

**“HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *HARDINESS* TERHADAP  
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA SARJANA YANG LULUS DI MASA  
PANDEMI”**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun Oleh:**

**Aqila Shabrina Mawaaliya**

**Nim. 16710084**

**Dosen Pembimbing:**

**Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi.**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2021**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-581/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2021

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN HARDINESS TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA SARJANA YANG LULUS DI MASA PANDEMI

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AQILA SHABRINA MAWAALIYA  
Nomor Induk Mahasiswa : 16710084  
Telah diujikan pada : Senin, 02 Agustus 2021  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi  
SIGNED

Valid ID: 61126d94cf160



Penguji I

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 611203b9a2e64



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 61116b9624816



Yogyakarta, 02 Agustus 2021

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 61190b9ac33e77

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aqila Shabrina Mawaaliya

NIM : 16710084

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Hardiness* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Sarjana yang Lulus di Masa Pandemi" adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Dalam penyusunan karya skripsi ini, saya tidak melanggar kode etik akademik, seperti bukan hasil plagiasi atau penelitian orang lain, pemalsuan data dan manipulasi data.

Apabila di kemudian hari terdapat pelanggaran kode etik dalam karya skripsi saya, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Juli 2021

  
  
**Aqila Shabrina Mawaaliya**

NIM. 16710084

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr, Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Aqila Shabrina Mawaaliya

NIM : 16710084

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Hardiness* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Sarjana yang Lulus di Masa Pandemi

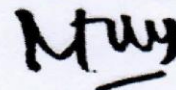
Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya, terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr, Wb.

Yogyakarta, 20 Juli 2021

Dosen Pembimbing Skripsi



Mayrevna Nurwardani, S.Psi., M.Psi.

NIP. 198105052009012011

## MOTTO

“Untuk meraih kesuksesan, kita harus memiliki motivasi yang kuat. Namun, untuk bahagia kita bisa menikmatinya saat beristirahat dan bersyukur”.

*“My favorite thing to do is go where i've never been”..*



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Bimillahirrahmanirrahim, Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmatNya, sehingga karya ini dapat terselesaikan. Karya ini saya persembahkan kepada:

## **ALMAMETER**

Program Studi Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

## **KELUARGA**

Orang tua yang saya hormati dan cintai, Ibu Shofiatun dan Bapak Muhammad Rosyid

Kepada adik yang saya sayangi M. Tsaqib Dzulqarnain dan Safir Kiram Firdaus

## **SAUDARA/I SEPERJUANGAN**

Teman- teman Psikologi angkatan 2016

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para keluarga, sahabat, para pengikutnya, dan para penerus perjuangan beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Selama menyusun skripsi ini, peneliti mendapat dukungan, bantuan, motivasi serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S. Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Muhammad Johan Nasrul Huda S.Psi., M.Si sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan dan dukungan selama perkuliahan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa sabar dalam memberikan masukan selama proses penelitian ini berlangsung.
4. Ibu Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Penguji I yang telah banyak memberi masukan dan saran.
5. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi selaku Dosen Penguji II
6. Kepada responden penelitian para sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berkenan meluangkan waktu untuk membantu mengisi kuesioner penelitian.
7. Kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Muhammad Rosyid dan Ibu Shofiatun. Terimakasih untuk segala pengorbanan, cinta, dan kasih yang telah diberikan selama ini. Dan juga senantiasa memberikan dukungan serta bantuan dalam bentuk materi maupun non-materi.
8. Adik-adikku, M. Tsaqib Dzulqarnain dan Safir Kiram Firdaus yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi.

9. Seluruh teman-teman Psikologi 2016 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
10. Teman-teman saya yang memberikan hiburan, dukungan dan bantuan dimanapun berada Farizqy Takafful Akhbar, Shada, Yorta, Sany, Ajeng, Fellin.
11. Teman-teman rasa keluarga yang saya dapatkan dari Laily, Dewi, Nurul, Ambar, Fikri, Bachtiar dan Aam.
12. Untuk teman-teman saya Rizqy, Alim, Nafik, Salma, Mba Ukhty, Emma, Azida, Nidak, Hanifah yang menemani, berbagi cerita, dan memberikan semangat dalam perkuliahan hingga saat ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun dari pembaca akan sangat peneliti hargai. Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, 17 Juli 2021

Peneliti,



**Aqila Shabrina Mawaaliya**

Nim. 16710084



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	ii
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>INTISARI</b> .....	xv
<b>ABSTRACT</b> .....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	16
C. Tujuan Penelitian .....	16
D. Manfaat Penelitian .....	16
E. Keaslian Penelitian .....	17
<b>BAB II DASAR TEORI</b> .....	<b>25</b>
A. KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF .....	25
1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif .....	25
2. Aspek- aspek Kesejahteraan Subjektif.....	27
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif.....	29
B. DUKUNGAN SOSIAL.....	33

1. Pengertian Dukungan Sosial .....	33
2. Aspek Dukungan Sosial .....	35
C. <i>HARDINESS</i> .....	37
1. Pengertian <i>Hardiness</i> .....	37
2. Aspek-aspek <i>Hardiness</i> .....	39
D. Hubungan antara Dukungan Sosial dan <i>Hardiness</i> dengan Kesejahteraan Subjektif .....	41
E. Hipotesis .....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>48</b>
A. Desain Penelitian .....	48
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	48
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	48
1. Kesejahteraan Subjektif .....	48
2. Dukungan Sosial .....	49
3. <i>Hardiness</i> .....	49
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	50
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	51
1. Skala Kesejahteraan Subjektif.....	53
2. Skala Dukungan Sosial .....	55
3. Skala <i>Hardiness</i> .....	56
F. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas .....	58
1. Validitas .....	58
2. Reliabilitas .....	59
3. Seleksi Item.....	59
G. Metode Analisis Data.....	60
1. Uji Asumsi .....	60
2. Uji Hipotesis .....	62

**BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN... 63**

A. Orientasi Kancan dan Persiapan .....	63
1. Orientasi Kancan.....	63
2. Persiapan Penelitian .....	64
B. Hasil Analisis dan Seleksi Aitem.....	66
C. Pelaksanaan Penelitian.....	70
D. Hasil Penelitian.....	70
1. Kategorisasi Subjek .....	70
2. Analisis Data.....	74
3. Uji Hipotesis .....	76
E. Pembahasan.....	79

**BAB V PENUTUP ..... 87**

A. Kesimpulan .....	87
B. Saran .....	88

**DAFTAR PUSTAKA ..... 90**

**CURICULUM VITAE ..... 98**

**LAMPIRAN ..... 100**

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika antar Variabel .....	46
--	----



## DAFTAR TABEL

Table 1. Kategorisasi Respon Skala Psikologi .....	52
Table 2. Blue print Skala Kesejahteraan Subjektif.....	53
Table 3. Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif .....	54
Table 4. Blue print Skala Dukungan Sosial.....	55
Table 5. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial .....	56
Table 6. Blue print Skala <i>Hardiness</i> .....	57
Table 7. Sebaran Aitem Skala <i>Hardiness</i> .....	57
Table 8. Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif sebelum <i>Try Out</i> .....	66
Table 9. Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif setelah <i>Try Out</i> .....	66
Table 10. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial sebelum <i>Try Out</i> .....	67
Table 11. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial setelah <i>Try Out</i> .....	67
Table 12. Sebaran Aitem Skala <i>Hardiness</i> sebelum <i>Try Out</i> .....	68
Table 13. Sebaran Aitem Skala <i>Hardiness</i> setelah <i>Try Out</i> .....	68
Table 14. <i>Reliability Statistics</i> .....	69
Table 15. Hasil Skor Variabel-variabel Penelitian .....	70
Table 16. Rumus Kategorisasi Subjek .....	71
Table 17. Kategorisasi Subjek Skala Kesejahteraan Subjektif .....	72
Table 18. Kategorisasi Subjek Skala Dukungan Sosial .....	72
Table 19. Kategorisasi Subjek Skala <i>Hardiness</i> .....	73
Table 20. <i>Uji Normalitas</i> .....	74
Table 21. <i>Uji Linearitas</i> .....	75
Table 22. <i>Uji Multikolinieritas</i> .....	75

Table 23. Hasil Uji <i>Hipotesis Minor I</i> .....	77
Table 24. Hasil Uji <i>Hipotesis Minor II</i> .....	77
Table 25. Hasil Uji <i>Hipotesis Mayor</i> .....	78



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabulasi data try out .....	101
Lampiran 2. Alat ukur uji coba penelitian ( <i>try out</i> ).....	110
Lampiran 3. Alat ukur penelitian .....	117
Lampiran 4. Uji seleksi aitem dan reliabilitas alat ukur .....	123
Lampiran 5. Tabulasi data penelitian .....	129
Lampiran 6. Uji Asumsi .....	146
Lampiran 7. Uji Hipotesis .....	148



# **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *HARDINESS* TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA SARJANA YANG LULUS DI MASA PANDEMI**

**Aqila Shabrina Mawaaliya**

**NIM.16710084**

## **INTISARI**

Kesejahteraan subjektif ialah kebahagiaan yang didapatkan seseorang melalui evaluasi afektif serta evaluasi kognitif di semua aspek kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap kesejahteraan subjektif pada sarjana yang lulus di masa pandemi. Sampel dalam penelitian ini adalah 100 sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif ( $r_{xy} = 0.911$ ), skala dukungan sosial ( $r_{xy} = 0.886$ ) dan skala *hardiness* ( $r_{xy} = 0.881$ ). Teknik analisis statistik yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda menggunakan SPSS 16 *for Windows*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ), yang berarti bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap kesejahteraan subjektif. Sumbangan efektif dari dukungan sosial dan *hardiness* terhadap kesejahteraan subjektif adalah 64.9%. Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif. Sumbangan efektif dari dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif adalah sebesar 1.7%. Terdapat hubungan positif antara *hardiness* terhadap kesejahteraan subjektif. Sumbangan efektif dari *hardiness* terhadap kesejahteraan subjektif adalah sebesar 63.3%.

