

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL, OPTIMISME,  
DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA  
PENGHAFAL AL-QUR'AN**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun oleh:**

**'Azma An Natsuriyah Koemala Hayati  
NIM 18107010096**

**Dosen Pembimbing Skripsi  
Aditya Dedy Nugraha, M.Psi., Psikolog.  
NIP 19861214 201903 1 009**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

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

**2023**

## SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : 'Azma An Natsuriyah Koemala Hayati  
NIM : 18107010096  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi dengan judul "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif terhadap Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an" tidak pernah ada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun dan skripsi ini adalah asli karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan penyimpangan dalam penyusunan penelitian ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Agustus 2023

Yang menyatakan,



METERAI  
TEMPEL  
C6R19AKX549588504

'Azma An Natsuriyah K.H.  
NIM. 18107010096

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan  
Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya,  
maka kami selaku pembimbing menyatakan bahwa skripsi Saudara:

Nama : 'Azma An Natsuriyah Koemala Hayati  
NIM : 18107010096  
Judul Skripsi : Hubungan antara Dukungan Sosial dan Optimisme  
dengan Kesejahteraan Subjektif terhadap  
Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

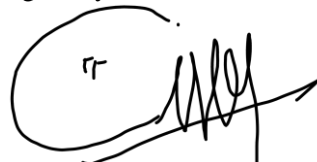
Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan  
Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi Sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Strata  
Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di  
atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 24 Agustus 2023

Yang menyatakan



Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.  
NIP. 19861214 201903 1 009



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-1070/Un.02/DSH/PP.00.9/09/2023

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara Dukungan Sosial dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : 'AZMA AN NATSURIYAH KOEMALA HAYATI  
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010096  
Telah diujikan pada : Kamis, 31 Agustus 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

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

Valid ID: 6511e810a2960



Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED

Valid ID:  
651126434e4ce



Penguji II

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID:  
651196eb15d98



Yogyakarta, 31 Agustus 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial  
dan Humaniora

Valid ID: 6513cf4e5019d Dr. Mochamad Sodik, S.Sos.,  
M.Si. SIGNED

## MOTTO

*“Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan (hanya dengan) berkata, “Kami telah beriman,” sedangkan mereka tidak diuji?”*

(Q.S. Al-‘Ankabut : 2)



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim* puji syukur kehadiran Allah swt. yang telah melimpahkan segala ni'mat-Nya, sehingga atas karunia-Nya karya ini dapat terselesaikan sesuai tenggat waktu. Karya sederhana ini saya persembahkan

kepada:

### **Almamater**

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

### **Diriku Sendiri**

Terimakasih Ma, Sudah berjuang sejauh ini!

### **Keluarga**

Kepada kedua orang tua yang amat saya cintai,

Bapak Azhar dan Ibu Muflichatul Ummah

Kepada adik-adik yang saya sayangi, Muhammad Maulana Arya Khan dan  
Aurelia Naura Zhafaranie.

Terimakasih atas do'a dan cinta yang telah diberikan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah robbil 'alamin*, puji syukur kehadirat Allah swt. yang telah melimpahkan segala ni'mat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an”. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad saw. yang selalu kita nantikan syafa'atnya di hari perhitungan.

Karya tulis ini merupakan skripsi yang diajukan sebagai salah satu persyaratan meraih gelar sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga. Selesaiannya penyusunan tugas akhir ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, motivasi serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebabnya, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S. Ag., M.A.
2. Bapak Dr. Moch. Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Kepala Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Mayrena Nurwardani, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terimakasih banyak atas arahan dan motivasi yang telah diberikan selama ini.
5. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing, memberikan banyak masukan serta motivasi sedari awal hingga akhir sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi. Terimakasih banyak atas waktu, tenaga dan ilmu yang telah bapak berikan sehingga peneliti dapat menyusun tugas akhir ini hingga selesai.

6. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen penguji I yang telah memberikan banyak bimbingan dan masukan dalam proses penyusunan skripsi peneliti.
7. Ibu Fitriana Widyastuti., S. Psi., M.Psi., Psi. selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan banyak masukan dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Prodi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang luar biasa, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi peneliti.
9. Segenap keluarga besar Laboratorium Psikologi UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan banyak kesempatan dan pengalaman serta memberikan semangat dalam proses penyusunan skripsi ini.
10. Romo K.H. Munir Syafa'at dan Ibu Nyai Hj. Barokah Nawawi selaku pengasuh Pondok Pesantren Nurul Ummah Putri yang telah mendoakan sehingga skripsi ini bisa selesai.
11. Seluruh responden yang telah membantu dalam proses penyusunan ini, dari dilakukannya *pre-elementary research* hingga akhir proses dalam pengambilan data.
12. Kedua orang tua saya yang amat saya cintai, Bapak Azhar dan Ibu Muflichatul Ummah. Terimakasih banyak atas segala do'a, ridho, pengorbanan, motivasi, cinta, kasih sayang serta dukungan yang telah diberikan selama ini.
13. Kedua adik tersayang dan kebanggaan saya, Muhammad Maulana Arya dan Aurelia Naura Zhafaranie yang tidak pernah lelah memberikan do'a, semangat dan menanyakan kapan wisudanya.
14. Mahmudzatun Nisa, Lala Maisaroh dan Novia Nur Rohmah yang telah mendoakan, memberi bantuan, dukungan dan motivasi sekaligus berkenan mendengarkan segala keluh kesah selama ini.
15. Fauzia Nuzulia Ilhama Alhanifah, teman sekelas sekaligus satu bimbingan yang telah memberikan motivasi, dukungan serta berkenan



sebagai tempat sambat dan *overthinking* selama perkuliahan khususny dalam penyusunan skripsi ini.

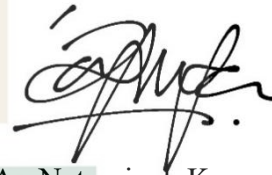
16. Teman-teman seperjuangan Psikologi 2018 UIN Sunan Kalijaga, terkhusus kelas Psikologi C. Terimakasih atas waktu, kebersamaan dan pengalaman yang telah diciptakan bersama. Semoga kita semua sukses kedepannya.
17. Penghuni kamar Aisyah 7 terkhusus Ristia Deli Siregar yang telah menghibur lewat guyonan recehmu. Hasna Huria Zalfa dan Ana Zahrotun tim yang siap diajak *healing* kemanapun dan kapanpun. Putri Ayu yang selalu memberikan semangat lewat kata-kata manis dan asupan dimalam hari. Amrina Nastangin, Alya Putri Helmania dan masih banyak lagi yang tidak bisa disebutkan satu-satu. Terimakasih atas semangat, dukungan, doa serta pertanyaan kapan sidangnya.
18. Segenap warga Komplek Aisyah tercinta terkhusus jajaran pengurus komplek yang telah memberikan semangat kepada peneliti.
19. Teman-teman KKN 105 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, khususnya di Kebonagung, Pangkah, Gresik yang telah memberikan semangat hingga skripsi ini selesai.
20. Segenap keluarga besar SMA Islam Darussalam yang telah memberikan banyak pengalaman serta semangat kepada peneliti.
21. Segenap keluarga besar TPA Al-Ghifari yang telah memberikan semangat dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
22. Muhammad Ali Mas'ud yang telah mendoakan, memberikan motivasi, semangat dan dukungan sehingga skripsi ini selesai.
23. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang telah memberikan banuan, doa dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung hingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.

