mampu mempertahankan kesejahteraan subjektif.

Pada penelitian ini, variabel optimisme memberikan sumbangan sebesar 24,7% terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi namun sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori kesejahteraan yang sedang bahkan rendah oleh karena itu mahasiswa

memerlukan sifat positif yang lain guna menunjang untuk meningkatkan kesejahteraan subjektifnya. Sifat positif atau variabel lain yang berpengaruh pada kesejahteraan subjektif mahasiswa antara lain *self-esteem*, efikasi diri, kebijaksanaan, dukungan sosial (Ali & Zaman, 2014; Khorunnisa & Ratnaningsih, 2017; Duy & Yildiz, 2017; Intani & Indati, 2017; Yu & Luo, 2018) serta variabel lain.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa optimisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa FIP UNY angkatan 2016 yang mengerjakan tugas akhir. Hal ini menjelaskan bahwa optimisme mampu memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Besarnya sumbangan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir dalam penelitian ini sebesar 24,7%.

Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengambilan sampel dengan metode random sampling supaya cakupan generalisasi yang lebih luas. Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat meneliti variabel-variabel lain yang juga berhubungan dengan kesejahteraan subjektif dan optimisme seperti efikasi diri, kebijaksanaan, atau harapan.

Daftar Pustaka

- Ali, U. & Zaman, N. I. (2014). Optimism as a predictor of life satisfaction among pakistani university students. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 13(2), 59-70.
- Andartyastuti, S., Maslihah, S., & Chitidjah, S. (2015). Hubungan antara coping strategy dengan subjective well-being pekerja seks komersial di

- Kota Bandung. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM (SNaPP) Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*, Bandung: UNISBA, 5(1), 677-682.
- 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>
- 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)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologis (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chang, E. C., Yi, S., Liu., J., et al. (2019). Coping behaviors as predictors of hedonic well being in asian indians: does being optimistic still make a difference?. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 289-304. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00087-w>
- Damariatna, K. D. (2020). Regulasi emosi, lama pasien menjalani terapi, dan penerimaan diri atas. *Acta Psychologia*, 2(1), 1-14. DOI: <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34112>
- 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
- 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>
- Intani, Z., & Indati, A. (2019). Peranan Wisdom terhadap subjective well-being pada dewasa awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(3), 141-150. <http://dx.doi.org/10.22146/gamajop.44105>
- 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://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/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>
- 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. http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_2_No_8_Special_Issue_April_2012/1.pdf

- 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>
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development (Ed 12 Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga
- 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.
- 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. <http://dx.doi.org/10.22146/jpsi.7892>
- 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.
- 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>