Kata Kunci: Dukungan sosial, *hardiness*, kesejahteraan subjektif

**RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND HARDINESS WITH  
SUBJECTIVE WELL-BEING OF THE UNDERGRADUATE IN THE PANDEMIC  
ERA**

**Aqila Shabrina Mawaaliya**

**NIM. 16710084**

**ABSTRACT**

*Subjective well-being is the happiness that a person get through affective and cognitive evaluations of his or her life. This study aimed to understand the correlation between social support and hardiness on subjective well-being among the undergraduate in the Pandemic Era. The sample of this study are 100 undergraduate of Sunan Kalijaga State Islamic University. This study uses quantitative as the method of research. The measurements are made using the subjective well-being scale ( $r_{xy} = 0.911$ ), social support scale ( $r_{xy} = 0.886$ ), and hardiness scale ( $0.881$ ). The statistical analysis technique used in this study is a multiple regression analysis using SPSS 16 for Windows. The result of this study shows a significance value of  $0.000$  ( $p < 0.05$ ), meaning that there is a positive corellation between social support and hardiness on subjective well-being. The effective contributions of social support and hardiness to subjective well-being is  $64.9\%$ . There is a positive corellation of social support on subjective well-being. The effective contribution of it is  $1.7\%$ . There is also a positive correlation of hardiness on subjective well-being. The effective contribution of it is  $63.3\%$ .*

**Keywords:** *Hardiness, social support, subjective well-being*

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Pada dasarnya manusia ingin memiliki kesejahteraan didalam diri dan hidupnya, bahkan Aristoteles (dalam Ningsih, 2013) menyebutkan bahwa kesejahteraan merupakan tujuan utama dari eksistensi hidup manusia. Setiap orang juga memiliki harapan-harapan yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya.

Banyak orang menganggap bahwa kesejahteraan itu hanya dapat diketahui dengan terpenuhinya kebutuhan sandang, pangan dan juga papan. Padahal lebih dari itu, dalam kacamata psikologi positif kesejahteraan diketahui dari bagaimana seseorang merasakan kepuasan pada dirinya serta seringnya seseorang merasakan emosi positif dalam dirinya. Kesejahteraan yang dimaksud biasa dikenal dengan kesejahteraan subjektif.

Dalam dunia psikologi istilah bahagia atau kepuasan diri kerap disebut dengan kesejahteraan subjektif. Julika dan Setiyawati (2019) mengatakan pada awal mulanya psikologi positif berpusat dengan pengalaman menyenangkan, meliputi kesenangan, kepuasan dan kesejahteraan hidup (yang sudah dilalui), mimpi dan keyakinan diri (di masa nanti) sehingga psikologi berpusat hanya seputar gangguan dan distress. Ardel & Edwards (dalam Intani dan Indati, 2017) mengatakan kajian tentang psikologi positif terus menjadi perbincangan dalam bidang ilmu psikologi. Pemikiran psikologi positif mengajak individu agar memandang dari kacamata positif, jika manusia senantiasa mempunyai kemampuan untuk bangkit dari sesuatu kondisi yang membuat mereka tertekan. Individu sanggup memastikan secara mandiri bagaimana dirinya memandang kehidupan. Kesejahteraan subjektif ialah salah satu tema dalam psikologi positif, yaitu penilaian seorang terhadap

kehidupannya. Seseorang yang mempunyai kepuasan dalam hidupnya dapat dikatakan mempunyai kesejahteraan subjektif tinggi. Tidak hanya itu, ia juga merasakan emosi yang positif semacam kegembiraan, cinta kasih serta tiada ditemukan simptom depresif.

Beranjak dari perihal diatas, makna kehidupan yang positif jadi perihal yang amat berarti supaya manusia dengan perbedaan latar belakang dan perbedaan subjektifitas yang dipunyai, dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan atau disebut dengan kesejahteraan subjektif. Bukhari dan Khanam (2015) mengatakan jika kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif yang berarti sebuah pendapat yang sifatnya subjektif dari seluruh kehidupan yang individu dapatkan. Diener, Oishi dan Lucas (2003) mendefinisikan kesejahteraan subjektif ialah konsep yang cukup luas, mencakup pengalaman emosi menyenangkan, sedikitnya tingkatan emosi yang negatif, serta adanya kepuasan yang besar dalam hidup. Seseorang yang mempunyai kesejahteraan subjektif yang besar, yaitu jika dalam kondisi hidupnya ia merasa puas, emosi positif kerap dirasakan, serta emosi negatif yang jarang dirasakan dalam dirinya.

Rohmad (dalam Samputri dan Sakti, 2015) mengatakan kesejahteraan adalah target primer dari eksistensi hidup manusia, sehingga setiap manusia mendambakan kesejahteraan di dalam hidupnya. Setiap manusia ingin memenuhi kepuasan dalam hidupnya, sehingga mereka mempunyai banyak impian yang ingin dicapai. Kepuasan dan kebahagiaan pada hidup adalah bagian dari konsep kesejahteraan subjektif yang meliputi aspek afektif serta kognitif manusia. Lebih lanjut, Karim (2018) menjelaskan bahwa pandangan pencapaian dan kepuasan hidup seseorang secara menyeluruh, seperti pekerjaan dan hubungan dengan orang terdekat merupakan bagian dari unsur kognitif. Sedangkan unsur afektif mengarah pada keadaan emosi, seperti suasana hati dan perasaan yang dialami. Diener, Oishi dan Lucas (2003) menguraikan bagian dari unsur kesejahteraan subjektif, yaitu kepuasan atas beberapa

ranah tertentu, kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Lebih lanjut, *context theories of well-being*, yang dipaparkan oleh Winkelmann (Muzakkiyah dan Suharnan, 2016) yaitu, munculnya perasaan puas terhadap banyak keperluan universal manusia yang menyebabkan munculnya kesejahteraan subjektif.

Compton (dalam Mujamiasih dkk., 2013) beranggapan jika kesejahteraan subjektif dibagi menjadi dua komponen utama, meliputi kepuasan hidup serta kebahagiaan. Kepuasan hidup condong kepada penilaian secara umum tentang kesanggupan individu untuk menerima hidupnya. Sedangkan kebahagiaan mencakup keadaan emosional dari individu dan bagaimana perasaan individu sendiri serta lingkungannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rath, & Harter (dalam Karim, 2018) hasilnya mengungkapkan bahwa terdapat lima unsur penting dalam kesejahteraan yaitu kesejahteraan karir, tempat seseorang menyelesaikan setengah harinya dengan bekerja. Kedua, kesejahteraan sosial dimana perihai ini meliputi interaksi, ikatan serta pengalaman cinta seseorang. Ketiga, kesejahteraan keuangan merupakan seberapa baik seseorang mengelola kondisi keuangannya. Keempat, kesejahteraan raga dimana kesanggupan seseorang untuk mempunyai kesehatan yang baik, aktif dan bersemangat. Dan yang terakhir, kesejahteraan komunitas adalah sesuatu kedudukan serta kontribusi dalam suatu organisasi ataupun area lingkungannya.

Diener, Oishi & Lucas (2003) mengatakan, seseorang dengan tingkat kesejahteraan subjektif tinggi akan mampu mengelola emosi dengan baik ketika menghadapi permasalahan. Sedangkan seseorang dengan kesejahteraan subjektif rendah akan terasa kurang bahagia, pikiran yang penuh serta afeksi buruk yang menyebabkan munculnya rasa cemas, emosi marah, sampai-sampai memiliki risiko terkena depresi. Diener (dalam Amelasasih, dkk., 2018) memperkenalkan teori evaluasi, yaitu bagaimana cara seseorang menilai informasi bahkan pengalaman masa lalu yang akan menghasilkan kesejahteraan

subjektif. Beberapa faktor berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif, yaitu kontrol diri, optimisme, harga diri yang positif, hubungan sosial yang baik, ekstrasversi serta tujuan hidup.

Penelitian yang dilakukan Dewi dan Nasywa (2019) mengatakan faktor-faktor kesejahteraan subjektif, yaitu faktor internal yang meliputi syukur, kepribadian, pemaafan, harga diri serta spiritualitas sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial. Sebaliknya, *context theories* menurut Qiang, Li (dalam Muzakkiyah dan Suharnan, 2016) menegaskan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif sangat bervariasi tergantung waktu dan karakteristik peristiwa hidup yang dirasakan.