Semoga kebaikan dan jasa-jasa yang telah diberikan senantiasa terbalas dan kembali kepada pihak-pihak yang telah disebutkan di atas maupun yang tidak sempat disebutkan oleh peneliti. Semoga dengan adanya karya tulis skripsi ini

mampu memberikan sumbangsih terhadap perkembangan ilmu psikologi, khususnya dibidang psikologi positif. penulis menyadari bahwa penulisan dan hasil dari penelitian ini masih belum mencapai kesempurnaan, sehingga peneliti mengharapkan secara terbuka kritik dan saran dari pembaca guna perbaikan di kesempatan yang akan datang.

Yogyakarta, 13 Agustus 2023

Penulis,



'Azma An Natsuriyah Koemala  
Hayati  
NIM. 18107010096

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN TUGASAKHIR.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	7
C. Manfaat Penelitian .....	7
D. Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB II .....</b>	<b>23</b>
<b>KAJIAN TEORI .....</b>	<b>23</b>
A. Kesejahteraan Subjektif.....	23
B. Dukungan Sosial .....	30
C. Optimisme.....	34
D. Dinamika Dukungan Sosial, Optimisme dengan kesejahteraan Subjektif.....	37
E. Hipotesis.....	45
<b>BAB III.....</b>	<b>46</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Desain Penelitian.....	46

B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	46
C. Definisi Opreasional Variabel Penelitian.....	46
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	47
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	49
F. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	51
G. Metode Analisis Data.....	54
<b>BAB IV .....</b>	<b>56</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
A. Orientasi Kancah.....	56
B. Persiapan Penelitian .....	56
C. Pelaksanaan Penelitian.....	65
D. Hasil Penelitian .....	65
E. Pembahasan.....	89
<b>BAB V.....</b>	<b>96</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>96</b>
A. Kesimpulan .....	96
B. Saran.....	97
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>98</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>106</b>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika dukungan sosial, optimisme dan kesejahteraan subjektif...43



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	9
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> skala kesejahteraan subjektif.....	50
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> skala dukungan sosial .....	50
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> skala optimisme .....	51
Tabel 4.1 Sebaran aitem lolos dan aitem gugur Skala Kesejahteraan Subjektif... 60	
Tabel 4.2 Sebaran aitem yang digunakan pada Skala Kesejahteraan Subjektif.... 60	
Tabel 4.3 Sebaran aitem lolos dan gugur Skala Dukungan Sosial..... 61	
Tabel 4.4 Sebaran aitem yang digunakan Skala Dukungan Sosial .....	62
Tabel 4.5 Sebaran aitem lolos dan gugur Skala Optimisme .....	63
Tabel 4.6 Sebaran aitem yang digunakan Skala Optimisme..... 64	
Tabel 4.7 Reliabilitas Skala Kesejahteraan Subjektif, Skala Dukungan Sosial dan Skala Optimisme .....	65
Tabel 4.8 Daftar Partisipan .....	66
Tabel 4.9 Deskripsi data hasil penelitian .....	68
Tabel 4.10 Rumus Kategorisasi .....	69
Tabel 4.11 Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif .....	70
Tabel 4.12 Kategorisasi Dukungan Sosial .....	70
Tabel 4.13 Kategorisasi Optimisme..... 71	
Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas .....	71
Tabel 4.15 Hasil Uji Linieritas kesejahteraan subjektif*dukungan sosial .....	72
Tabel 4.16 Hasil Uji Linieritas kesejahteraan subjektif*optimisme .....	72
Tabel 4.17 Hasil Uji Multikolinieritas .....	73
Tabel 4.18 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	73
Tabel 4.19 Hasil Uji Hipotesis Mayor .....	74
Tabel 4.20 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> Dukungan Sosial*Kesejahteraan Subjektif..... 74	
Tabel 4.21 Hasil Hipotesis Optimisme*Kesejahteraan Subjektif..... 75	
Tabel 4.22 Sumbangan efektif variabel penelitian..... 76	



Tabel 4.23 Statistik kesejahteraan subjektif berdasarkan jenis kelamin, usia, domisili, semester dan perolehan juz .....	77
Tabel 4.24 Uji Homogenitas (Jenis kelamin).....	80
Tabel 4.25 Uji <i>Indippendent Sample T-test</i> (jenis kelamin) .....	80
Tabel 4.26 Uji Homogenitas (Usia) .....	82
Tabel 4.27 Uji <i>Indippendent Sample T-test</i> (Usia).....	82
Tabel 4.28 Uji Homogenitas (Semester).....	83
Tabel 4.29 Uji <i>Indippendent Sample T-test</i> (Semester) .....	83
Tabel 4.30 Uji Homogenitas (Domisili) .....	85
Tabel 4.31 Uji <i>One Way Anova</i> (Domisili).....	86
Tabel 4.32 Uji Homogenitas (Perolehan Juz) .....	88
Tabel 4.33 Uji <i>One Way Anova</i> (Perolehan Juz).....	89



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kurva uji normalitas Q-Q Plot (Jenis kelamin).....	79
Gambar 4.2 Kurva uji normalitas Q-Q Plot (Usia) .....	81
Gambar 4.3 Kurva uji normalitas Q-Q Plot (Semester).....	83
Gambar 4.4 Kurva uji normalitas Q-Q Plot (Domisili) .....	84
Gambar 4.5 Kurva uji normalitas Q-Q Plot (Perolehan Juz) .....	87



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Estimasi Jumlah Sampel.....	106
Lampiran 2. Validitas skala Penelitian.....	106
Lampiran 3. Skala Penelitian <i>Try Out</i> .....	145
Lampiran 4. Tabulasi Data Hasil <i>Try Out</i> .....	149
Lampiran 5. Seleksi Aitem dan Relibialitas Data .....	153
Lampiran 6. Skala Penelitian .....	158
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian.....	162
Lampiran 8. Deskriptif Statistik.....	180
Lampiran 9. Kategorisasi Subjek.....	180
Lampiran 10. Uji Asumsi.....	181
Lampiran 11. Uji Hipotesis.....	183
Lampiran 12. Analisis Tambahan (Uji Beda) .....	185



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL, OPTIMISME DAN  
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF  
PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN**

‘Azma An Natsuriyah Koemala Hayati

18107010096

**INTISARI**

Tugas dan tuntutan atas peran ganda yang diemban oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an membuatnya rentan mengalami permasalahan terkait dengan kesejahteraan subjektifnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Subjek yang diteliti berjumlah 107 (N=107) dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan Skala Kesejahteraan Subjektif, Skala Dukungan Sosial dan Skala Optimisme. Data analisis melalui *software IBM Statistic 23* menggunakan teknik uji analisis korelasi regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan secara simultan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,749, nilai R Square sebesar 0,562 dan nilai *sig.* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif terhadap mahasiswa penghafal Al-Qur'an, semakin tinggi dukungan sosial dan optimisme semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif mahasiswa penghafal Al-Qur'an, begitupun sebaliknya. Adapun secara parsial nilai korelasi (r) antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif 0,608 dan *sig.* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai korelasi (r) antara optimisme dengan kesejahteraan subjektif 0,715 dan *sig.* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal quran perlu mencari lingkungan yang supportif dan menumbuhkan optimisme untuk menjada kesejahteraan psikologisnya.