Dari yang sudah dipaparkan mengenai kesejahteraan subjektif diatas, membahas mengenai kesejahteraan subjektif pada usia-usia dewasa adalah hal yang menarik. Pada ilmu psikologi perkembangan, sarjana berada pada tahap dewasa awal. Saat memasuki fase dewasa awal, berbagai macam pilihan untuk melanjutkan fase hidup akan dirasakan individu. Rata-rata di masa dewasa awal, individu sudah menyelesaikan proses pendidikannya pada strata sarjana. Setelahnya, individu akan menghadapi beberapa pilihan jalan hidup masing-masing ketika menyelesaikan pendidikannya, antara lain yaitu menikah, bekerja dan sebagainya. Sejalan dengan yang dikatakan Isnaini dan Lestari (2015), yaitu ketika mendapat gelar sarjana, seseorang sedang berada di usia dewasa awal. Pada tahap tersebut, individu mampu memutuskan bagaimana hidupnya serta keluar dari keluarganya untuk mencari pengalaman yang lebih luas.

Istilah adult atau dewasa berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Oleh karena itu orang dewasa ialah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 1996). Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Hurlock (2009) membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain, sebagai berikut: (a) mendapatkan suatu pekerjaan, (b) memilih seorang teman hidup, (c) belajar

hidup bersama untuk membentuk suatu keluarga, (d) membesarkan anak-anak, (e) mengelola sebuah rumah tangga, (f) menerima tanggung jawab sebagai warga negara, (g) dan bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Sejalan dengan Arnett (2000) yang mengatakan pada masa dewasa individu sudah mampu memperhitungkan pilihan, seperti pekerjaan, percintaan, karir serta memiliki gambaran mengenai dunia dan tujuan hidup. Di masa dewasa, akan banyak perubahan keputusan serta percobaan yang dilalui. Di masa ini, individu memiliki kesempatan untuk memikirkan dan menimbang pilihannya agar di masa yang akan datang individu sudah stabil. Lebih lanjut, Wardhani (dalam Junaidy dan Surjaningrum, 2014) menambahkan jika pada periode ini adalah titik awal yang penting pada individu guna mengawali hidupnya menjadi individu mandiri dengan adanya tujuan masa depan dan pengelolaan dalam hidupnya.

Mahasiswa yang telah menyelesaikan studinya akan segera menjadi lulusan sarjana. Momen bahagia menjadi sarjana biasanya dirayakan setelah wisuda. Namun, pada situasi pandemi di tahun 2020 wisuda tidak bisa dirayakan dengan sebagaimana mestinya. Seperti yang dirasakan pada beberapa sarjana yang dilansir dari artikel RuangBerita (2020), subjek pertama Tia, alumni Ilmu Komunikasi Unsyiah yang mengatakan jika ia sedih saat ditanyai perasaannya menjadi seorang sarjana di masa pandemi. “Gak ada momentum pelepasan apa-apa, sedih kali rasanya.” Ujar Tia. Kedua, Ovrin, sarjana Sosiologi Unsyiah Kuala yang mengatakan sedih banget rasanya gak diadakan wisuda. Pngen sekali ya rasanya orang tua datang melihat kita wisuda. Ovrin mengatakan menjadi sarjana di masa pandemi amatlah sulit, terutama perih mendapat pekerjaan yang membutuhkan perjuangan dan kerja keras. Ovrin mengatakan harus pandai-pandai cari biaya untuk hidup, sehingga untuk sementara ia memilih berjualan online. Teman-teman seangkatannya juga kebanyakan belum mendapatkan kerjaan yang formal. Ketiga, Oky lulusan sarjana akuntansi Universitas

Pancasila Jakarta yang mengatakan terasa berat baginya menjadi seorang sarjana di masa pandemi, terutama dalam hal mendapatkan pekerjaan. Banyak orang yang di PHK, apalagi untuk mendapat kerja. (<https://ruangberita.co/news/suka-duka-menjadi-sarjana-di-masa-pandemi/index.html> ).

Berdasarkan permasalahan yang terjadi diatas, dapat diketahui bahwa rendahnya kesejahteraan subjektif pada dewasa awal dikarenakan berbagai masalah dan kondisi yang kompleks ditandai dengan kurangnya kepuasan diri, rasa sedih dan kecemasan. Subyek pada penelitian ini adalah sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta di masa pandemi, yang berarti sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah di wisuda pada tahun 2020. Secara umum, permasalahan pada dewasa awal terkait aspek kognitif dan aspek afektif berkaitan dengan kesejahteraan subjektif, tidak terkecuali pada sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Peneliti menemukan permasalahan mengenai perasaan sedih, cemas dan kurangnya kepuasan diri pada sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Peneliti melakukan wawancara dan menyebar angket kepada 20 orang sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Didapat dari 20 sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sebanyak 14 subjek masih belum memiliki kepuasan dalam hidupnya. Hanya 6 subjek yang menjawab sudah merasa puas dengan hidupnya. Subjek menjawab pertanyaan sebanyak satu hingga tiga alasan mengapa subjek belum memiliki kepuasan dalam hidup. Ada berbagai masalah yang menyebabkan subjek belum merasakan kepuasan dalam hidupnya, antara lain adalah masalah finansial, masalah pekerjaan, adanya cita-cita yang belum tercapai, masalah pasangan hidup/ pernikahan, dan masalah keluarga. Sedangkan perasaan sedih, stress, cemas, marah sering dirasakan oleh subjek sebanyak 14 orang. Sebanyak 6 subjek yang menjawab lebih sering merasakan perasaan senang.

Dapat ditarik kesimpulan dari wawancara peneliti dengan beberapa subyek, yaitu mereka belum merasa puas dalam hidupnya dikarenakan beberapa problem dalam hidupnya. Walaupun memiliki problem yang berbeda, subjek terkadang merasa sedih dan cemas dalam hidupnya. Mereka terkadang merasa sedih, cemas dan stress ketika ada tuntutan mengenai pekerjaan dan pernikahan. Mereka mampu merasakan afek positif dalam dirinya, namun memang belum sepenuhnya merasa sejahtera dalam kehidupannya. Mereka masih kerap merasakan emosi negatif, seperti cemas, perasaan sedih, marah dan stress. Terlebih, ketika kondisi pandemi masih awal-awal datang yang menuntut untuk di rumah saja, mereka lebih sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan. Ditambah dengan adanya kondisi pandemi ini, mereka merasakan perasaan sedih dan cemas dikarenakan lebih sering di rumah, takut terpapar dan susah mencari pekerjaan. Disisi lain juga adanya tuntutan dari lingkungan untuk menikah dan bekerja karena telah menyelesaikan kuliahnya. Walaupun dalam kondisi pandemi, mereka tetap berjuang dan bertahan dalam kehidupan ini.

Dusia yang terbilang sudah dewasa, problem mereka satu dengan yang lainnya bisa dikatakan tidak jauh berbeda. Seperti halnya yang dikatakan Intani dan Indiati (2017), yaitu permasalahan yang kompleks dalam kehidupan dewasa, meliputi permasalahan keuangan, sosial, pendidikan, teknis dan moral yang membuat penilaian akan kepuasan diri menjadi hal yang wajib untuk ditelusuri. Dalam segala aspek kehidupan, manusia selalu menghadapi tantangan perubahan di setiap periode perkembangannya. Adanya perubahan tantangan yang datang dari harapan orang lain, juga terdapat perubahan yang muncul dalam diri sendiri.

Biasanya seseorang akan mengevaluasi kepuasan hidupnya pada masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. E, Jennifer (2018) dalam review jurnalnya yang berjudul *A Lifespan Perspective on Subjective Well-Being* mengatakan jika masa dewasa awal ditandai dengan pendidikan dan transisi

pekerjaan yang berkaitan dengan menyelesaikan sekolah dan memasuki dunia kerja. Pada masa dewasa awal individu akan memiliki peran dan aktivitas yang memiliki nilai dan makna pribadi. Ekawardhani, Mar'at dan Sahrani (2019) mengatakan fenomena mengenai kesejahteraan subjektif pada perempuan dewasa muda, diantaranya yaitu permasalahan emosional, ketika menghadapi kegagalan akan merasakan kecemasan dan kepanikan, merasa tidak puas dengan pencapaian yang diraih, seringnya berfikir negatif, bahkan ada yang memiliki pikiran untuk bunuh diri.

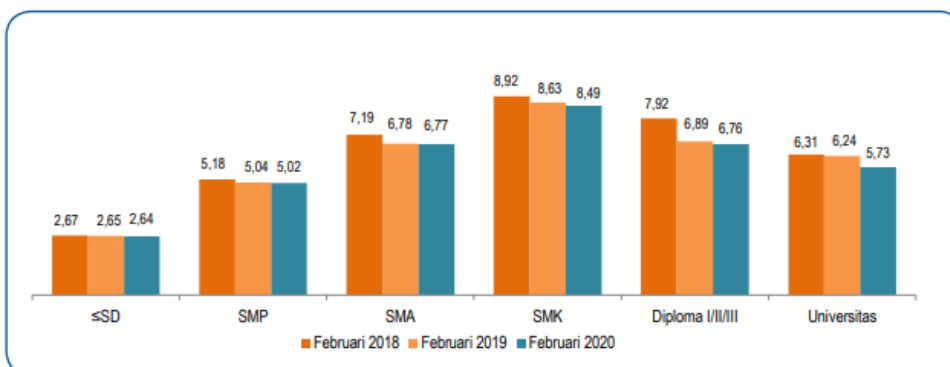
Sejalan dengan jurnal penelitian dari Intani dan Indati (2017) yang berjudul peranan wisdom terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal mengatakan kompleksitas permasalahan dalam hidup dewasa ini seperti permasalahan ekonomi, sosial, pendidikan, teknologi, dan moral membuat penilaian dan kepuasan individu akan hidupnya menjadi hal yang perlu ditelusuri. Manusia selalu menemui tantangan akan perubahan di setiap rentang perkembangan hidupnya. Selain tantangan yang datang dari lingkungan eksternal seperti ekspektasi atau harapan dari lingkungan, juga terdapat perubahan dari internal diri individu tersebut.

Salah satu jalan yang dipilih oleh mahasiswa yang telah menyelesaikan kuliahnya, yaitu mengejar karir atau mencari pekerjaan. Isnaini dan Lestari (2015) menyatakan jika pekerjaan tidak hanya dianggap sebagai lahan guna mencari rezeki, tetapi kepuasan serta nilai yang didapatkan dari bekerja bukan hanya untuk mencukupi kebutuhan fisik, tetapi juga memenuhi kebutuhan psikologis serta sosial. Menelusuri peluang kerja bukanlah hal yang mudah. Pasalnya, pencari kerja yang meningkat tidak dibarengi dengan laju pembangunan untuk perluasan lapangan kerja. Akibatnya, orang yang berpendidikan tinggi pun, mencari pekerjaan menjadi sebuah permasalahan.

Mencari pekerjaan setelah lulus kuliah memang menjadi problem tersendiri oleh lulusan sarjana. Terlebih, lulusan sarjana pada tahun 2020 karena pada awal tahun 2020 di Indonesia maupun dunia sedang terdapat pandemi *covid-19*. Virus ini ditularkan dari satu orang ke beberapa orang dengan mudah, sehingga beberapa kebijakan pemerintah berdampak pada aktifitas sosial dan sektor pekerjaan, yaitu semakin sulitnya mendapat pekerjaan karena para pekerjaapun banyak yang diberhentikan kerja atau phk.

Seperti halnya berita yang ditulis oleh Wijaya (2020), yaitu mengenai kekhawatiran lulusan sarjana mencari pekerjaan. Bukanlah hal mudah untuk mendapatkan pekerjaan, terlebih saat kondisi pandemi *covid-19* yang menyebabkan perekonomian di Indonesia tidak menentu. Pada September 2020, Ida Fauziyah sebagai Menteri Ketenagakerjaan menyatakan adanya pandemi *covid-19* menambah jumlah pengangguran. Disaat pandemi, 3.5 juta orang indonesia yang tercatat di PHK, serta pengangguran terbuka dengan jumlah hampir 7 juta, sehingga jumlah keseluruhan pengangguran sekarang mencapai 10,3 juta orang. (<https://www.abc.net.au/indonesian/2020-09-28/mencari-kerja-ketika-lulus-tepat-di-saat-pandemi-covid-19/12710640>). Dimuat pada laman berita resmi statistik, keadaan pengangguran di Indonesia pada lulusan universitas sebanyak 5,73%. (<file:///C:/Users/user/Downloads/BRSbrsInd-20200505115120.pdf>).

**Gambar 2**  
**Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan (persen), Februari 2018–Februari 2020**



Leahy (2009) mengatakan pengangguran akan menurunkan kualitas kesehatan mental, kesejahteraan fisik dan kepuasan hidup. Sejalan yang disebutkan oleh Reivich dan Shatte (dalam Intani dan Indati, 2017) bahwa seseorang yang tidak mempunyai pekerjaan lebih memiliki beban psikologis, seperti kecemasan dan kekhawatiran gagal. Reaksi ini akan menimbulkan stress, cemas dan kekhawatiran. Kesejahteraan subjektif rendah kemungkinan dialami oleh individu yang mengalami stress.

Alasan penelitian dilakukan yaitu, karena individu-individu dewasa awal, lebih tepatnya pada lulusan sarjana tahun 2020 sedang dalam masa yang rawan akan rasa ketidakbahagiaan, kecemasan, ketidakpuasan diri dan ketidakpuasan secara finansial, sehingga perlu adanya pembahasan mengenai kesejahteraan subjektif. Dilatarbelakangi bahwa lulusan sarjana pada tahun 2020 sedang mengalami perubahan drastis dalam kehidupan dan dunia pekerjaan, terlebih pada tahun 2020 sedang ada pandemi *covid-19*. Dalam penelitian ini yang menjadi urgensi permasalahan, yaitu kesejahteraan subjektif individu dewasa awal, lebih tepatnya pada lulusan sarjana ini baik atau buruk, melihat dalam kehidupan para lulusan sarjana tersebut pada kenyataannya memiliki pengangguran yang tinggi, ketidakpuasan diri, ketidakpuasan secara materi, kecemasan serta stress. Maka dari itu, penelitian akan kesejahteraan subjektif pada lulusan sarjana tahun 2020 penting untuk dilakukan.

Diener & Ryan (2009) mengatakan beberapa faktor yang menimbulkan seseorang mempunyai kesejahteraan subjektif yang baik, ialah kepribadian, hubungan sosial, materi, kecerdasan, demografi, budaya, prestasi, nilai, serta aktivitas. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Ikromi dkk., (2019) mengatakan salah satu faktor psikologis yang berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan subjektif ialah dukungan sosial. Untuk menghadapi berbagai macam masalah yang sedang dialami, seseorang cenderung membutuhkan dukungan sosial baik secara psikis maupun fisik. Untuk mencapai

kesejahteraan subjektif seseorang di kehidupannya tentu berkaitan dengan dukungan keluarga dan lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial dari keluarga ataupun juga orang lain mampu menguatkan individu dalam menghadapi kehidupannya. Contohnya, individu yang sedang dalam *problematika* akan sangat memerlukan orang-orang yang membagikan semangat, motivasi, nasihat-nasihat serta saran yang bisa menolong ia keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Dikatakan oleh Diener & Ryan (2009) menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi didapatkan oleh individu dengan sejumlah teman serta keluarga. Sagiv & Schwartz (dalam Hasibuan dkk., 2018) mengatakan individu yang memperoleh dukungan sosial kemungkinan lebih meningkatkan persepsinya mengenai kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Menurut Ningsih (dalam Samputri dan Sakti, 2015) dukungan sosial adalah bagian dari beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Chaplin (dalam Marni dan Yuniawati, 2015) mengartikan dukungan ialah mempersiapkan sesuatu agar keperluan individu lain terpenuhi dan membagikan semangat serta saran untuk individu lain pada kondisi yang memerlukan pengambilan keputusan. Manusia pada dasarnya ialah makhluk yang tidak dapat hidup sendiri sehingga disebut dengan makhluk sosial.

Salah satu variabel penentu kesejahteraan subjektif adalah dukungan sosial. Persepsi mengenai dukungan sosial yang dirasakan mampu menguraikan sebagian besar afek positif dan kepuasan hidup. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari temannya akan merasakan afek positif. Samputri dan Sakti (2015) mengatakan hal tersebut dikarenakan individu yang memperoleh dukungan sosial mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif. Seperti yang dikatakan Rook (dalam Kumalasari dan Ahyani, 2012) jika tingkat kualitas hubungan interpersonal secara keseluruhan dipersepsikan dari peran ikatan sosial. Jalinan pertemanan terhadap individu lain dipandang sebagaimana aspek kehidupan pribadi yang memuaskan secara emosional. Segalanya akan menjadi mudah ketika seseorang

mendapatkan dukungan dari lingkungannya. Kartono memaparkan (dalam Maharani dan Andayani, 2003) bahwa keluarga adalah salah satu wujud dukungan sosial. Keluarga biasanya memberikan dukungan terhadap individu dengan rasa kasih sayang dan rasa cinta.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial ialah kepedulian, penghargaan, perhatian, kesenangan, atau pertolongan yang didapat seseorang yang berasal dari orang lain maupun kelompok. Sarafino dan Smith (2011) mengatakan dukungan sosial memiliki beberapa bentuk, meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif serta dukungan persahabatan. Dukungan sosial dapat datang dari berbagai sumber, yakni keluarga, teman, pasangan dan komunitas. Sedangkan Smet (dalam Putra dan Susilawati, 2018) mendefinisikan dukungan sosial ialah sebuah pertolongan yang didapatkan seseorang karena interaksinya di lingkungan sosial.