**Kata Kunci:** *Dukungan Sosial, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa, Optimisme, Penghafal Al-Qur'an,*

**RELATIONSHIP OF SOCIAL SUPPORT AND OPTIMISM WITH  
SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG COLLAGE STUDENT HAFIDZ**

‘Azma An Natsuriyah Koemala Hayati

18107010096

**ABSTRACT**

*Students hafidz have responsibility for academic assignments and demands as well as maintaining and completing their memorization. So that in the process of solving it there are several obstacles that cause psychological problems such as depression, stress, anxiety and so on which affect the level of subjective well-being. This research aims to determine the relationship between social support and optimism and the subjective well-being of students hafidz. The method used in this research is a correlational quantitative method. The number of subjects studied was 107 (N=107) using quota sampling techniques. This research instrument uses a subjective well-being scale, a social support scale and an optimism scale. Data analysis via IBM Statistics 23 software uses multiple linear regression correlation analysis test techniques and the Pearson product moment correlation test. The research results show simultaneously the correlation coefficient (r) value is 0.749, the R Square value is 0.562 and the sig. 0.000 ( $p < 0.05$ ) which means there is a significant positive relationship between social support and optimism and the subjective well-being of students hafidz. The higher the social support and optimism, the higher the subjective well-being of students hafidz vice versa. Meanwhile, the partial correlation value (r) between social support and subjective well-being is 0.608 and sig. 0.000 ( $p < 0.05$ ). The correlation value (r) between optimism and subjective well-being is 0.715 and sig. 0.000 ( $p < 0.05$ ). Therefore, from this research it can be concluded that students hafidz should be able to seek or get social support from the surrounding environment and be able to have optimism, so that their subjective well-being is high.*

**Keywords:** *Hafidz, Optimism, Social Support, Subjective Well-being, Student*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesejahteraan merupakan dasar bagi kesehatan manusia yang memungkinkan manusia berhasil mengatasi kesulitan dan mencapai apa yang mereka inginkan dalam kehidupannya. Sehingga kesejahteraan sendiri merupakan kunci terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam psikologi positif kesejahteraan dan kepuasan hidup merupakan bentuk refleksi dari kesejahteraan subjektif (W. C. Compton, 2001). Adapun definisi kesejahteraan subjektif yaitu cara seseorang dalam menilai dirinya dan pengalamannya yang berhubungan dengan kognitif dan afektif (E. Diener & Tov, 2013).

Menurut Diener et al., (2003) ketika seseorang memiliki kesejahteraan subjektif yang baik dapat meningkatkan kesehatan dan umur yang panjang, berpengaruh baik terhadap peningkatan pekerjaan, pendapatan, hubungan sosial dan manfaat sosial. Sebaliknya, ketika individu memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah maka akan menimbulkan ketidakpuasan hidup dan tidak munculnya emosi positif seperti rasa senang, gembira, tenang, penghargaan dan lain-lain (Purnamasari et al., 2020). Sehingga dalam hal ini kesejahteraan subjektif perlu dimiliki oleh setiap mahasiswa penghafal Al-Qur'an, karena dengan tingginya tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki dapat mempengaruhi sebuah pengalaman sebagai afek emosi positif seperti kesejahteraan, kesenangan dan kedamaian (Mahmudah et al., 2021). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Diener et al., (2003) yang mengemukakan bahwa kesejahteraan subjektif dianggap sebagai faktor yang



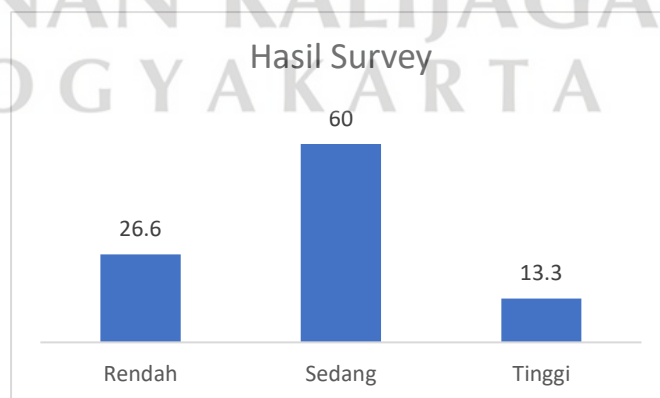
dapat menurunkan tekanan mental serta sebagai salah satu indikator terbentuknya kualitas hidup yang baik.

Hartaji (dalam Hulukati & Djibrani, 2018) mendefinisikan mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dalam menjalani proses pembelajaran di perguruan tinggi. Sedangkan menghafalkan Al-Qur'an menurut Anwar (2018) merupakan kegiatan mengulang-ulang ayat Al-Qur'an sehingga individu mampu menghafal dari ayat ke ayat, surat ke surat sehingga mampu dilafalkan tanpa melihat Al-Qur'an. Berdasarkan pengertian tersebut disimpulkan bahwasannya definisi dari mahasiswa penghafal Al-Qur'an adalah individu yang sedang menuntut ilmu di jenjang perguruan tinggi sekaligus sedang menjalankan program menghafalkan Al-Qur'an. Maka dari itu, seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an tidak hanya dibebani oleh tuntutan kegiatan akademik (Idayu et al., 2020), akan tetapi juga dituntut untuk menghafalkan keseluruhan surat dalam Al-Qur'an sekaligus mempertahankan hafalannya (Idayu et al., 2020). Sehingga secara tidak langsung mahasiswa penghafal Al-Qur'an dituntut untuk mengontrol dan mengatur dirinya, dengan harapan terjadi keseimbangan antara beban akademik dengan kualitas hafalannya (al Maududi et al., 2014). Dengan adanya beban ganda tersebut, terdapat beberapa kendala bagi seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menjalankan tugas-tugasnya baik dari faktor internal seperti penyesuaian diri, motivasi belajar dan kondisi fisik maupun faktor eksternal seperti tugas-tugas perkuliahan, ujian semester, proposal penelitian dan skripsi (Arwina et al., 2022).