Ada berbagai manfaat yang didapatkan individu ketika memiliki dukungan sosial. Diener, Oishi, & Lucas (2003) mengatakan jika seseorang mempunyai kesejahteraan subjektif yang rendah, akan timbul perasaan negatif dan akan menimbulkan kecemasan. Sejalan yang dikatakan oleh Effendi & Tjahjono (dalam Sasmita dan Rustika, 2015) yang menunjukkan jika dukungan sosial merupakan peranan penting untuk memelihara kondisi psikologis dan mendapatkan pengaruh positif pada individu yang mengalami tekanan sehingga dapat mengurangi goncangan psikologisnya. Dukungan sosial menurut King (dalam Marni dan Yuniawati, 2015) adalah umpan balik serta kabar dari orang lain yang membuktikan seseorang diberi perhatian, dihargai, dicintai, dihormati dan juga diikuti sertakan dalam interaksi dan kegiatan yang saling menguntungkan. Primanda (2015) menjelaskan sikap yang dianggap mendukung, seperti memberi keyakinan individu jika dihargai serta dicintai. Dukungan sosial yang dikemukakan oleh Gottlieb (dalam Primanda, 2015) memiliki beberapa bentuk, antara lain nasihat verbal ataupun non verbal, pertolongan

konkrit, sikap yang diperoleh dari kedekatan sosial karena kehadirannya memiliki keuntungan emosional ataupun adanya dampak tingkah laku pada sisi penerima.

Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) dibagi menjadi beberapa bentuk, yaitu pertama dukungan emosional ialah sesuatu berkaitan dengan hal-hal emosional. Dukungan ini termasuk mengungkapkan kasih sayang, perhatian, kepedulian, ekspresi empati, pemberian kenyamanan serta adanya perasaan dicintai. Kedua, dukungan instrumental, ialah dukungan dengan pemberian bantuan secara nyata. Ketiga, dukungan informasi, ialah pemberian nasihat dan solusi terhadap suatu *problem*. Dukungan informasi, seperti halnya memberi saran secara langsung mengenai apa yang akan dilakukan selanjutnya. Keempat, dukungan persahabatan adalah adanya rasa saling berbagi kebersamaan, kesenangan serta aktivitas sosial dengan keanggotaan suatu kelompok. Lebih lanjut, Zimet et al., (1988) mengatakan dukungan sosial memiliki beberapa aspek, diantaranya dukungan yang berasal dari orang terdekat, dukungan dari keluarga serta dukungan dari temannya.

Selain dukungan sosial, Diener (2009) mengemukakan kepribadian adalah bagian dari beberapa faktor yang memengaruhi seseorang mempunyai kesejahteraan subjektif yang baik. Kepribadian yang positif, salah satunya yakni *hardiness*. Penelitian yang telah dilakukan Anggraini dan Prasetyo (2015) menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan kesejahteraan subjektif. Adanya kemampuan mengelola stress serta menghadapi situasi yang sulit adalah individu yang mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi. Sementara Nayyeri dan Aubi (2011) mengungkapkan jika kepribadian *hardiness* menyumbangkan pengaruh sebesar 38% dengan kesejahteraan subjektif. *Hardiness* memberikan efek positif pada kesejahteraan subjektif.

Orang yang melakukan suatu tindakan guna mempertahankan hidupnya disebut dengan strategi bertahan hidup. Pada dasarnya, strategi bertahan merupakan bagaimana proses memenuhi persyaratan untuk kelangsungan hidup. Permasalahan ekonomi adalah salah satu sumber masalah yang dirasakan oleh seseorang, karena menyangkut mengenai kesejahteraan serta keperluan hidup. Demi mempertahankan kelanjutan hidup, ada berbagai cara serta strategi bertahan hidup yang diterapkan. *Hardiness* membutuhkan strategi untuk mempertahankan kehidupan (Indriati dan Muti'ah, 2015). *Hardiness* merupakan ciri kepribadian yang menunjukkan ketangkasan guna mengontrol peristiwa yang tidak menyenangkan serta menyampaikan makna yang positif agar tidak meningkatkan stress (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Lebih lanjut, Barton (dalam Cole dkk., 2004) mengemukakan *hardiness* adalah karakter individu yang secara positif dapat menerima sebuah rintangan. Sebaliknya, Britt (dalam Cole dkk., 2004) mengatakan *hardiness* diyakini mampu berpengaruh terhadap individu dalam menghadapi banyak tekanan didalam hidupnya.

Smet (dalam Anggraini dan Prasetyo, 2015) mengatakan *hardiness* ialah variabel kepribadian yang memiliki peran penting guna melawan stress. Dalam penelitian Maddi (2013) menemukan jika tingginya tingkat *hardiness* pada diri individu, berarti semakin besar kemungkinan individu menilai kondisi yang menekan bukanlah suatu ancaman. Situasi tersebut diartikan seperti suatu tantangan yang membuat individu mengesampingkan stres. Pada penelitian yang dilakukan Kalantar, et al. (dalam Sumiharto, 2018) kepribadian *hardiness* terbukti berpengaruh terhadap kesehatan mental. Mental yang sehat identik dengan individu yang terhindar dari stres dan frustrasi. Aisyah & Febriana (2016) selain itu, *hardiness* yang dimiliki oleh individu juga membawa dampak ketenangan dan kenikmatan dalam melakukan aktivitas. Lebih lanjut, Indriati dan Muti'ah (2015) mengatakan *hardiness* mampu menolong seseorang untuk tetap bangkit serta mampu berpikir positif jika dalam

masalah. Seseorang dengan kepribadian *hardiness* jika dalam kondisi terdesak saat mengalami tuntutan, masalah dan tantangan hidup akan mampu bertahan.

Schultz dan Schultz (dalam Nurtjahjanti dan Ratnaningsih, 2011) menyatakan jika individu yang tingkat *hardiness*-nya tinggi akan mempunyai sikap yang membuat individu lebih berpengalaman untuk melawan stress. Sedangkan seseorang yang tingkat *hardiness*-nya rendah akan memiliki ketidakpercayaan diri akan kemampuannya mengontrol suatu kondisi. Mereka beranggapan jika kemampuannya rendah, tidak berdaya dan pasrah. Persepsi tersebut menyebabkan rendahnya harapan, berjuang seadanya serta kurang optimis ketika menghadapi kesulitan sehingga menyebabkan kegagalan.

Sejalan dengan Argyle (dalam Nurhidayah & Rini 2012) mengatakan seseorang dengan kesejahteraan subyektif yang tinggi, terlihat lebih senang atau bahagia bersama keluarga dan teman terdekatnya. Seseorang yang bahagia lebih optimis, kreatif, bekerja keras, pantang menyerah serta lebih banyak tersenyum daripada seseorang yang merasa kurang bahagia. Kobasa (1979) yang menyebutkan bahwa *hardy person* (orang yang memiliki *hardiness*) dianggap memproses tiga karakteristik umum yang membantu mereka untuk melewati kejadian besar, terutama yang penuh tekanan dengan adanya tiga aspek dalam dirinya yaitu kontrol, komitmen dan tantangan.

Berdasarkan pemikiran diatas, penulis tertarik untuk mengetahui apakah ada keterkaitan antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap kesejahteraan subjektif. Oleh karena itu, penulis mengangkat suatu judul pada penelitian ini, yaitu “Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Hardiness* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada sarjana yang lulus di masa pandemi.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berlandaskan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini, ialah “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap kesejahteraan subjektif pada sarjana yang lulus di masa pandemi?”

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap kesejahteraan subjektif pada sarjana yang lulus di masa pandemi.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

Dalam penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberi beberapa manfaat, yakni:

### **1. Manfaat teoritis**

- a) Penelitian yang dilakukan diharapkan bermanfaat untuk memperbanyak kekayaan ilmu pengetahuan dalam disiplin ilmu psikologi positif, terutama pada tema terkait kesejahteraan subjektif, dukungan sosial, serta *hardiness*.
- b) Penelitian yang dilakukan diharapkan bisa menjadi literatur serta menyumbangkan pemikiran yang menunjang penelitian dengan tema yang sama di periode yang akan datang.

### **2. Manfaat praktis**

- a) Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan penelitian ini para sarjana mampu mendapatkan hubungan sosial yang positif sebagai sumber untuk memperoleh dukungan dan dapat mudah untuk beradaptasi pada perubahan yang ada sehingga seorang sarjana memiliki

*hardiness* yang baik. Dukungan dan *hardiness* dari orang sekitar dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

b) Bagi Instansi

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman bagi pihak kampus mengenai kesejahteraan subjektif di masa pandemi ditinjau dari dukungan sosial dan *hardiness*. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh pihak kampus ialah dapat mengadakan sejenis workshop mengenai hal-hal yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif sarjana di masa pandemi. Pihak kampus juga dapat membuat program-program yang diikuti oleh para sarjana untuk meningkatkan kepuasan hidup, perasaan positif dalam hidupnya, dukungan sosial dan *hardiness*.

c) Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan mampu membantu orang tua subjek untuk memberikan dukungan pada subjek, baik dukungan secara psikologis maupun materi, sehingga kesejahteraan subjektif tetap dapat dirasakan dengan baik.

### **E. KEASLIAN PENELITIAN**

Sejauh yang peneliti ketahui, belum ditemukan penelitian yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan *Hardiness* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Sarjana yang Lulus di Masa Pandemi”. Adapun penelitian-penelitian yang terkait terhadap variabel yang diteliti oleh peneliti, yaitu:

1. Penelitian sebelumnya telah dilakukan Mulihah Azahra Iska Hasibuan dkk., (2018) dengan judul “Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau”. Populasi pada penelitian ini sebanyak 230 serta sampel yang diambil sebanyak 144 Mahasiswa. Disini, peneliti memakai alat ukur dari Pavot dan Diener (Rufaedah, 2012), yaitu *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, dan *Positive*

*and Negative Affect Schedule (PANAS)* dari Diener (Rufaedah, 2012), dan skala dukungan sosial dari Zimet et. al. (1988), yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Sedangkan skala amanah dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Ash-Shiddieqy (1971). Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan, bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau.

2. Dalam penelitian sebelumnya, Herny Misnita dkk., melakukan penelitian “Hubungan Keyakinan Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa” (2016). Pada penelitian ini menggunakan populasi keseluruhan mahasiswa tahun pertama Program Studi D-III Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu keperawatan Widya Husada Medan. Pada jurnal ini peneliti mengembangkan skala berdasarkan aspek penyesuaian diri dari Schneiders (1946). Peneliti menyusun skala dukungan sosial sebanyak 27 aitem dengan reliabilitas 0,745 berdasarkan yang dikemukakan oleh Sarafino (2006), dan terakhir peneliti menyusun skala keyakinan diri sebanyak 28 aitem yang menghasilkan reliabilitas 0,744. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti berkesimpulan jika keyakinan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa terdapat hubungan positif secara bersama-sama. Adanya hubungan positif signifikan antara keyakinan diri dan penyesuaian diri serta ada pula hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri.
3. Terdapat jurnal pada tahun 2019 dengan judul “Faktor psikologis yang mempengaruhi *subjective well being* pada remaja yang tinggal di pondok pesantren” yang tulis oleh Ziyadi Ali Ikromi dkk. Metode penelitian yang digunakan ialah studi kepustakaan dengan mengumpulkan data atau sumber terkait dengan tema artikel. Semua orang, termasuk remaja yang bertempat di asrama, mempunyai *subjective well-being* yang berbeda-beda dan juga terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *subjective*

*well-being*. Pada penelitian ini, ada faktor-faktor psikologis yang dapat memengaruhi tingkat *subjective well-being*, yakni optimisme, rasa syukur, dukungan sosial, serta *self compassion*. Temuan yang dihasilkan dalam kajian ini dapat dijadikan acuan untuk studi selanjutnya yang menjelaskan seberapa besar pengaruh masing-masing faktor psikologis diatas terhadap tingkat *subjective well-being*.

4. Pada sebuah jurnal tahun 2017 dengan judul “Peranan *Wisdom* terhadap *Subjective well being* pada dewasa awal” karya Zahra Farida Intani dan Aisah Indati dengan subjek penelitian sebanyak 158 orang. Subyek terdiri dari 98 perempuan dan 60 laki-laki. Usia subyek rata-rata 22 tahun. Dalam penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan subjektif dari Utami (2010) dan skala adaptasi *The Three Dimensional Wisdom Scale* (3D-WS) milik Ardelt (2003). Penelitian yang dilakukan menghasilkan, bahwa *wisdom* berperan positif pada *subjective well-being* dewasa awal. Semakin tingginya *subjective well-being* pada dewasa awal, berarti semakin tinggi *wisdom*nya juga. Sebanyak 60,8% subyek membuktikan tingginya *wisdom*, sementara *subjective well-being* berkisar sedang 59,5% sampai tinggi 20,3%. Maka, dapat disimpulkan jika seseorang di usia dewasa awal sudah mempunyai *wisdom* serta dapat mengambil makna hidup.
5. Mehdi Nayyeri dan Somaye Aubi (2011) telah melakukan penelitian dengan judul “Prediction *Well-being* on Basic Components of *Hardiness*”. Subjek dari penelitian ini berjumlah 50 manager Universitas Islam Azad. Teori yang digunakan untuk menyusun alat ukur, yaitu skala *hardiness* dari skala *Personal View Survey* (PVS Scale) oleh Kobasa (1986) dan skala kesejahteraan menggunakan *California Psychological Inventory* (CPI) dari Gough (1987). Penelitian ini memperoleh kesimpulan yaitu kepribadian *hardiness* sebanyak 38% memprediksi *subjective well-being*. Seseorang dengan level *hardiness* tinggi akan merasakan *subjective well-being* yang tinggi juga.

6. Penelitian dengan judul “Big Five Personality Traits and Coping Styles Predict *Subjective Well-Being*: A Study with a Turkish Sample” telah dilakukan oleh peneliti Asude Malkoc pada tahun 2011. Subjek penelitian adalah mahasiswa strata sarjana di Universitas Marmara di Istanbul. Skala *subjective well-being* menggunakan *Subjective Well-Being Scale* (SWBS) oleh Tuzgol Dost (2005) yang terdiri dari 46 aitem. *Coping Style* diukur menggunakan skala *Coping Style Scale* (CSS) dari Hisli Sahin and Durak (1995) sebanyak 30 item. Adapun *Big Five Personality* mengembangkan skala *Big Five Personality Inventory Short Form* (NEO FFI) dari Costa dan McCrae (1992) dan diadaptasi ke dalam budaya Turki dengan Gulgoz (2002) sebanyak 60 item. Hasil dari penelitian didapatkan bahwa lima ciri kepribadian ditemukan menyumbang 53% dalam kesejahteraan subjektif. Sedangkan lima ciri kepribadian dan *coping style* bersama-sama menyumbangkan 70% dari kesejahteraan subjektif.
7. Fikret Gulactu telah melakukan penelitian di tahun 2010 dengan judul “The Effect of Perceived Social Support on *Subjective Well-Being*”. Subjek dalam penelitian yakni 87 siswa dari Universitas Erzincan tahun 2009-2010. Alat ukur menggunakan skala *subjective well-being* yang disusun berdasarkan yang dikemukakan Tuzgol-Dost (2004), skala dukungan sosial yang dirasakan diukur menggunakan *Multi-Dimensional Perceived Social Support Scale* berdasarkan tokoh Zimet, dkk., (1988). Hasil penelitian menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diterima dari keluarga mempengaruhi secara prediktif terhadap tingkat *subjective well-being*. Ditentukan jika dukungan sosial didapatkan dari orang yang istimewa dan seorang teman tidak berpengaruh penting pada tingkat kesejahteraan subjektif.
8. Penelitian sebelumnya telah dilakukan dengan judul “Hubungan Stress dan Kesejahteraan (*Well-Being*) dengan Moderasi Kebersyukuran”. Penelitian dilakukan oleh Erlis Manita dkk., pada tahun 2019. Subjek penelitian adalah dewasa awal yang

tinggal di Aceh sebanyak 349 responden. Penyusunan skala pada penelitian ini menggunakan 3 teori, yaitu teori dari Cohen dan Williamson (1988)) untuk skala stress, teori *subjective well-being* yang dikembangkan oleh Tennant dkk., (2007) yaitu The *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (WEMWBS) serta teori kebersyukuran dari Listiyndini dkk., (2015). Penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara stres dan kesejahteraan dengan moderasi kebersyukuran pada dewasa awal yang tinggal di Aceh. Pada penelitian yang dilakukan menunjukkan jika orang yang bersyukur fokus pada banyak hal yang disyukuri setiap hari guna mengatasi stress yang dialaminya. Oleh karena itu, tingkat stress yang sedikit dapat mengurangi risiko dampak buruk individu serta mampu menaikkan kesejahteraan individu.

9. Sari Julika dan Diana Setiyawati telah melakukan penelitian pada tahun 2019 yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik dan Kesejahteraan pada Mahasiswa”. Subjek sebanyak 132 mahasiswa dari berbagai jurusan Yogyakarta. Skala penelitian menggunakan 3 teori skala, yakni skala *subjective well-being* yang menggunakan skala dari Utami (2010) yang dibagi menjadi tiga aspek, yaitu aspek afek positif, aspek afek negatif serta aspek kepuasan hidup. Skala stress akademik menggunakan milik Nugraheni (2012) yang terdiri dari 30 item. Kecerdasan Emosional diukur dengan TPPE (Tes Pemahaman dan Pengelolaan Emosi). TPPE merupakan modifikasi versi ringkas dari STEU-B (Allen, Weissman, MacCan, Helwig dan Robert, 2015). Dari penelitian ini, menghasilkan bahwa secara bersamaan kecerdasan emosi dan stress akademik menyumbangkan variabel kesejahteraan subjektif. Meski begitu, dibandingkan kecerdasan emosi, peran stress akademik memiliki dampak yang lebih besar terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.
10. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan dengan judul “Hardiness, Penyesuaian Diri dan Stress pada Siswa Taruna”. Penelitian dilakukan oleh Novrizki Arishanti dan

Amalia Juniarly pada tahun 2019. Subjek berjumlah 60 orang siswa taruna. Penyusunan skala menggunakan teori yang berjumlah tiga, yaitu teori dari Hariharan dan Rath (2008) untuk skala stress, teori *hardiness* yang disusun berdasarkan aspek dari Kobasa, Maddi dan Khan (1982) dan teori penyesuaian diri dari Schneiders (1960). Penelitian ini membuktikan bahwa *hardiness* dan penyesuaian diri memiliki peran terhadap stress.