Adanya kendala-kendala tersebut mampu mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa seperti depresi dan stress yang cukup berpengaruh dalam berjalannya proses studi dan menghafalkan Al-Qur'an (Che Wan Mohd Rozali et al., 2022). Kondisi tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian

yang menyatakan tingkat depresi mahasiswa Indonesia di daerah Aceh sebesar 18,8 % lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat depresi mahasiswa di Malaysia sebesar 9,7% dan Thailand sebesar 11,2-12,2% (Marthoenis et al., 2018). Permasalahan tersebut menggambarkan bahwasannya kegiatan menghafalkan Al-Qur'an dan kegiatan akademik berpengaruh terhadap kondisi psikis seseorang, yang mana hal tersebut dapat menimbulkan tingginya afek negatif dan rendahnya afek positif serta rendahnya kepuasan hidup, sehingga dampaknya berupa rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa (Diener & Seligman, 2002).

Pernyataan tersebut dapat diperkuat dengan pendapat O'connor (2005) yang menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa lebih rendah dari pada orang dewasa. Salah satu alasannya adalah adanya stress akademik yang dialami oleh mahasiswa mampu berkontribusi terhadap tinggi rendahnya kesejahteraan subjektifnya (Julika & Setiyawati, 2019). Berdasarkan *pre-elementary research* yang dilakukan oleh peneliti yang diambil pada tanggal 30-31 Oktober 2023 terhadap 15 mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Yogyakarta menunjukkan bahwasannya 13,3 % kesejahteraan subjektifnya tinggi, 60% sedang dan 26,6 % rendah. Dimana hasil tersebut menggambarkan tidak semua mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi.



Gambar 1.1. Hasil *Pre-elementary Research*

Adapun kualitas kesejahteraan subjektif individu dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kontrol diri, harga diri positif, ekstraversi, optimisme, relasi sosial positif dan memiliki makna serta tujuan hidup (Ariati, 2010; Safarina & Munir, 2019). Carr (dalam Sabiq & Miftahuddin, 2018) menyatakan dukungan sosial adalah bentuk dari relasi positif yang mampu mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif seseorang. Keyakinan seseorang terkait adanya bentuk dukungan dari orang terdekat meliputi teman, keluarga atau orang-orang disekitar ketika individu dalam kondisi membutuhkan juga pengertian lain dari dukungan sosial (Zimet et al., 1988). Definisi lebih jelas terkait dukungan sosial menurut Sarafino (dalam Sabiq & Miftahuddin, 2018) adalah persepsi seseorang terhadap rasa perhatian, kenyamanan, penghargaan dan informasi atau bantuan dari orang lain yang diterima oleh individu. Hasibuan et al., (2018) menjelaskan dalam penelitiannya terkait adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif yang dirasakan dan didapatkan mahasiswa perantau, dimana hal tersebut mengartikan apabila semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan maupun didapatkan maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau begitupun sebaliknya.

Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah optimisme. Dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sabiq & Miftahuddin, (2018) terhadap perawat menunjukkan bahwasannya optimisme mampu menjaga dan meningkatkan kualitas kesejahteraan subjektif, dimana optimisme. Fahey (dalam Hutapea & Mashoedi, 2019) mengatakan bahwasannya terdapat peran positif pada optimisme terhadap kondisi fisik dan psikologis seseorang. Penelitian terbaru juga menyatakan bahwasannya tingginya optimisme mampu mengurangi tekanan psikologis, melindungi kesehatan mental serta turunnya kecemasan dan depresi (Genç & Arslan, 2021; Heinitz et al., 2018).

Pada kenyataannya di lapangan ditemukan beberapa permasalahan yang dialami mahasiswa penghafal Al-Qur'an terkait dukungan sosial dan optimisme. Faza & Kustanti, (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat perasaan cemas pada santri tahfidz ketika mereka tidak dapat memuaskan orang tua dan keluarga mereka dengan tidak tercapainya target yang telah ditentukan dikarenakan terdapat kendala seperti adanya ayat yang sulit untuk dihafal, kurangnya *muroja'ah* yang menyebabkan tertundanya setoran. Akan tetapi dengan adanya permasalahan tersebut dukungan-dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan santri *tahfidz* dapat mengembalikan semangat mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwasannya terdapat faktor dukungan sosial dapat memberikan pengaruh positif terhadap penghafal Al-Qur'an. Suriadi & Mursidin, (2020) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa kemampuan menghafal Al-Qur'an pada siswa MI Ma'arif Pulutan Salatiga dipengaruhi oleh dukungan sosial orang tua. Selain itu, dukungan sosial teman sebaya juga mampu mempengaruhi efikasi diri santri putri penghafal Al-Qur'an di Ponpes Demak, dimana 30,4% efikasi diri santri putri dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya, sedangkan 69,9% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu lingkungan sekitar, budaya, jenis kelamin, pola asuh dan tingkat pendidikan (Mualiffah & Arjanggi, 2021).

Fakta lainnya yaitu dari hasil observasi Zara & Tri, (2022) dalam penelitiannya menunjukkan ketika santri dihadapkan dengan kesulitan dalam proses menghafalnya, maka timbul perasaan jenuh dan bosan sehingga menyebabkan kehilangan kemauan dan menyerah untuk tidak ingin melanjutkan hafalan Al-Qur'an. Penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Scheier dan Carver (dalam Khaerani et al., 2013) menyatakan jika individu yang tingkat optimismenya rendah akan berpotensi mengalami depresi dan gangguan fisik, serta kurang memiliki cara yang adaptif dan efektif dalam menghadapi permasalahan hidupnya. Penelitian Naafiah, (2020) juga

menunjukkan bahwasannya kedisiplinan pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh optimisme, dimana dalam hal ini kedisiplinan merupakan kunci penting dalam menghafal Al-Qur'an. Penjelasan diatas menggambarkan bahwasannya penting bagi seorang penghafal AL-Qur'an untuk memiliki optimisme.

Melihat kompleksitas antara permasalahan yang dihadapi, menunjukkan bahwasannya mahasiswa penghafal Al-Qur'an perlu memiliki optimisme dan mendapatkan dukungan sosial, dimana hal tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Karena apabila mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah akan menimbulkan afek-afek negatif dan ketidakpuasan dalam hidupnya, sehingga hal tersebut akan berdampak negatif pada kondisi psikologis mahasiswa penghafal Al-Qur'an seperti stress dan depresi, yang mana hal tersebut akan menghambat efektivitas dan kualitas mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam proses akademik dan kegiatan menghafalkan Al-Qur'an. Sebaliknya, apabila mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi akan membantu mahasiswa dalam kegiatan akademik dan hafalannya, karena ketika seseorang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi akan menimbulkan kesejahteraan, kesenangan dan kedamaian.