Berdasarkan contoh-contoh pada penelitian yang menyertakan variabel kesejahteraan subjektif, dukungan sosial serta *hardiness* diatas, terdapat beberapa perbedaan pada penelitian terdahulu yang membuktikan keaslian pada penelitian ini, diantaranya:

#### 1. Keaslian Tema

Adanya kesamaan tema pada penelitian-penelitian yang sudah disajikan sebelumnya yakni, kesejahteraan subjektif, dukungan sosial serta *hardiness*. Titik berat dalam penelitian ini, yakni hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini menggunakan topik dukungan sosial, sama seperti penelitian yang sudah ada sebelumnya dilakukan oleh Herny Misnits dkk., (2016) yang mengaitkan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Namun, penelitian ini berlainan karena mengaitkan dukungan sosial dan *hardiness* dengan kesejahteraan subjektif.

Penelitian kali ini mengangkat topik kesejahteraan subjektif yang dihubungkan dengan *hardiness*, sama seperti penelitian Mehdi Nayyeri dan Somaye Aubi (2011) yang menghubungkan kesejahteraan subjektif dengan *hardiness*. Penelitian kali ini pun mengangkat topik kesejahteraan subjektif yang dihubungkan dengan dukungan sosial, sama seperti penelitian dari Mulihah Azahra Iska Hasibuan dkk., (2018). Selain itu, pemilihan variabel yang diajukan oleh peneliti juga berbeda. Penelitian ini menggabungkan dua variabel bebas yaitu dukungan sosial dan *hardiness* sementara variabel tergantung, yaitu kesejahteraan subjektif.

## 2. Keaslian Teori

Pada penelitian ini, menggunakan teori dari Diener (2009) guna menjelaskan kesejahteraan subjektif, yaitu evaluasi afektif dan kognitif dari apa yang telah dialami individu dalam kehidupannya, dimana individu merasakan kebahagiaan secara keseluruhan, memiliki perasaan yang positif dan memiliki kepuasan hidup. Teori penelitian yang disebutkan sebelumnya, menggunakan teori dari Pavot dan Diener (Rufaedah, 2012), Utami (2010), Gough (1987), Tuzgol Dost (2005) dan Tennant dkk., (2007).

Pada variabel dukungan sosial, teori yang digunakan adalah milik Sarafino dan Smith (2011), sama seperti penelitian Herny Misnita dkk., (2016) namun, mereka menggunakan teori milik Sarafino (2006). Sarafino (dalam Pontoh dan Farid, 2015) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pemberian rasa nyaman serta pertolongan kepada orang lain dengan menghargainya. Bentuk dari dukungan sosial, yaitu berupa pemberian informasi, bantuan secara tindakan serta bantuan materi yang dapat membuat seseorang merasa mendapat perhatian, cinta serta bernilai dalam hubungan sosial yang akrab. Penelitian lainnya menggunakan teori milik Zimet dkk., (1998). Sementara untuk teori *hardiness*, penelitian ini menggunakan teori dari Maddi (2013).

## 3. Keaslian Subjek

Penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan subjek, seperti mahasiswa dan dewasa awal. Namun, subjek pada penelitian ini sedikit berlainan dengan subjek penelitian terdahulu, yaitu sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

## 4. Keaslian Alat Ukur

Metode pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sehingga menggunakan skala guna pengumpulan data. Pada penelitian ini, menggunakan alat ukur skala kesejahteraan subjektif, dukungan sosial serta *hardiness*. Skala kesejahteraan

subjektif disusun peneliti berdasarkan teori dari aspek-aspek Diener (2009). Untuk skala dukungan sosial menggunakan skala yang disusun peneliti berdasarkan aspek dari Sarafino dan Smith (2011). Sedangkan skala *hardiness* berdasarkan aspek yang telah dipaparkan oleh Maddi (2013).



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan analisis regresi, maka dapat disimpulkan bahwa:

Hipotesis mayor diterima, bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap kesejahteraan subjektif pada sarjana UIN Sunan Kalijaga di Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dari koefisien R sebesar 0.649 dan sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel tergantung sebanyak 64.9% dengan taraf signifikansi (*sig*) sebesar 0.000 ( $P < 0.05$ ). Artinya semakin tinggi dukungan sosial dan *hardiness*, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dimiliki sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dan *hardiness* maka akan semakin rendah pula kesejahteraan subjektif yang dimiliki sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Berdasarkan hasil analisis regresi, bahwa *hardiness* memiliki peran yang lebih besar dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif dibandingkan dengan dukungan sosial. Hasil dari hipotesis minor diterima dengan taraf signifikansi pada masing-masing variabel bebas sebesar 0.000 ( $P < 0.05$ ) antara variabel *hardiness* dan variabel kesejahteraan subjektif, yang menyatakan bahwa *hardiness* berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif. Sedangkan variabel dukungan sosial memiliki taraf signifikansi sebesar 0.034 ( $P < 0.05$ ) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif. Sumbangan efektif pada masing-masing variabel bebas sebesar 63.3% untuk variabel *hardiness* dan 1.7% untuk variabel dukungan sosial.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Peneliti berharap agar sarjana dapat menjalin hubungan sosial yang positif sebagai sumber untuk memperoleh dukungan dan dapat beradaptasi pada perubahan yang ada sehingga sarjana memiliki *hardiness* yang baik. Dukungan dan *hardiness* dari orang sekitar dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

### **2. Bagi Instansi**

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan pemahaman bagi pihak kampus mengenai kesejahteraan subjektif di masa pandemi ditinjau dari dukungan sosial dan *hardiness*. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh pihak kampus ialah dapat mengadakan sejenis workshop mengenai hal-hal yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif di masa pandemi. Pihak kampus juga dapat membuat program-program yang diikuti oleh para sarjana untuk meningkatkan kepuasan hidup, perasaan positif dalam hidupnya, dukungan sosial dan *hardiness*.

### **3. Bagi Orang Tua**

Penelitian ini diharapkan mampu membantu orang tua subjek untuk memberikan dukungan pada subjek, baik dukungan secara psikologis maupun materi, sehingga kesejahteraan subjektif tetap dapat dirasakan dengan baik.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema serupa diharapkan agar dapat menemukan faktor lainnya yang berperan terhadap kesejahteraan subjektif serta mampu memperluas jangkauan sampel sehingga data yang diperoleh dapat mewakili keseluruhan populasi UIN Sunan Kalijaga dengan lebih baik. Selain itu untuk peneliti yang ingin melakukan penelitian

dengan tema kesejahteraan subjektif untuk lebih memperhatikan atau menambahkan pengkajian sumber referensi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. N., & Febriana, D. Z. (2016). Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Kecenderungan Psikosomatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 46-58.
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2018). Resiliensi Akademik dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Proceding National Conference Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik*, 161- 167.
- Andarini, S.R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokratisnasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*, Vol 11(2).
- Anggraini, F.W., & Prasetyo, A.R. (2015). Hardiness dan subjective well-being pada perawat. *Jurnal empati*, Vol. 4(4), 73-77.
- Apollo., & Cahyadi, Andi. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah Yang Bekerja Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga Dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta*. No. 02. ISSN 0854-1981. 254-271.
- Arishanti, N., & Juniarly, A. (2019). Hardiness, Penyesuaian Diri dan Stress pada Siswa Taruna. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol, 4(2), 163-174. Issn: 2548-4044.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adult hood : a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist Association*, Vol. 55 No. 5, 469-480.
- Aryati, J. (2010). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja Staff Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 8 (2), 117-123.
- Azwar, Saifuddin. (2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, Robert A., & Byrne, Donn. (2005). *Psikologi Sosial*. Edisi Kesepuluh. Jilid 2 (Penerjemah: Ratna Djuwita, dkk.). Jakarta : Erlangga.

- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Narapidana Dewasa Awal Lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, Vol. 20(1), 187-193. Issn: 1411-8939.
- Bukhari, R. & Khanam, S. J. (2015). Happiness and life satisfaction among depressed and non depressed university student. *Journal of Clinical Psychology*. 14 (2), 49-59.
- Cole, M. S, Field, H.S, & Harris, S. G (2004). Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effects Students Reactions to a Management Class. *Academy of management learning and education*, vol. 3 no. 1
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Psikologi Terapan dan Pendidikan*, Vol. 1 (1), 54-62.
- Diener E, Scollon CN, Oishi S, Dzokoto V, and Suh, M. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, Vol.1., p:159–76.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2009). *The science of Well-Being: The collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series, Seri 37. The Netherlands: Springer. DOI 10.1007/978-90-481-2350-6.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/0081246309003900402>. ISSN 0081-2463.
- Diener, E., Oishi, S., dan Lucas, R.E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well Being: Emotional and Cognitive Evaluation of Life. *Annual Reviews Psychology*. Doi : 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- E, Jennifer. (2018). A Lifespan Perspective on Subjective Well-Being. Lansford, Duke University.
- Ekawardhani, N. P., Mar'at, S., dan Sahrani, R. (2019). Peran Self Esteem dan Self Forgiveness sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Perempuan Dewasa Muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora & Seni*, Vol. 3 (1), 71-83. Issn: 2579-6356

- Fikret Gülaçtu. (2010). The Effect of Perceived Support on Subjective Well-Being. *Journal Procedia Social and Behavioral Science*, 3844-3849. doi:10.1016/j.sbspro.2010.03.602.
- Fuad, A., & Puspitawati, I. (2017). Pengaruh Spiritual Well-Being dan Hardiness terhadap Stress Kerja pada Terapis Anak Autis. *Jurnal Psikologi*, Vol. 1(1), 48-56.
- Ghozali, I. 2009. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Perawat. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 4(1), 31-43.
- Hasibuan, M. A., dkk. (2018). Hubungan Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 3(1), 101-116. Issn: 2527-7456.
- Hurlock, E. B. (1996). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Ikromi, Z. A., dkk. (2019). Faktor Psikologis yang mempengaruhi Subjective Well-Being pada yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 412-420. Issn: 2715-7121.
- Indriati, F., & Muti'ah, T. (2015). Hubungan antara hardiness dengan self efficacy pada lansia masih bekerja di banguntapan bantul. *Jurnal Spirits*, Vol. 5(2), 37-44.
- Intani, Z. F., & Indati, A. (2017). Peranan Wisdom terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, Vol. 3 (3), 141- 150.
- Irawan, D. h., & Rahayu A. (2019). Kepribadian Hardiness dan Optimisme Hubungannya dengan Subjective Well-Being Pemulung Barang Bekas di Kecamatan Duren Sawit Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, Vol. 3(3), 33-46.
- Isnaini, N. S., & Lestari, R. (2015). Kecemasan pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Jurnal Indigenous*, Vol. 13(1), 39-50. Issn: 0854-2880.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stress Akademik dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, Vol. 5 (1), 50-59.

- Karim, Sukri. (2018). Hubungan antara Big Five Personality dan Religiusitas dengan Subjective Well-Being Karyawan. *Jurnal Psikodimensia*, Vol. 17(1), 10-17.
- Khairina., & Sahrah, A. (2020). Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Wanita TNI Angkatan Udara. *Seminar Nasional LPPM*, 403-407. ISBN: 978-602-6697-66-0
- Khairudin, M. (2019). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-being pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, Vol. 15(1), 85-96. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7128>
- Khasanah, Z. (2020). Hubungan antara Hardiness dengan Subjective Well-Being pada Remaja Panti Asuhan. Skripsi; UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 884-890.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. DOI:org/10.1037/0022-3514.37.1.1.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol. 1(1), 21-31.
- Leahy, R.L. (2009). Facing Unemployment: Ten Steps to Handling Your Unemployment Anxiety. [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com) . Diakses 26 September 2020.
- Ma'rifah, A. K. (2019). Hubungan antara Konsep Diri dengan Hardiness pada ODHA. Skripsi. Uin Sunan Ampel Surabaya.
- Maddi, S. R. (2007). Relevance Of Hardiness Assesment And Training To The Military Context. *Military Psychology* , 19 (1), 61-70.
- Maddi, S. R. (2013). Hardiness: *Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*.
- Maddi, S. R., & Kobasa. (2005). The Story Of Hardiness : Twenty Years Of Theorizing, Research, And Practice. *Consulting Psychology JournalPractice and Research* , 175-185.

- Maharani, O. P., & Andayani, B. (2003). Hubungan antara Dukungan Sosial Ayah dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Psikologi*, Vol. 1(1), 23-35.
- Malkoç, A. (2011). Big Five Personality Traits and Coping Styles Predict Subjective Well-Being: A Study with a Turkish Sample. *Journal Procedia Social and Behavioral Science*, 677-581. Doi:10.1016/j.sbspro.2011.02.070.
- Manita, E., dkk. (2019). Hubungan Stress dan Kesejahteraan (Well-Being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gajah Mada Journal of Psychology*, Vol. 5(2), 178-186. DOI: 10.22146/gamajop.50121.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Emphaty*, (3), 1 Juli 2015. ISSN: 2303-114X.
- Martadinata, M.A., Situmorang, N.Z., & Tentama, Z. (2020). Keseimbangan Kehidupan Kerja, Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB). *Jurnal Psikologika*, Vol. 25(2), 245-256. Issn: 2579-6518.
- Maserati, G. G., & Purba, H. P. (2021). Pengaruh Stres Kerja dan *Coronavirus Anxiety* terhadap *Mental Well-Being* pada Generasi Milenial. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 1 (1), 183-195. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Maslihah, Sri. (2011). Studi tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10 (2), 103-114. DOI: <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114>
- Miranda, N., & Amna, Z. (2016). Perbedaan Subjective Well-Being pada Dewasa Awal ditinjau dari Status Pernikahan di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, Vol. 1(3), 34-43.
- Misnita, H., Lubis L., & Aziz, A. (2015). Hubungan Keyakinan Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol, 7(1), 31-38. Issn: 2085-6601.

- Mujamiasih, M., Prihastuty, R., & Hariyadi, S. (2013). Subjective Well-Being (SWB): Studi Indigenpous Karyawan Bersuku Jawa. *Journal of Social and Industry Psychology*, Vol. 2 (2), 36- 42.
- Muzakkiyah, N., & Suharnan. (2016). Religiusitas, Penyesuaian Diri dan Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5(1), 28-38.
- Nayyeri, M., & Aubi,S. (2011). Prediction well-being on basic components of hardiness. *Social and Behavioral Science*, 30, 1571-1575.
- Ningsih, D. A. (2013). Subjective Well-Being ditinjau dari Faktor Demografi (Status Pernikahan, Jenis Kelamin, Pendapatan). *Jurnal Online Psikologi*, Vol. 1(2).
- Nurhidayah, S & Rini A. (2012). Kebahagiaan Lansia Di Tinjau Dari Dukungan Sosial Dan Spiritualitas. *Jurnal Soul*, Vol. 5, No.2, Januari 2017.
- Nurmalasari, Y., & Putri, D. E. (2015). Dukungan sosial dan harga diri pada remaja penderita lupus. *Jurnal Psikologi*. Vol. 8, No. 1, 46-51.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I.Z. (2011). Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 10(2), 126-132.
- Olivia, D O.(2014). Kepribadian hardiness dengan prestasi kerja pada karyawan bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 115-129. ISSN: 2301-8267
- Pavot, W., dan Diener, E. (2004). The Subjective Evaluation of Well-Being in Adulthood: Findings and Implications. *Ageing International Spring*, Vol. 29, No. 2. <https://doi.org/10.1007/s12126-004-1013-4>
- Pramithasari, A., & Suseno, M.N. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri 1 Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10(2), 1-12.
- Primanda, W. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Motivasi untuk Sembuh pada Pengguna NAPZA di Rehabilitasi BNN Tanah Merah Samarinda Kalimantan Timur. *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 3 (1), 1-7.
- Putra, P. S., & Susilawati, L.K. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Tingkat Stress pada Perawat di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 5(1), 145-157. Issn: 2354-5607.

- Putri, Dhian. R. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal. *Jurnal Indigenous*, Vol. 1(1), 12-22. Issn: 0854-2880.
- Rohmad. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi; Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. Doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Sabiq, Z., & Miftahuddin. (2017). Pengaruh Optimisme, Dukungan Sosial dan Faktor Demografis terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Perawat. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, Vol. 1(2), 183-196.
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan Sosial dan Subjective Well-Being pada Tenaga Kerja Wanita PT. Family Ungaran. *Jurnal Empati*, Vol. 4 (4), 208-216.
- Saniatuzzulfa, R., & Wijiyanti, A. N. (2019). Smartphone Addiction ditinjau dari Subjective Well-Beng, Kecemasan Sosial dan Matrealisme pada Mahasiswa. *Psycho Idea*, Vol. 17 (2), 145- 163.
- Saputra, I. M., & Suarya, L.M. (2019). Peran Stress Akademik dan Hardliness terhadap Kecenderungan Gangguan Psikofisiologis pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 6(1), 31-43. Issn: 2654-4024.
- Sarafino, Edward P., & Smith Timothy W. (2011). *Health psychology : biopsychosocial interactions Seventh Edition*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sasmita, I., & Rustika, I made. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Udayana. *Psikologi Udayana*, Vol. 2 (2), 280-289.
- Sekariansah, A., & Sakti, H. (2013). Hardness Relationship between Stress with Short of Students in Tesis. *Jurnal Empati*, Vol.2(4).

- Silalahi, B., Munir, A., & Murad, A. (2019). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being Korban Penyalahguna NAPZA di Balai Rehabilitasi Sosial NAPZA Insyaf Medan. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, Vol. 1(1), 1-9. Issn: 2550-1305.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabet
- Sumiharto, F.P., (2018). Pengaruh sense of humor dimediasi hardiness terhadap subjective well-being pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di kota bandung. Skripsi; Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suseno, M. (2012). *Statistika: Teori Dan Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Sosial Dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Tarigan, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Diversita*, Vol. 4 (1), 1- 8. Issn: 2461-1263.
- Utami, M. S. (2009). Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, Vol. 36 (2), 144-163.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30–41.