Penelitian terkait kesejahteraan subjektif memang telah banyak dilakukan. Akan tetapi, secara spesifik penelitian yang mengungkap hubungan antara dukungan sosial dan optimisme pada kesejahteraan subjektif terhadap mahasiswa penghafal Al-Qur'an belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu peneliti memiliki keterkaitan megangkat tema ini untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut. Dengan harapan adanya penelitian ini selain berkontribusi dalam bidang keilmuan juga mampu membuka wawasan bagi



pembaca khususnya mahasiswa penghafal Al-Qur'an, bahwa pentingnya peran dukungan sosial dan optimisme yang harus dimiliki, sehingga tingkat kesejahteraan subjektif individu dapat terjaga.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial, optimisme dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa penghafal al-qur'an.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi bagi peneliti-peneliti lainnya yang hendak melakukan penelitian dengan tema yang serupa. Sekaligus dapat berperan sebagai sumbangsih ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya di bidang psikologi positif.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi lembaga Pendidikan diharapkan penelitian ini mampu memberikan gambaran terkait pentingnya menggalakkan atau mengedukasi tentang pentingnya memiliki kesejahteraan subjektif bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Salah satunya dengan cara mencari dukungan sosial di lingkungan sekitar dan menumbuhkan optimisme dalam diri.
- b. Bagi masyarakat khususnya orang tua dari mahasiswa penghafal Al-Qur'an mampu memberikan dukungan sosial terhadap mahasiswa penghafal Al-Qur'an, baik itu berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental atau informasi kepada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.



- c. Bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an diharapkan hasil penelitian ini mampu mencari sumber dukungan sosial dan menumbuhkan optimisme sehingga hal tersebut dapat menjaga tingkat kesejahteraan subjektifnya.



#### D. Keaslian Penelitian

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu terdapat karakteristik yang relatif sama terkait tema kajian dan teori akan tetapi berbeda dalam hal kriteria subjek, posisi dan jumlah variabel penelitian, sehingga penelitian ini dapat dijamin keasliannya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional tentang hubungan antara dukungan sosial dan optimism dengan kesejahteraan subjektif terhadap mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Yogyakarta. Variabel tergantung pada penelitian ini adalah kesejahteraan subjektif, sedangkan dukungan sosial dan optimisme berperan sebagai variabel bebas. Berikut adalah penelitian-penelitian yang menjadi rujukan:

No	Judul artikel/ penelitian	Peneliti	Teori Penelitian	Subyek Penelitian	Alat Penelitian	Ukur	Hasil Penelitian
1.	Pengaruh Motivasi dan Optimisme Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Penghafal Al- Qur'an	Nikhlatun Naafiah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori kedisiplinan menggunakan teori dari Hasibuan (2015)</li> <li>Teori motivasi menggunakan</li> </ul>	58 mahasiswa yang sedang menghafalkan Al-Qur'an	Menggunakan tiga skala antara lain skala kedisiplinan, motivasi dan optimisme.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Terdapat adanya 57,1 % pengaruh antara variabel motivasi dan variabel optimisme dengan variabel kedisiplinan dan 42,9% sisanya pengaruh dari variabel atau hal-hal lain yang tidak menjadi focus penelitian</li> </ul>

			<p>teori dari Uno (2007)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori variabel optimisme menggunakan</li> <li>• Teori dari Seligman (1991).</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dari hasil analisis regresi linier dinyatakan bahwa motivasi dan optimisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap kedisiplinan mahasiswa penghafal Al-Qur'an.</li> </ul>
2.	Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren	Hasna Thohiroh, Langgersari Elsari Novianti dan Whisnu Yudiana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel persepsi dukungan sosial menggunakan teori dari Weiss (1974)</li> </ul>	264 siswa-siswi SMP kelas 7 dan 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Social Provisions Scale</i> yang disusun oleh Cutrona dan Russell (1987)</li> <li>• <i>Brief Adolescents' Subjective Well-Being in School Scale</i> (BASWBSS)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peningkatan kesejahteraan subjektif di sekolah dipengaruhi oleh persepsi dukungan sosial dari teman, dimana hal tersebut juga berpengaruh terhadap kesejahteraan siswa disekolah siswa sehingga mampu menciptakan lingkungan pertemanan yang</li> </ul>

	Modern					<p>baik diantara siswa di sekolah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalam hal ini dukungan dari guru juga penting dalam kesejahteraan siswa di sekolah akan tetapi dari penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa persepsi dukungan guru terhadap siswa masih rendah</li> </ul>
3.	Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Efikasi Diri pada Santriwati	Isqi Chikita Mualiffah dan Ruseno Arjanggi	Dalam penelitian ini peneliti tidak menjelaskan secara spesifik teori apa yang digunakan sebagai pedoman pada	82 santri putri yang sedang menghafalkan Al-Qur'an	Skala yang digunakan adalah skala dukungan sosial teman sebaya dan skala efikasi diri	Adanya 30,4 % hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap efikasi diri santriwati yang menghafalkan Al-Qur'an, sedangkan pengaruh dari faktor-faktor lain sebesar 69,6%.

	Penghafal Al-Qur'an di PonPes Demak		setiap variabel penelitian.			
4.	Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau	Muflihah Azahra Iska Hasibuan, Novia Anindhita, Nurul Hikmah Maulida dan Fuad Nashori	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variabel amanah menggunakan teori Ash-Shiddieqy.</li> </ul>	Responden penelitian ini berjumlah 144 mahasiswa aktif program studi psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skala variabel kesejahteraan subjektif: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS) dari Pavot dan Diener</li> <li>b. <i>Positive and Negative Affect Schedule</i> (PANAS) dari Diener</li> </ul> </li> <li>Skala variabel</li> </ul>	Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi amanah mahasiswa perantau maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif yang dirasakannya, hal tersebut dapat dilihat dari adanya hubungan positif signifikan pada antar variabel sebesar 17%.

					<p>amanah dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan teori AshShiddieqy (1971).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala variabel dukungan sosial menggunakan <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988).</li> </ul>	
5.	Pengaruh Optimisme, Dukungan	Zakia Sabiq dan Miftahuddin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori yang digunakan dalam</li> </ul>	227 perawat yang bekerja di RSUD Pasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala kesejahteraan subjektif</li> </ul>	Terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 20,2% berupa optimisme, dukungan



	<p>Sosial dan Faktor Demografis Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Perawat</p>		<p>penelitian ini terkait variabel kesejahteraan subjektif menggunakan teori Diener, Lucas dan Oishi (2002).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori variabel optimisme menggunakan teori dari Carver, Scheier dan Segerstrom (2010).</li> <li>• Teori dukungan</li> </ul>	<p>Minggu diantaranya 58 laki-laki dan 169 perempuan.</p>	<p>menggunakan skala <i>Flourishing Scale</i> yang dikembangkan oleh Diener, Wirtz, Tov, Kim-Preto, Choi, Oishi &amp; Biswar-Diener dan menggunakan <i>Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE) yang dikembangkan oleh Diener.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala optimism menggunakan <i>Life Orientation Test-Revised</i> yang</li> </ul>	<p>sosial, dan faktor demografis terhadap kesejahteraan subjektif perawat. Sedangkan Pengaruh dari variabel di luar penelitian sebesar 79,8%.</p>
--	---	--	---	---	--	---

			<p>sosial yang menggunakan teori dari Sarafino (2011).</p>		<p>dikembangkan oleh Scheier, Carver dan Bridges.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala dukungan sosial berupa skala adaptasi dari skala yang dibuat oleh Kamilah dengan konstruk yang menggunakan empat dimensi sesuai dengan teori Sarafino.</li> </ul>	
6.	<p>Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap <i>Subjective</i></p>	<p>Mauna dan Puspa Irmadari Kurnia (2018)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel <i>subjective well-being</i> menggunakan teori Diener (2009)</li> </ul>	<p>135 guru honorer Sekolah Dasar Negeri di Jakarta Utara yang aktif mengajar</p>	<p>Alat ukur variabel <i>subjective well-being</i> menggunakan <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS) dan <i>Scale Positive</i></p>	<p>Adanya pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap <i>Subjective Well-Being</i>.</p>

	Well-being pada Guru Honorer Sekolah Dasar Negeri di Jakarta Utara		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variable dukungan sosial menggunakan teori Taylor (2004)</li> </ul>	dikelas.	and Negative Experience (SPANE), sedangkan variabel persepsi dukungan sosial menggunakan instrument <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS).	
7.	Optimisme dan Keberfungsian Keluarga Hubungannya dengan <i>Subjective Well-Being</i>	Aerda Kusuma Dewi dan Anizar Rahayu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variabel <i>subjective well-being</i> menggunakan teori Diener, Lucas, dan Oishi (2002)</li> <li>• Variabel</li> </ul>	Pekerja perempuan yang WFH di masa pandemic yang tinggal di wilayah Kecamatan Tambun Utara	Instrumen penelitian menggunakan skala model Likert, adapapun variabel <i>Subjective Well-Being</i> alat ukurnya modifikasi dari teori Diener (2000),	Terdapat hubungan positif antara optimisme dan keberfungsian keluarga dengan <i>subjective well-being</i> pekerja perempuan yang <i>work from home</i> di kecamatan Tambun Utara, Kabupaten Bekasi.

	Pekerja Perempuan yang <i>Work from Home</i>		<p>optimisme menggunakan teori dari Seligman (2006)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Variabel keberfungsian keluarga menggunakan teori dari Miller et al. (2000)</li> </ul>	<p>kabupaten Bekasi, dengan jumlah sebesar 240, akan tetapi sampel yang digunakan hanya 150 orang.</p>	<p>adapun skala optimism dimodifikasi dari teori Seligman (2006) dan skala keberfungsian keluarga di modifikasi dari teori Miller dkk (2000)</p>	
8.	Kontribusi Dukungan Sosial Terhadap <i>Subjective Well-Being</i> Pada Remaja	Rizky Pramisy dan Tesi Hermaleni	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kesejahteraan subjektif menggunakan teori Diener (1985)</li> </ul> <p>Dukungan sosial menggunakan</p>	<p>Remaja di Sumatera Barat yang sesuai dengan kriteria penelitian.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Subjective Well-Being</i> menggunakan <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SLWS) dan <i>Positive and Negative Affect</i></li> </ul>	<p>Dukungan sosial berhubungan secara signifikan dengan <i>Subjective Well-Being</i>, yang mana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula <i>Subjective Well-Being</i>.</p>

	Dari Keluarga Etnis Minang		teori dari Sarafino (2002)		<p><i>Schedule</i> (PANAS).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala dukungan sosial menggunakan <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS).</li> </ul>	
9.	Hubungan antara Konsep Diri (Dimensi Internal) dan Optimisme dengan <i>Subjective Well-Being</i> Siswa SMA	Fransisca Indriana Puspita Sari dan Anastasia Sri Maryatmi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori yang digunakan oleh peneliti pada variabel <i>subjective well-being</i> menggunakan teori Diener (1995)</li> </ul>	143 siswa kelas XI SMA Marsudirini Bekasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 aitem skala konsep diri yang mengacu pada dimensi internal</li> <li>• Skala optimism yang terdiri dari 15 item dan</li> <li>• Skala <i>subjective well-being</i> yang</li> </ul>	Terdapat hubungan antara konsep diri dan optimisme dengan <i>subjective well-being</i> .

	Marsudirini Bekasi		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsep diri menggunakan teori dari Fitts, dan variabel optimisme menggunakan teori dari Seligman.</li> </ul>		terdiri dari 14 item.	
10.	<i>Social Support, Resilience and Subjective Well-being in College Students</i>	Murat Yildirim dan Fatma Celik Tanriverdi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Subjective well-being</i> menggunakan teori dari Diener, Lucas dan Smith (1999)</li> <li>• Dukungan sosial</li> </ul>	202 partisipan yang sedang mengambil studi dengan rentang usia 18-30 tahun.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Brief Perceived Social Support Questionnaire</i> (BPSSQ)</li> <li>• <i>The Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS)</li> </ul>	Hasil penelitian menyatakan dukungan sosial secara signifikan mampu memprediksi resiliensi dan kepuasan hidup. Begitupun sebaliknya, resiliensi juga mampu memediasi hubungan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup.

			<p>menggunakan teori dari Schwarzer, Knoll &amp; Rieckman (2004)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resiliensi menggunakan teori dari Liu, Reed &amp; Rigard (2017)</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--



Berdasarkan penjabaran pada tabel penelitian-penelitian yang menjadi rujukan dapat disimpulkan bahwasannya terdapat kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

### 1. Keaslian Topik

Pada penelitian sebelumnya terdapat beberapa macam variabel bebas yang berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan dimana variabel tergantung (kesejahteraan subjektif) dihubungkan dengan optimisme, dukungan sosial dan faktor demografis (Sabiq & Miftahuddin, 2017), persepsi dukungan sosial (Mauna & Kurnia, 2018), optimisme dan keberfungsian keluarga (Dewi & Rahayu, 2020), amanah (hasibuan et al., 2018), konsep diri dan optimisme (Sari & Maryatmi, 2019), dukungan sosial dan resiliensi (Yıldırım & Celik, n.d.).

Ditinjau dari segi keaslian topik, penelitian ini merupakan perkembangan dari penelitian yang pernah dilakukan oleh Sabiq & Miftahuddin, (2017). Akan tetapi yang membedakan yaitu penelitian ini tidak menjadikan faktor demografis sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian sebelumnya faktor demografis berperan sebagai variabel bebas, selain itu konteks penelitian dari keada penelitian ini juga dipastikan berbeda.

### 2. Keaslian Teori

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori kesejahteraan subjektif dari Diener (2000), teori dukungan sosial dari Sarafino (1999) dan optimisme dari (Martin E P Seligman, 2006) dimana dari keseluruhan teori terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

### 3. Keaslian Alat ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala likert, dimana kesemuanya merupakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti. Skala kesejahteraan subjektif disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Diener (2000), sedangkan skala dukungan sosial merujuk pada teori yang

dikemukakan oleh Sarafino (1999), sedangkan skala optimisme disusun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh (Martin E P Seligman, 2006).

#### 4. Keaslian Subjektif

Subjek dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana subjek penelitiannya yaitu mahasiswa penghafal Al Qur'an yang berdomisili di pulau Jawa.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil analisis serta pembahasan pada bab sebelumnya terkait “Hubungan antara Dukungan sosial dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Penghafal Al Qur’an” dengan subjek penelitiannya mahasiswa S1 aktif yang sedang menghafalkan Al-Qur’an dapat disimpulkan bahwa:

1. Secara simultan dukungan sosial dan optimisme mempunyai hubungan positif yang signifikan pada kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh mahasiswa penghafal Al Qur’an. Besarnya pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif adalah sebesar 56,2%. Sehingga untuk 43,8% sisanya merupakan pengaruh-pengaruh dari variabel-variabel diluar harapan.
2. Secara parsial dukungan sosial mempunyai hubungan positif yang signifikan pada kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh mahasiswa penghafal Al Qur’an. Besarnya pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif adalah sebesar 17,1%. Sehingga untuk 82,9% sisanya merupakan pengaruh-pengaruh dari variabel-variabel diluar harapan.
3. Secara parsial dukungan sosial dan optimisme mempunyai hubungan positif yang signifikan pada kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh mahasiswa penghafal Al Qur’an. Besarnya pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap kesejahteraan subjektif adalah sebesar 39,1%. Sehingga untuk 60,9% sisanya merupakan pengaruh-pengaruh dari variabel-variabel diluar harapan.
4. Berdasarkan hasil analisis tambahan berupa uji beda tidak ditemukan perbedaan kesejahteraan subjektif yang signifikan ditinjau dari faktor faktor demografi (jenis kelamin, usia, semester, domisili dan perolehan Juz).

## B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian, pembahasan, serta kesimpulan di atas. Maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian (Mahasiswa penghafal Al-Qur'an)

Bagi subjek adanya penelitian ini diharapkan mampu mencari dukungan sosial di lingkungan sekitarnya. Selain itu mahasiswa penghafal Al-Qur'an juga harus memiliki optimisme yang tinggi untuk menyelesaikan tuntutan akademik maupun kegiatan hafalannya. Sehingga terjadi keseimbangan dan maksimalnya menyelesaikan tugas karena kesejahteraan subjektif yang dimilikinya tinggi.

2. Pihak keluarga dan teman

Bagi pihak keluarga dan teman diharapkan dapat membantu menciptakan suasana yang positif berupa adanya bantuan berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi dan instrumental kepada mahasiswa penghafal Al-Qur'an, sehingga mereka dapat merasakan kenyamanan, kepuasan dan memunculkan afek-afek positif dalam hidupnya.

3. Penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema yang sama, diharapkan dapat memperhatikan kekurangan dalam penelitian ini agar dapat dijadikan evaluasi dan pertimbangan ke depan. Setelah dilakukannya penelitian ini, peneliti menyadari terdapat adanya kekuarangan dan ketidak sempurnaan dalam penelitian ini. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan sampel yang lebih banyak dan lebih merata, sehingga diharapkan kualitas penelitian yang dilakukan semakin baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afni Safarina, N., & Munir, A. (2019). Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 39–48. <http://jurnalmahasiswa.uma.ac.id/index.php/tabularasa>
- al Maududi, A., Mujahidin, E., & Hafidhuddin, D. (2014). Metode Tahfizh Al-Qur'an Bagi Pelajar dan Mahasiswa. *Ta'dibuna*, 3(1), 1–15.
- Albrecht, T. L. , & Adelman, M. B. (1987). *Communicating Social Support*. Sage Publications.
- Amirullah. (2015). *Metode Penelitian Manajemen*. Bayumedia Publishing.
- Ariati, J. (2010). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 117–123. <https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.117-123>
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Azwar. (2016). Reliabilitas Dan Validitas Aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.22146/bpsi.13381>
- Azwar, S. (1999). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2014a). Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian Version Of The Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF*, 19(3), 523–531. <https://doi.org/10.1590/1413-827120140190030>
- Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2014b). Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian Version Of The Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF*, 19(3), 523–531. <https://doi.org/10.1590/1413-827120140190030>
- Chang, E. C. (2001). *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Reaserch and Practice*. American Psychological Association.



- Che Wan Mohd Rozali, W. N. A., Ishak, I., Mat Ludin, A. F., Ibrahim, F. W., Abd Warif, N. M., & Che Roos, N. A. (2022). The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. In *International Journal of Public Health* (Vol. 67). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Christina, D., & Matulesy, A. (2016). Penyesuaian Perkawinan, Subjective Well Being dan Konflik Perkawinan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.737>
- Cohen, I. S., & Syme, S. L. (1985). *Social Support and Health*. Academic Press.
- Cohen S, & Wills TA. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull*, 98(2), 310–357.
- Compton, W. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont: thomson Wadsworth. Thomson Wadsworth.
- Compton, W. C. (2001). Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 135(5), 486–500. <https://doi.org/10.1080/00223980109603714>
- Dewi, A. K., & Rahayu, A. (2020). Optimisme dan Keberfungsian Keluarga Hubungannya dengan Subjective Well-Being Pekerja Perempuan yang Work From Home di Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 29–36.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. In *Psychological Bulletin* (Vol. 95, Issue 3).
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Diener, R., & Tamir, M. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Deadalus*, 133(2), 18–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1162/001152604323049352>
- Diener, E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 73–463). Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of*

*Psychology*, 54, 403–425.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>

- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., & Tov, W. (2013). (Subjective) well-being. *Psychology of Entertainment*, 389–404. <https://doi.org/10.5455/jnbs.1566204120>
- Erdfelder, E., FAul, F., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Faturochman, F., & Dwiyanto, A. (2016a). Validitas Dan Reliabilitas Pengukuran Keluarga Sejahtera\*. *Populasi*, 9(1), 1–19. <https://doi.org/10.22146/jp.11710>
- Faturochman, F., & Dwiyanto, A. (2016b). Validitas Dan Reliabilitas Pengukuran Keluarga Sejahtera\*. *Populasi*, 9(1), 1–19. <https://doi.org/10.22146/jp.11710>
- Faza, W., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Efikasi Diri Menghafal Alquran Pada Santri Hafidz Di Pondok Pesantren Modern Alquran Dan Raudlotul Huffadz. *Jurnal Empati*, 7(1), 256–262.
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 87–96. <https://doi.org/10.47602/JPSP.V5I2.255>
- hasibuan, M., Anindhita, N., Maulida, N., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Hatifah, S., & Nirwana, D. (2014). Pemahaman Hadits tentang Optimisme. *Studia Insania*, 2(2), 115–130. <http://kesehatan.kompasiana.com/kejiwaan/2013/09/10/indonesia-tanpa-bunuh-diri-588351.html>,



- Heinitz, K., Lorenz, T., Schulze, D., & Schorlemmer, J. (2018). Positive organizational behavior: Longitudinal effects on subjective well-being. *PLoS ONE*, *13*(6), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198588>
- Huppert, F. A., Baylis, N., & Keverne, B. (2012). The Science of Well-Being. In *The Science of Well-Being*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.001.0001>
- Hutapea, C. D. A., & Mashoedi, S. F. (2019). Hubungan antara Optimisme dan Distres Psikologis pada Emerging Adults Miskin di DKI Jakarta (The relationship between Optimism and Psychological Distress of Poor Emerging Adults in Jakarta). *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, *10*(2), 87–103.
- Idayu, H., Sunan, U., & Surabaya, A. (2020a). Manajemen Waktu Penghafal Al-Qur'an dalam Meraih Prestasi Akademik. *Jurnal Transformatif*, *4*(1). <http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/TF>
- Idayu, H., Sunan, U., & Surabaya, A. (2020b). Manajemen Waktu Penghafal Al-Qur'an Dalam Meraih Prestasi Akademik. *Jurnal Transformatif*, *4*(1), 75–86. <http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/TF>
- Johnson, d. w., & Johnson, f. p. (1991). *Joining Together Group Theory and Group Skill* (Fourth). Prentice Hall International.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan Emosional, Stres Akademik dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, *5*(1), 50–59. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Khaerani, N. M., Mustadin, M., & Palila, S. (2013). Pelatihan Dukungan Sosial Untuk Meningkatkan Optimisme Dan Kemandirian Penyintas Lahar Dingin Merapi Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, *5*(2), 34–49. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss2.art3>
- Mahmudah, Khaudli, M. I., & Qusyairi, A. (2021). Kontribusi Kecerdasan Emosional Terhadap Subjective Well-Being Santri Putri Asrama Tahfidz Pondok Pesantren Mukhtar Syafa'at Blokagung Tegalsari Banyuwangi. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, *1*(2), 90–104.
- Marlian. (2022). Implementasi Metode Muroja'ah pada Pembelajaran Hafalan Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan*, *1*(1), 12–21.
- Marthoenis, Meutia, I., Fathiariani, L., & Sofyan, H. (2018). Prevalence of depression and anxiety among college students living in a disaster-prone region. *Alexandria Journal of Medicine*, *54*(4), 337–340. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2018.07.002>

- Matondang, Z. (2009). Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa*, 6(1), 87–97. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMM.496-500.1510>
- Mauna, M., & Kurnia, P. I. (2018). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Subjective Well-Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Negeri Di Jakarta Utara. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 7(2), 76–80. <https://doi.org/10.21009/jppp.072.03>
- Mcgregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being Yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494–512.
- Mualiffah, C., & Arjangga, R. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Efikasi Diri pada Santriwati Penghafal Al- Qur ' an Di PonPes Demak. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 1, 315–320.
- Multasih, E., & Suryadi, B. (2013). Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Masa Depan Anak Jalanan Di Rumah Singgah Jakarta Selatan. *Tazkiya Journal of Psychology*, 18(1), 67–78.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Naafiah, N. (2020). *Pengaruh Motivasi Dan Optimisme Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an*. 8(1), 18–24.
- Nabilah CS, J., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi keberfungsian keluarga terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja etnis Minang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 142–149. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i2.14626>
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i1.5>
- Nurindah, M., Afiatin, T., & Sulistyarini, I. (2012). Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial Dengan Pelatihan Berpikir Positif. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 4(1), 57–76. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss1.art4>
- Nuzulia, S., & Nursanti, Herdiarti, D. (2012). Hubungan Optimisme dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Outsourcing PT Bank Rakyat Indonesia Cabang Cilacap. *INTUISI: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(2).

- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Pramisya, R., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja dari keluarga etnis Minang. *Mediapsi*, 7(1), 76–88. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.8>
- Purnamasari, P., Yudiarto, A., & Tondok, M. S. (2020). Well-Being dan Happiness Pengemis Jalanan di Surabaya. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 103. <https://doi.org/10.24123/soshum.v1i2.3106>
- Sabiq, Z., & Miftahuddin. (2017). Pengaruh Optimisme, dukungan sosial dan faktor demografis terhadap kesejahteraan subjektif pada perawat. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 6(2), 183–196.
- Sabiq, Z., & Miftahuddin, M. (2018). Pengaruh Optimisme, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografis Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Perawat. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 6(2), 183–196. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i2.9174>
- Safarina, N. A., & Munir, A. (2019). Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area The Relationship between Self-Esteem and Optimism with Subjective Wellbeing in Psychology Masters Students University of Medan Area. *Tabularasa : Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 39–48.
- Sarafino, E. (1999). *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. John Willey & Sons.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th Edition* (7th ed.). Jhon Willey & Sons.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. John Willey & Sons.
- Sari, F. I. P., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara konsep diri (dimensi internal) dan optimisme dengan subjective well-being siswa sma marsudirini bekasi. *Ikraith-Humaniora*, 3(1), 23–29.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26–30.

- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2004). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. (pp. 189–216). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-009>
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of Subjective Well-Being: Judgmental Processes and Their Methodological Implication. In *russel Sage Foundation*.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2006). *LEARNED OPTIMISM How to Change Your Mind and Your Life WITH A NEW PREFACE*.
- Shaleh, A. R. (2019). Pengaruh totalitas kerja dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pegawai. *Tazkiya Journal of Psychology*, 9(2), 123–132. <http://dx.doi.org/10.15408/tazkiya.v9i2.17540>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT Grafindo.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Ke-22)*. Alfabeta.
- Suriadi, S., & Mursidin, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Siswa MI Ma'arif Pulutan Salatiga. *Jurnal Al-Qiyam*, 1(2), 11–20.
- Taylor, S. E. (2006). *Health Psychology*. McGraw-Hill Book Co.
- Thohiroh, H., Novianti, L. E., & Yudiana, W. (2019). Peranan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif di Sekolah pada Siswa Pondok Pesantren Modern. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 131–144. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5323>
- Uchino, B. N. (2004). *Social Support and Health: Understanding The Health Consequences of Physical Health*. CT: Yale University Press.
- Weiss, R. (1974). The Provisions of Social Relationships. In *Doing Unto Others* (pp. 17–26). Englewood Cliffs.
- Widhiarso, W. (2012). *Memperkenalkan Program G \* Power untuk Mengkalkulasi Berapa Ukuran Sampel untuk Penelitian Aplikasi Kasus*.



- Yeni j, F., Zelhendri, Z., & Darmansyah. (2018). *Penelitian Pendidikan*. Prenadamedia Group.
- Yıldırım, M., & Celik, F. (n.d.). *Social Support, Resilience and Subjective Well-being in College Students*. <https://www.researchgate.net/publication/343471864>
- Yuspita, S., Kamil, I., & Ratnasari, F. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dan Interaksi Ibu-Anak Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Pada Keluarga Orang Tua Bekerja Di Desa Gelam Kutajaya. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 15–20.
- Zara, S., & Tri, Y. (2022). *Hubungan Antara Optimisme dan Resiliensi pada Santri Penghafal Al-Qur ' an SMPQ Al-Ihsan Jakarta. 2011*, 127–145.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988a). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988b). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)

